

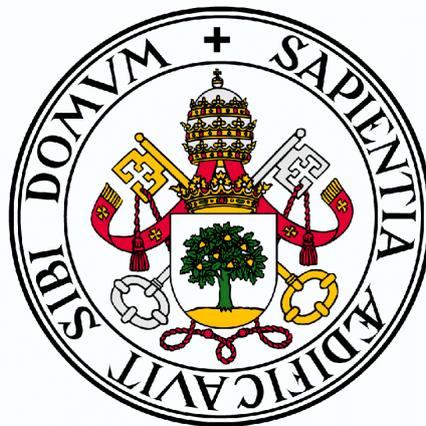


CAMPUS PÚBLICO
MARÍA ZAMBRANO
SEGOVIA

UVa

SE-
GO-
VIA

TRABAJO FIN DE GRADO EN PRIMARIA MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Autora: Irene Martín Hidalgo

Tutor: Juan Carlos Manrique Arribas

Curso académico: 2015/2016

Facultad de Educación de Segovia. Campus María Zambrano

“Desde la dietética pitagórica (...), pasando por las prescripciones dietéticas de la antigüedad clásica, por los ‘regimina sanitatis’ del occidente cristiano (...), los elixires de larga vida (...) y hasta los más modernos discursos sobre los estilos de vida, la salud y la promoción de la salud, la historia de las sociedades humanas está ampliamente recorrida por una preocupación por la salud y el bienestar, y por los intentos de influir en ellos de una u otra manera” (Costa y López, 2008, p. 36).

RESUMEN

Esta propuesta de intervención educativa nace de la importancia que tiene promocionar los hábitos saludables entre la población escolar, para así desarrollar un estilo de vida activo desde edades tempranas con el fin de frenar aquellos factores de riesgo que pueden incidir en la salud y que pueden agravarse de manera progresiva en el futuro.

Para poder dar forma al programa, a lo largo de este documento ha sido necesario cuestionarnos cuáles son las principales preocupaciones que muestra la sociedad frente a los hábitos saludables, apoyándonos para ello en el análisis de diversas campañas gubernamentales en respuesta al problema. Seguidamente se sostiene la importancia de incorporar los hábitos saludables en la escuela, centrándonos tanto en la alimentación como en la actividad física como factores determinantes, siendo analizado así mismo el papel del docente como agente promotor de todo el proceso. Fruto de todas nuestras indagaciones se muestra, finalmente, el diseño de la propuesta de intervención que ha sido aplicada en un grupo de escolares en un centro educativo de la ciudad de Segovia. Los análisis de los resultados obtenidos tras su puesta en práctica que figuran en las últimas líneas de nuestro programa de intervención dan fe de su fiabilidad, quedando demostrada la posibilidad de promocionar los hábitos saludables entre la población escolar.

PALABRAS CLAVE

Hábitos saludables, estilo de vida activo, salud, alimentación, actividad física.

ABSTRACT

This educative intervention proposal comes from the importance of promoting healthy habits among the school population, developing an active lifestyle from early ages in order to limit those risk factors that can affect health and which can deteriorate it progressively in the future.

To shape the program, throughout this document has been necessary to question us what are the main concerns that society shows related to healthy habits, relying for this on the analysis of various governmental campaigns in response to the problem. Then, we held the importance of incorporating healthy habits at school, focusing in both nutrition and physical activity as determinants factors, and we also analyze the teacher's role as a promoter of all the process. The result of all our investigations finally shows the design of the proposed intervention, which has been applied to a group of pupils from a school in the city of Segovia. The analysis of the results obtained after the implementation which is shown in the last lines attest to its reliability, proving the possibility of promoting healthy habits among the school population.

KEYWORDS

Healthy habits, active lifestyle, health, nutrition, physical activity.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. OBJETIVOS.....	7
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	8
4. ANTECEDENTES Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
4.1. Inquietudes sobre los hábitos saludables en la sociedad actual.....	9
4.2. Principales campañas propuestas por el Ministerio de Sanidad y Consumo	10
4.2.1. Estrategia NAOS	10
4.2.2. Estudio ALADINO	11
4.2.3. Programa PERSEO.....	12
4.2.4. Programa THAO-SALUD Infantil.....	12
4.2.5. Otros	13
4.3. Evolución histórica en relación a la salud y a los hábitos saludables	14
4.4. La alimentación y la actividad física como factores determinantes en la adquisición de hábitos saludables.....	18
4.5. La actividad física y la alimentación en la escuela. Cómo y por qué incorporar hábitos saludables en la escuela.....	20
4.5.1. Beneficios de una alimentación y de una actividad física saludable ¿Los conocen los más jóvenes?	22
4.5.2. Papel del docente como agente promotor de una actividad física y alimentación sana en el aula	25
5. METODOLOGÍA	27
6. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	29
6.1. Justificación.....	30
6.2. Contextualización del alumnado.....	30
6.3. Objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables	31
6.4. Competencias básicas	33
6.5. Temporalización	34
6.6. Estructura general de las sesiones.....	36
6.7. Recursos	37
6.8. Atención a la diversidad.....	39
6.9. Evaluación	41
7. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS	42
8. ALCANCE DEL TRABAJO Y LÍNEAS ABIERTAS DE FUTURO	53
9. LISTADO DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
10. ANEXOS.....	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: binomio salud/enfermedad.....	p. 14
Figura 2: Esquema del modelo Laframbroise (1973).....	p. 15
Figura 3: lista de condicionantes de los cuatro factores según el modelo Laframbroise (1973).....	p. 16
Figura 4: clasificación de los diferentes tipos de salud según Becerro (1989)...	p. 16
Figura 5: aportaciones al enfoque curricular de la Educación Física.....	p. 21
Figura 6: Clasificación de los estilos de enseñanza según Delgado Noguera (1992).....	p. 27

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Listado de objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.....	p. 31
Tabla 2. Temporalización del programa de intervención.....	p. 35
Tabla 3. Análisis del currículum.....	p. 60
Tabla 4. Hoja de registro individual para el profesor.....	p. 73
Tabla 5. Hoja de registro individual para el alumno (autoevaluación).....	p. 73
Tabla 6. Hoja de registro individual para el profesor.....	p. 74
Tabla 7. Ficha de autoevaluación.....	p. 75
Tabla 8. Ficha de co-evaluación.....	p. 76
Tabla 9. Ficha de evaluación.....	p. 76
Tabla 10. Sesiones detalladas.....	p. 104

1. INTRODUCCIÓN

La salud se presenta hoy en día como un fenómeno de creciente importancia y repercusión social. Estamos asistiendo a múltiples cambios comportamentales y actitudinales en los diferentes ámbitos de nuestra vida, pues los puestos de trabajo evolucionan hacia otros más mecanizados, el tiempo libre es destinado a un ocio de carácter sedentario e incluso, llegamos a mantener hábitos nocivos para nuestra salud (alcohol, tabaco, etc.). Frente a este estilo de vida inapropiado, todos aquellos que abogamos por otro más activo y saludable demandamos la necesidad de plantear programas de intervención que desarrollen la inclusión de hábitos saludables entre la población con el fin de frenar esta situación.

Un primer paso para poder alcanzar este fin es tener en cuenta la relación existente entre la alimentación, la actividad física y el crecimiento y desarrollo de los niños como eje sobre el cual gire el estilo de vida saludable, para así poder programar una intervención adecuada en el aula y ofrecer una educación de calidad en relación a este tema.

Por este motivo, una de las principales instituciones que debe ser responsable de la promoción de hábitos saludables es la educativa, pues son los maestros quienes establecen un contacto continuo con el niño durante los primeros años de su vida. Con razón advierte Rodríguez (2006, p. 45) que “[...] será responsabilidad de la escuela generar hábitos saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los escolares en un futuro”. Por lo tanto, en sus manos se encuentra la oportunidad de educar para la salud utilizando como herramienta educativa sus amplios conocimientos y sus actitudes o comportamientos, que servirán de modelo para los discentes.

En definitiva, en el ámbito educativo se encuentra la posibilidad de cambiar la perspectiva clásica que sobrevuela el concepto de salud entendida como ausencia de enfermedad, hacia una concepción más dinámica en la que intervienen la alimentación y la actividad física y los efectos que éstos tienen sobre la salud. Es necesario que exista una concienciación social que dé paso a involucrar a toda la sociedad y, de este modo, a que participen todos para combatir esta situación.

2. OBJETIVOS

La meta que se pretende alcanzar con el presente Trabajo Fin de Grado es la de concienciar al alumnado de Educación Primaria acerca de la importancia que tiene asimilar unos hábitos saludables tanto físicos como nutricionales utilizando para ello el estilo de vida activo y así controlar nuestra salud, con el fin de paliar la incorrecta alimentación y el sedentarismo que hoy en día sufren nuestros escolares, aumentando de este modo la esperanza y calidad de vida.

En las siguientes líneas nos disponemos a formular los objetivos didácticos de esta propuesta de intervención docente, que se identifican con los siguientes:

- Proporcionar al alumnado los conocimientos necesarios que les permitan reflexionar de manera crítica sobre los beneficios que aportan la actividad física y una adecuada alimentación sobre la salud.
- Sensibilizar sobre los trastornos provocados por una mala alimentación y por el sedentarismo así como el impacto negativo que estas actuaciones tienen sobre la salud y sobre nuestra esperanza de vida.
- Promover, aplicar y reforzar hábitos saludables en la población infantil mediante una formación centrada en proyectos y dinámicas que fomenten el estilo de vida activo.
- Analizar y evaluar el proyecto planteado para comprobar su validez o fiabilidad.

Por último y desde nuestra perspectiva personal, quisiéramos dejar plasmados los objetivos que pretendemos alcanzar una vez haya implementado dicho programa de intervención:

- Modificar las conductas perjudiciales para la salud del alumnado y promover la realización de actividad física y los hábitos alimenticios con el fin de que perduren en el tiempo.
- Extraer información relevante y útil para mi futura práctica docente.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Mantener constante la atención sobre nuestra salud debe ser prioritario para nosotros, independientemente de la etapa en la que nos encontremos en nuestra vida. Sin embargo, resulta paradójico el fenómeno social observable hoy en día, en la que la adquisición de hábitos nocivos para la salud, la mala alimentación y la ausencia de actividad física constituyen un serio motivo de preocupación para nuestra salud física y mental.

Por este motivo, consideramos que los hábitos saludables deben constituir la base sobre la que se sustente la promoción de la salud en la población infantil y adulta. Resulta indispensable proponer medidas que vayan destinadas a cambiar de forma drástica la situación en la que nos encontramos y no hay mejor manera de hacerlo que desde el ámbito escolar. Los centros educativos, en colaboración con las diferentes instituciones educativas y gubernamentales, tienen el cometido de sensibilizar tanto a educadores como a padres con el fin de participar de manera colaborativa en el fomento de actitudes saludables para los escolares, con el propósito de que la actividad física y la alimentación adecuada sean claves en el correcto desarrollo de éstos.

En este punto destacamos al profesional de Educación Física, el cual posee un papel relevante en la labor de inculcar hábitos que contribuyan a la promoción de la salud en edad temprana, siempre en coordinación con el resto de docentes. Por todo ello, desde mi posición como futura docente de Educación Física, me tomo como un desafío personal la aplicación del presente programa de intervención para la promoción de hábitos saludables entre los alumnos y alumnas de Educación Primaria, pues mi cometido es mejorar la calidad de vida de todos y cada uno de los estudiantes que, tanto ahora como en un futuro, tenga el honor de conocer.

4. ANTECEDENTES Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

ANTECEDENTES

4.1. Inquietudes sobre los hábitos saludables en la sociedad actual

En los últimos años se ha podido entrever la creciente alarma social sobre el tema que aquí nos ocupa, la salud entre la población escolar, pues son cada vez más los estudios y las investigaciones que pretenden arrojar una mayor cantidad de información útil a la población. De este modo, los responsables de la salud pública tendrán la posibilidad de reflexionar así sobre las causas que han podido determinar esta situación y plantear posibles conductas y hábitos que puedan contribuir al fomento de estilos de vida saludables.

A juicio de Costa y López (2008, p. 36), la falta de una dieta equilibrada y llevar un estilo de vida sedentario tiene como resultado la aparición de diversas patologías cardiovasculares como la diabetes, la obesidad o la hipertensión. Todas ellas son muy preocupantes, pues constituyen un grave problema de salud que va a afectar en la calidad de vida de los estudiantes por los efectos que pueden presentar a medio plazo. Unido a esto podemos citar a Devís (2001, p. 271), quien añade la creencia de que aquellos jóvenes desinteresados por llevar unos hábitos saludables correctos podrían terminar manifestando graves problemas de salud en su edad adulta.

Como reflejo de estas preocupaciones, todas las medidas destinadas a promover la actividad física y una correcta alimentación como hábitos saludables deben ser una prioridad social y, en este sentido, la escuela debe atender a todo ello. En definitiva, lo que se pretende es involucrar a las instituciones gubernamentales en colaboración con los centros educativos y el resto de los agentes sociales, pues solo de este modo podremos sumergirnos en el proyecto común de educar para la salud a nuestros alumnos.

Si bien es cierto, es el maestro de Educación Física quien adquiere un papel relevante en este proceso, pues posee los conocimientos y los rudimentos precisos a través de los cuales plantear programas de intervención como el que se pretende gestar en este documento. Para reforzar esta premisa nos ayudaremos de las palabras de Rodríguez (2006, p.12), quien reconoce que:

Se ha de crear un círculo dentro del ámbito educativo que transmita valores y actitudes saludables de gran repercusión e interés a la sociedad, a la vez que se dote de recursos de intervención que alimenten las necesidades de una sociedad interesada por las cuestiones de la salud. Este hecho justifica en gran medida la relevancia y funcionalidad de una Educación Física escolar.

Aunque no solo el maestro de Educación Física debe ser el responsable de educar en una serie de valores y actitudes que favorezcan la aparición de hábitos saludables entre los escolares, encontramos muy acertada la afirmación, ya que desde este área la oportunidad que tenemos para mostrar los beneficios de una vida activa y saludable es mayor que en el resto de materias. Así lo demuestran Clemente, Abarca-Sos, Zaragoza y Aibar (2016, p. 174), quienes apoyándose en los datos extraídos del informe de la Comisión Europea de 2013, “hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela”, por lo que defienden el gran peso que adquiere la Educación Física para el desarrollo de hábitos saludables.

4.2. Principales campañas propuestas por el Ministerio de Sanidad y Consumo

Frente al debate en torno a qué puede catalogarse como hábitos saludables, tanto físicos como nutricionales, afloran una serie de campañas, dirigidas por el Ministerio de Sanidad y Consumo, con el objetivo de adoptar medidas dirigidas a mejorar la calidad de vida y, por consiguiente, la salud de la población. En las siguientes líneas nos disponemos a realizar una breve síntesis de ellas para así poder fundamentar nuestro Trabajo Fin de Grado.

4.2.1. Estrategia NAOS

La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) es una propuesta de salud promovida en el año 2005 a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), con la cual se pretende impulsar la práctica de actividad física y una alimentación adecuada para mitigar las elevadas tasas de morbilidad y mortalidad resultantes de estilos de vida inactivos y así sensibilizar a la población sobre este problema. Por lo tanto, la Estrategia NAOS concede a los diferentes sectores de la población la información necesaria para poder adoptar hábitos

saludables tanto físicos como nutricionales, además de proponer diferentes intervenciones enfocadas a la consecución de estilos de vida más saludables y activos.

Pero sin duda, lo más destacable de esta campaña es el gran avance observado con respecto a la manera de mostrar a la sociedad, y más concretamente a los escolares, una serie de recomendaciones sobre la actividad física, así como sobre el consumo de alimentos, ambas íntimamente relacionadas. Se muestra así una pirámide de doble entrada para recomendarnos consumir unos productos alimenticios de manera diaria y adquirir el hábito de realizar unas actividades físicas diarias, es decir, se asocia la alimentación equilibrada con la práctica de actividad física.



Ilustración 1: pirámide NAOS.

Fuente: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.shtml

4.2.2. Estudio ALADINO

El presente estudio Aladino fue desarrollado en el año 2013 como una campaña más de la Estrategia NAOS en colaboración con AECOSAN, que tiene por finalidad la de vigilar el crecimiento, la alimentación, la actividad física, el desarrollo infantil y la obesidad en España. En dicha investigación se contó con 71 centros educativos en los cuales se estudió a un total de 3.426 alumnos y alumnas de entre 7 y 8 años de edad.

La metodología seguida por los investigadores que encabezaron dicho estudio fue llevada a cabo mediante el uso de cuestionarios y encuestas dirigidas tanto a los escolares como a las familias, además de una medición antropométrica que incluía el peso corporal, la talla, la medición de la cintura y de la cadera. Tal y como figura en los resultados y conclusiones del estudio, las posibles causas de los trastornos alimenticios en la población infantil se debieron a que no se desayuna diariamente, no se descansa lo suficiente, se ve la televisión más de dos horas diarias, entre otras, e incluso se constató en muchos casos el bajo nivel educativo de los padres y las madres.

En este aspecto es muy importante remarcar la influencia que tienen tanto las familias como los maestros sobre los alumnos. Es decir, cómo transmitimos, cómo nos mostramos ante ellos puede influir muy positivamente o muy negativamente sobre los actos que ellos realicen. Por ello, es fundamental ser un buen modelo para ellos, ya que si queremos inculcarles los hábitos saludables debemos empezar por nosotros mismos y ser unos buenos referentes educativos.

4.2.3. Programa PERSEO

El programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad) fue implantado en el año 2007 por el Ministerio de Sanidad y Consumo, el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y el Centro de Investigación y Documentación Educativa. Constituye una guía que recoge todo tipo de orientaciones necesarias para contribuir a conseguir una escuela activa y saludable. Al igual que en la campaña anterior, surge de la necesidad de adoptar hábitos de vida saludables y por ende, erradicar el sedentarismo y otros malos hábitos desde las primeras edades.

Dicho programa, tal y como se deduce de su nombre, es específico para los centros escolares. Éste ofrece diversas estrategias e intervenciones con la finalidad de ser divulgadas y puestas en práctica para así impulsar el estilo de vida saludable en las escuelas, promoviendo la actividad física y la correcta alimentación, siempre desde la implicación de toda la comunidad educativa.

4.2.4. Programa THAO-SALUD Infantil

Este programa fue planificado en 2007 fundamentalmente para idear campañas de prevención de la obesidad entre la población infantil, así como de promoción de hábitos

saludables. Por lo tanto, se interesa por la salud de los niños y las niñas que se encuentran dentro de las etapas de Infantil y Primaria, puesto que es preciso intervenir en la salud desde edades tempranas debido a que la obesidad es una de las patologías más difíciles de combatir.

El funcionamiento de dicha campaña consiste en parcelar diferentes temáticas, todas ellas enfocadas en la alimentación saludable y en la práctica de actividad física denominadas “temporadas”. Cada una se encuentra organizada con una temporalización determinada, actuando sobre un número concreto de alumnos y alumnas de diferentes municipios.

Una vez llevadas a la práctica dichas acciones, con el objetivo de transformar el comportamiento físico y nutricional del niño, se va produciendo un seguimiento del alumno o de la alumna en particular de cada centro con el fin de elaborar una evaluación en la cual se recojan los datos obtenidos de dicha campaña y se determine el índice de obesidad y sobrepeso infantil en cada territorio municipal.

4.2.5. Otros

- ***Fundación dieta mediterránea***

Hemos considerado oportuno conceder un espacio a la Fundación Dieta Mediterránea, constituida en 1996 por la Asociación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea, es una plataforma que pretende impulsar todos aquellos productos saludables que se incluyen en dicha dieta, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la población española.

La Dieta Mediterránea no solo es una mera dieta nutricional, rica y saludable que indica los productos y alimentos que son imprescindibles consumir diariamente, sino que va más allá. Representa un patrón de estilo de vida saludable y equilibrada que, además de lo anterior, recopila recetas, la cocina y sus costumbres, productos típicos, etc. Las virtudes de nuestra dieta mediterránea se esconden en los nutrientes y las grasas que provienen de sus alimentos típicos. Está demostrado que todos ellos van a prevenir la aparición de muchas enfermedades y de algunos tipos de cáncer. Por todo ello, la dieta mediterránea es uno de los modelos alimentarios más recomendados para llevar un estilo de vida pleno y saludable, y así lo reconoció la UNESCO, inscribiendo la Dieta

Mediterránea como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.3. Evolución histórica en relación a la salud y a los hábitos saludables

Para poder dar comienzo a este nuevo epígrafe que se presenta a continuación es preciso dejar plasmado qué se entiende por el término *Salud*. En sus orígenes, este concepto era tradicionalmente conocido como “*la ausencia de enfermedad*”. Es decir, solo existía un binomio salud/enfermedad en el que se movía el estado físico de las personas, pero no admitía al individuo como un ser global compuesto por aspectos biológicos, psicológicos y sociales, por lo que este concepto “fue criticado y calificado de reduccionista y dualista por separar los problemas somáticos del psiquismo” (Ortega, 2013, p.17).



Figura 1: binomio salud/enfermedad

Fuente: Junta de Extremadura, Consejería de Sanidad y Consumo

Posteriormente, la línea divisoria que separaba el concepto de salud y el de enfermedad fue descubriéndose gracias a los avances científicos y, de este modo, entró en este contexto la definición que fue establecida por la Organización Mundial para la Salud (O.M.S), la cual fue inicialmente aceptada y reconocida por todos. Esta calificaba a dicho término como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social” (O.M.S., 1960).

Por su parte, Ortega (2013, p.17) recoge en su escrito la definición de salud, que a su vez es aportada por Cogérino (2000), mucho más completa y especializada debido a que

reconoce al individuo como un ser individualizado al que le afectan las características específicas de su entorno:

[La salud] es la profunda armonía del individuo consigo mismo y con los demás, la capacidad de un individuo de ajustar de manera permanente sus reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior, de acostumbrarse al esfuerzo, es decir de superarse continuamente.

En relación a esta definición surgen matices del modelo Laframbroise (1973), desarrollado por Marc Lalonde en 1984, que describió el nivel de salud que un individuo poseía en relación a cuatro factores determinantes, como se contempla en la figura 2.

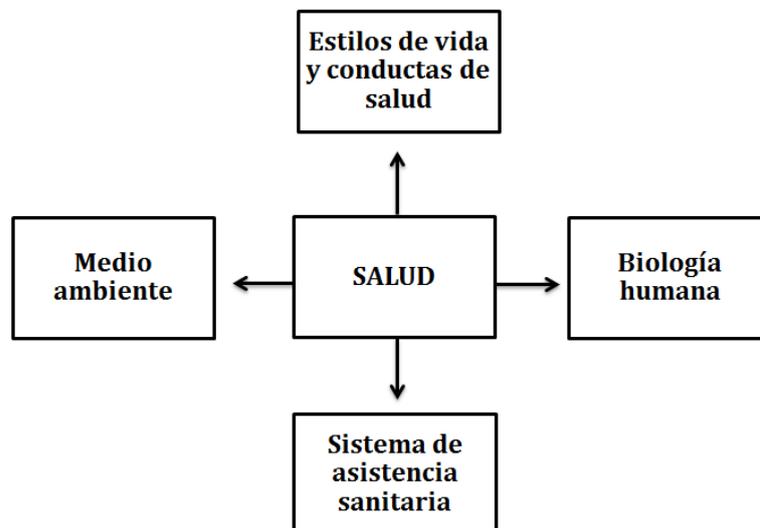


Figura 2: Esquema del modelo Laframbroise (1973)

Fuente: elaboración propia basado en el modelo Laframbroise (1973)

Estos cuatro factores influyen en una mayor o menor calidad de vida y, por ende, determinan el estado de salud de una persona en función de diversos condicionantes internos:

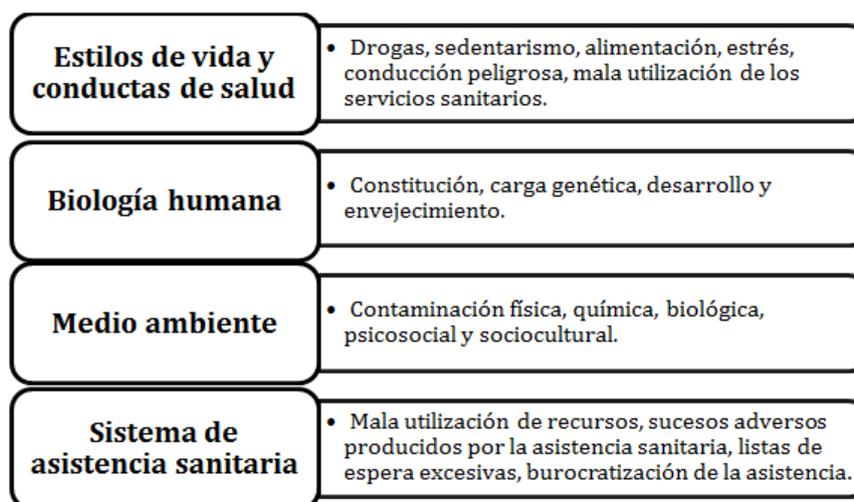


Figura 3: lista de condicionantes de los cuatro factores según el modelo Laframbroise (1973)

Fuente: elaboración propia basado en el modelo Laframbroise (1973)

Un pensamiento mucho más avanzado del término de salud es el que recoge en su obra Rodríguez (2006, p. 41), en la que figura la clasificación de los diferentes tipos de salud considerados por Becerro (1989):

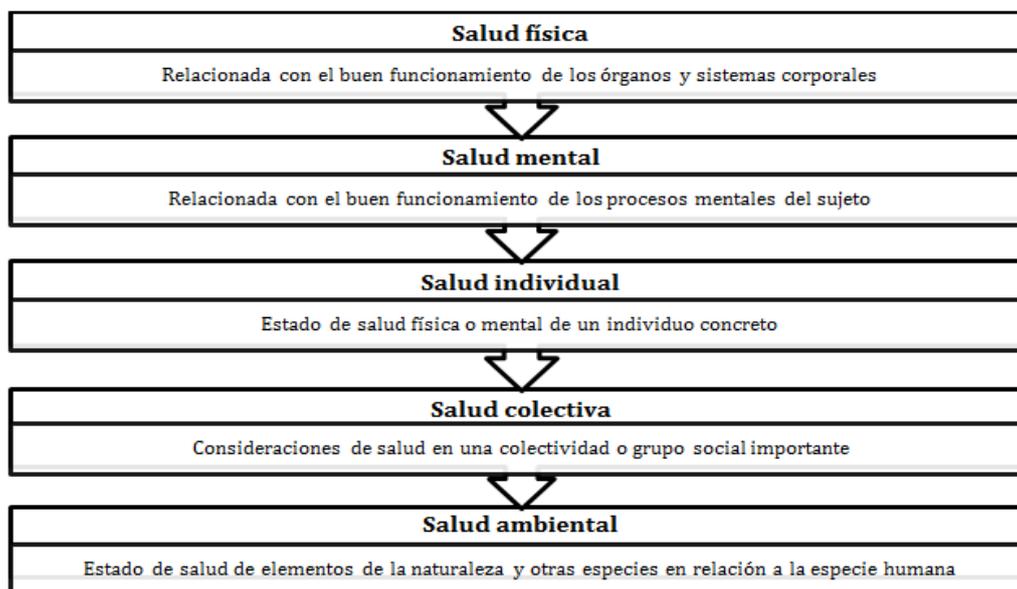


Figura 4: clasificación de los diferentes tipos de salud según Becerro (1989)

Fuente: elaboración propia basada Becerro (1989)

Llegados a este punto, es preciso reconocer la complejidad de definir un concepto claramente multidimensional como es la salud de manera exacta y con total plenitud, por la relatividad que encierra. Cada persona, comunidad, sociedad y momento histórico es diferente debido a los diversos componentes que les hacen únicos, tales como los

ambientales, culturales o socioeconómicos; y a los que el ser humano debe adaptarse continuamente.

Una vez analizada la reconstrucción a la que se ha encontrado sometido el término de salud se puede afirmar que existe una estrecha correlación con aquello que se entiende por hábitos saludables. De acuerdo con Sánchez Bañuelos (2004, p. 15), las sociedades han avanzado de tal manera que se han transformado los estilos de vida, pues ha habido un gran salto tanto en el sector laboral como en el ocio y el tiempo libre. La automatización y mecanización del trabajo, los comportamientos negativos (consumo de tabaco, alcohol, alimentos insanos) y la informatización de los pasatiempos (juegos pasivos, videojuegos, televisión o Internet) que presentan profundos rasgos sedentarios, han hecho de nuestra sociedad una más sedentaria. Esta idea constituye una extensión de lo propuesto en Blasco (1994, p. 19). Dicho autor llama la atención acerca de que debemos “erradicar los estilos de vida sedentarios que constituyen uno de los principales factores de riesgo para la salud en las sociedades occidentales”.

Este planteamiento también es recogido en la investigación de Casimiro (1999, p. 4), al reconocer los cambios sufridos por nuestra sociedad debido a los grandes avances tecnológicos, que han facilitado muchas actividades manuales llevadas a cabo tradicionalmente por el ser humano, pero que su suplantación ha derivado en un profundo abandono de la salud y un mayor acercamiento al sedentarismo. Añade a esta premisa la existencia de otros condicionantes tales como el incremento de la contaminación ambiental, provocado por la industria y los vehículos, así como la existencia de menos zonas verdes donde realizar actividad física.

Además de la falta de actividad física, que conduce al sedentarismo, podemos encontrar el cambio significativo que ha afectado a la alimentación, sustituyendo la comida tradicional por dietas de gran riqueza calórica. Montero (2008) extrae la idea de Fraser (1991), quien asegura que debido a la incorporación de la mujer al mundo laboral, la industrialización, la imitación de otros patrones alimentarios, la adopción de la comida rápida, etc., nos alejamos cada vez más de una nutrición sana y equilibrada, como es nuestra propia dieta mediterránea.

Como se puede apreciar, la evolución de la sociedad no siempre ha traído aspectos positivos al ser humano. Estos avances han provocado, de manera lateral, serias

alteraciones en la salud y una asimilación de comportamientos que se alejan enormemente de lo que se consideran hábitos saludables. Por todo ello, desde nuestro ámbito de la Educación Física, se debe intervenir con carácter preventivo y así poder mostrar tanto a las familias como a los escolares la importancia que tienen los hábitos saludables tanto físicos como nutricionales para su correcto desarrollo integral.

4.4. La alimentación y la actividad física como factores determinantes en la adquisición de hábitos saludables

Los principales factores que determinan un estilo de vida contraproducente para la salud son los hábitos de alimentación incorrectos y el sedentarismo. A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado se está haciendo hincapié en la importancia que tiene para la infancia y la adolescencia la adquisición de hábitos saludables, debido a que en estas etapas el individuo se encuentra en un continuo devenir de cambios y transformaciones de todo tipo.

Desde la nutrición de las madres durante la gestación hasta la alimentación del niño durante los primeros años de vida, una dieta sana, completa y equilibrada debe ser el pilar indispensable sobre el que se sustente un correcto desarrollo físico, psíquico y social en los niños y niñas. Por lo tanto, una alimentación inadecuada va a influir de manera notable en los patrones de crecimiento y desarrollo del niño, el cual, posiblemente, irá arrastrando serios problemas durante la adolescencia así como durante la vida adulta. Rigolfas, Padró y Cervera (2010) están de acuerdo con esta perspectiva, al sugerir que una correcta alimentación resulta beneficiosa para la salud y, precisamente, es la etapa escolar el momento idóneo para la adquisición de hábitos alimentarios saludables. La escuela se presenta como el espacio ideal para ofrecer al alumnado los conocimientos necesarios sobre alimentación y nutrición y una eficaz promotora de la salud, desde donde poder establecer programas de intervención encaminados a mejorar la alimentación de los discentes.

Todos los agentes educativos (familiares y profesorado en particular y sociedad en general) deben contribuir a conseguir que una buena educación alimentaria pueda ser la mejor herramienta para evitar o reducir problemas de salud relacionados con la nutrición. Hoy en día es muy común la influencia que tienen los mensajes subliminales que la publicidad y los medios de comunicación vierten sobre la población, lo que se

hace necesaria crear una conciencia crítica entre el alumnado. Por un lado, todos ellos constituyen modelos a reproducir por los niños y niñas que comienzan a interesarse por su imagen, por lo que los mensajes que les lanza la sociedad les conducen a producir un cambio en su cuerpo o a realizar conductas erróneas que pueden influir, a corto y a largo plazo, en contra de su salud.

Por otro, aunque para los niños la actividad física puede presentarse en múltiples momentos de su vida diaria, tales como en juegos y deportes, desplazamientos, actividades recreativas o incluso la propia Educación Física; sin embargo, las investigaciones actuales han manifestado su preocupación ante el estilo de vida que han optado por seguir nuestros alumnos y alumnas, en el que, el sedentario invade gran parte de su tiempo. Devís (2001, p. 271) subraya esta idea mediante la aportación de los numerosos estudios españoles que “muestran la existencia de importantes índices de inactividad física. Esa limitada participación tiene consecuencias negativas para el estado de salud de la gente joven”. Talaván (2015) demuestra, mediante el uso de datos estadísticos, que existe un 26,1% de niños y niñas, de entre 6 y 10 años, que presentan sobrepeso, así como un 19,4% de niños y niñas que sufren de obesidad.

Del mismo modo que ocurre con la alimentación, el propósito de este epígrafe es el de demostrar la evidencia existente en la actualidad a favor del papel beneficioso de la actividad física como hábito saludable. De esta manera, llevamos adelante un razonamiento similar a la tesis de Blasco, quien ya en 1994 sostuvo que la actividad física es favorable “en diferentes ámbitos de la salud como son el funcionamiento del sistema cardiovascular, la obesidad, y la disminución o el enlentecimiento de los procesos degenerativos en la Tercera Edad” (1994, p. 41), entre otras patologías. De modo análogo, afirmamos que la actividad física también puede considerarse saludable frente a los “trastornos psicológicos (...) que incluyen la ansiedad, el estrés y la depresión” e incluso “la adicción a sustancias (alcohol, tabaco)” (Blasco 1994, p. 43).

En definitiva, el entorno que rodea al alumno durante su etapa madurativa debe ser capaz de orientar las medidas de prevención e intervención necesarias para reducir los efectos que provocan el sedentarismo y la alimentación inadecuada y “configurar conductas dirigidas a la creación de estilos de vida saludables” como apunta Rodríguez (2006, p. 43).

4.5. La actividad física y la alimentación en la escuela. Cómo y por qué incorporar hábitos saludables en la escuela

El comportamiento de la población escolar frente a los momentos de ocio y tiempo libre se ha transformado de manera radical, como ya se ha comentado anteriormente, por la revolución tecnológica y las nuevas tecnologías, propiciando la aparición del sedentarismo. Por otro lado, nuestro país tiene la fortuna de contar con la dieta tradicional mediterránea, un modelo basado en el consumo elevado de frutas, verduras, legumbres, cereales, pescado, y aceite de oliva. Sin embargo, la sociedad está cambiando su conducta alimentaria hacia patrones menos saludables, incluyendo en su dieta el consumo de comida hipercalórica.

Con razón sostiene Casimiro (1999), citado en Rodríguez (2006, p. 49), que el centro educativo es el ámbito propicio en el cual poder desarrollar diferentes políticas y programas que vayan encaminados a la promoción de hábitos saludables, argumentando los siguientes motivos:

- Acoge a la casi totalidad de la población infantil durante bastantes años, en el momento de la vida que es más fácil asimilar hábitos, actitudes y conocimientos, ya que la modificación de conductas es mucho más compleja en el adulto.
- Los profesores son profesionales especializados en educar, sabiendo fomentar estilos de vida saludables.
- Es un “derecho” del alumno, ya que la sociedad le va a exigir constantemente que decida o escoja entre diferentes opciones, y la escuela debería haberle orientado al respecto sobre lo que es positivo y negativo para su salud, para que la persona escoja voluntariamente, pero con conocimiento de causa.

Efectivamente, la escuela debe ser la primera promotora de la salud, además del ámbito familiar, pues los escolares permanecen en ésta una gran parte del día durante muchos años y comparten estos momentos con maestros que deben poseer los saberes y procedimientos necesarios para mostrarles cuáles son los hábitos saludables. Esta es una conclusión que respalda de manera muy consistente las aportaciones de Devís y Peiró (1991, p. 51), que definen la orientación que debe tener la Educación Física:

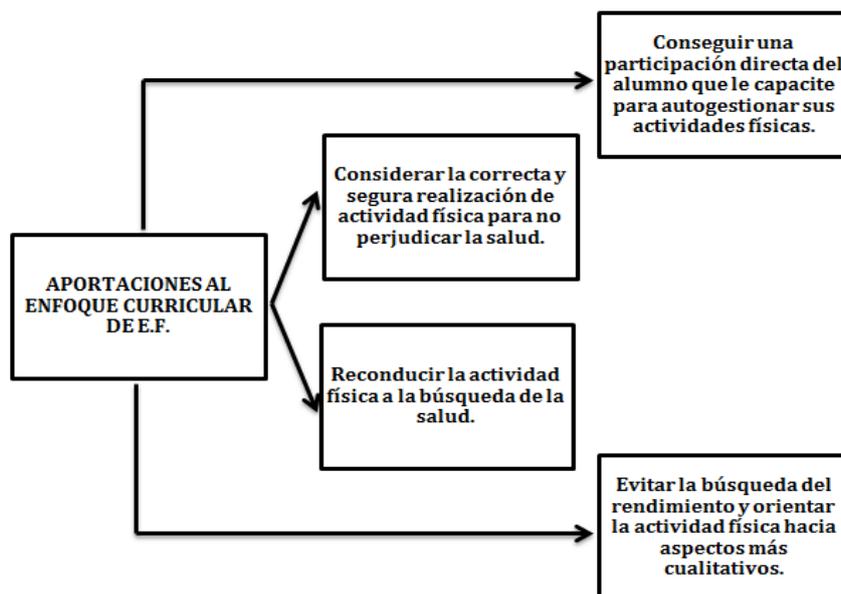


Figura 5: aportaciones al enfoque curricular de la Educación Física

Fuente: elaboración propia basado en Devís y Peiró (1991)

Asimismo, si realizamos un análisis de los bloques de contenido que se incluyen en el currículo de Educación Física en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, se puede apreciar cómo se han incorporado todos aquellos contenidos relativos a la salud y a los hábitos saludables en dicha área de conocimiento.

Como se puede observar, tras el análisis del currículo de Educación Física que figura en el Anexo I, aparece un bloque de contenidos que se encuentra íntimamente relacionado con la salud. Se trata del bloque 6, denominado “Actividad física y salud”. En dicho bloque aparecen una serie de contenidos que favorecen la consecución de una vida saludable a través de la promoción de hábitos alimentarios y posturales, así como de una actividad física equilibrada y adecuada a cada individuo. Como viene recogido en el currículo, los contenidos a trabajar favorecen la promoción del bienestar en el alumnado siempre y cuando se trabajen de manera conjunta con otros bloques de Educación Física y otras áreas.

Por otro lado, aunque en el resto de bloques de la asignatura no se trabaje directamente el contenido relativo a la salud, los contenidos que se incluyen en ellos promueven los hábitos saludables de manera implícita. Por este motivo, todos los

bloques sobre los que se estructura el área de Educación Física se encuentran vinculados hacia una conducta saludable por parte del alumnado. Para reforzar este planteamiento citamos a López Pastor, Pérez, Manrique y Monjas (2016, p. 183), los cuales reconocen que “el nuevo currículo de EF en Primaria (RD 126/2014) está impregnado de contenidos relacionados con la salud (biológica, social y psicológica) [...], se pretende así hacer consciente al alumnado de las consecuencias de la vida sedentaria”.

4.5.1. Beneficios de una alimentación y de una actividad física saludable ¿Los conocen los más jóvenes?

Llegados a este punto, es preciso dejar plasmado en el presente trabajo cuáles son, exactamente, las virtudes que una alimentación adecuada y una actividad física poseen para nuestro bienestar físico y mental. De este modo podremos averiguar si la población escolar se encuentra al corriente de los beneficios que supone llevar un estilo de vida saludable.

“La familia, el medio escolar, los medios de comunicación, sus coetáneos y los líderes de opinión moldean las preferencias y el modelo alimentario de preferencia para nuestros jóvenes” (Aranceta, 2013, p. 10). Efectivamente, el entorno que rodea al niño será el propulsor de unas actitudes u otras frente a los hábitos alimenticios. La familia es la base sobre la que el niño debe ir configurando su hábito, pero el centro educativo adquiere en este sentido un papel complementario. La escuela es imprescindible a la hora de educar a los alumnos tanto en conocimientos como en actitudes que faciliten su adherencia hacia los hábitos saludables.

Sin embargo, a pesar de los múltiples avances en materia de alimentación, ésta es una asignatura pendiente de desarrollar en el ámbito educativo, ya que sigue siendo elevado el porcentaje de escolares que presentan sobrepeso. Por ello, nos posicionamos de acuerdo con las palabras de Contreras (2006, p. 9), quien afirma que “la sociedad actual reclama un espacio en la escuela de cara a configurar en los alumnos estilos de vida saludables que conformen una mayor calidad de vida futura [...]”.

La Etapa Primaria constituye un momento clave en el cual consolidar un perfil alimentario saludable. A través de él aportaremos al organismo los nutrientes necesarios con los que aportar la energía que nuestro cuerpo nos exige para llevar a cabo nuestras tareas cotidianas. He aquí uno de los beneficios de una correcta alimentación, conseguir

“un estado de bienestar que va a sentar las bases de una larga supervivencia y de una buena calidad de vida en las sucesivas edades del individuo, lo que puede permitir la prevención o retraso de enfermedades que se manifestarán en la edad adulta” (Aranceta, 2013, p. 24).

Otro de los beneficios de llevar una dieta saludable es el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Gracias a ella aportaremos al organismo los nutrientes necesarios para conferir la energía que nuestro cuerpo nos exige y así llevar a cabo nuestras tareas cotidianas. Asimismo, una alimentación saludable previene o reduce el riesgo de padecer patologías cardiovasculares, diabetes, sobrepeso, obesidad, etc.

Para terminar este apartado, comentar que para que los niños y las niñas consigan alcanzar una alimentación saludable es necesario el establecimiento de unos hábitos que sean correctamente asimilados y llevados a la práctica tales como: hidratarse bebiendo las cantidades de agua recomendadas por las campañas alimentarias anteriormente plasmadas, animarles a que coman alimentos variados en cinco comidas diarias ofreciéndoles un amplio abanico de productos sanos o propiciar durante las comidas un ambiente agradable así como el establecimiento de horarios y normas en la mesa, entre otros.

Una vez conocemos la importancia que tiene la influencia del entorno sobre el niño, si el niño se mueve en un ambiente familiar, cuyos hábitos alimenticios son los ideales, éste imitará los mismos de manera automática y natural. Sin embargo, si los hábitos que observa son contraproducentes, por ejemplo si existe un abuso de productos ricos en grasas en sustitución a las frutas y verduras, será más complicado que en un futuro el niño se alimente conforme a una dieta sana y equilibrada.

Por lo tanto, si sabemos los beneficios de llevar una vida saludable, veamos el papel esencial que tiene la actividad física en este proceso de mantener y mejorar nuestra salud. Son múltiples los estudios científicos realizados que han demostrado las virtudes que presenta la actividad física para cualquier rango de edad en la población actual. Según los datos extraídos del Programa PERSEO, se certifica que el sedentarismo y la falta de actividad física perjudican gravemente la salud, siendo, en este caso la actividad física, un elemento preventivo y terapéutico de diversas enfermedades.

Este hecho es respaldado por López Pastor, Pérez, Manrique y Monjas (2016, p. 183), los cuales resumen los efectos beneficiosos que se obtienen de una actividad física regular, apoyándose de igual manera en el Programa PERSEO (2007):

La actividad física ayuda a reducir la grasa corporal, reduce los niveles de triglicéridos, reduce la presión sanguínea, mejora la fuerza y la resistencia muscular, posee efectos positivos sobre los síntomas de ansiedad y depresión, sobre el autoconcepto físico, la concentración, la memoria, el comportamiento en clase, las relaciones con los compañeros y, algunos datos sugieren, un incremento relativo del rendimiento académico.

En el programa PERSEO se comenta que para que la actividad física repercuta en nosotros de manera saludable, debe ser realizada de manera moderada y adaptada al individuo. Es decir, conociendo *a priori* las capacidades y limitaciones del alumno debemos tener en cuenta los siguientes criterios: que sea moderada, controlada, equilibrada y adaptada en todo momento a las características propias de cada individuo.

Desde esta perspectiva, Sánchez Bañuelos (2004, p. 45) sostiene que la actividad física “también puede tener como contrapartida una serie de efectos negativos, sobre todo cuando es realizada de forma inadecuada”. Puede haber riesgo de sufrir lesiones de tipo músculo-esqueléticas y, si se realiza en condiciones muy extremas, se puede padecer la denominada *muerte súbita*, aunque este caso no es muy representativo entre la población infantil. Del mismo modo, puede ocurrir que el escolar, en cualquier momento de su vida, se involucre de manera excesiva en la práctica de actividad física pudiendo convertirse en una obsesión por la imagen corporal, aspecto ideológico que es imperante en nuestros días, debido al modelo ideal de hombre y mujer y los cánones de belleza.

En el caso de la actividad física, conviene segregar en compartimentos estancos los beneficios que posee como hábito saludable desde la vertiente fisiológica, psicológica y social, tal y como propone Sánchez Bañuelos (2004):

- **Vertiente fisiológica:** mediante la práctica adecuada de actividad física se puede optimizar el desarrollo de la masa ósea desde la etapa infantil y la adolescencia, así como disminuir la aparición de sobrepeso, la obesidad, los altos niveles de colesterol, la fatiga, la diabetes o la hipertensión.

- **Vertiente psicológica:** esta viene asociada al estado de ánimo o estado de bienestar/satisfacción que se puede denominar como salud psicológica. En este sentido la realización de actividad física reduce el estrés, la ansiedad y la depresión y proporciona una distracción pudiendo evadir los problemas o los pensamientos desagradables.

- **Vertiente social:** Asimismo, la autoestima y la autoconfianza se van construyendo en el alumnado debido al sentimiento de capacidad y de autosuficiencia por el hecho de ser capaz de practicarla. Esta es una conclusión que respalda de una manera muy consistente Aranceta (2013, p. 100), quien reconoce la oportunidad del niño para establecer relaciones e interacciones sociales con los demás favoreciendo la autoconfianza, la autoestima y la integración. Por este motivo, las dinámicas, los juegos y los deportes, tanto en el área de Educación Física como en los momentos de recreo, “forman parte de un proceso de socialización que puede complementarse con la participación en los programas de deporte escolar o la práctica de otras actividades en centros cívicos o deportivos en horario extraescolar y fines de semana”.

No debemos olvidar que la actividad física posee un efecto preventivo y rehabilitador. Según Blasco (1994), se pueden reducir los efectos de padecer enfermedades cardiovasculares y coronarias e incluso mejorar la salud tras haber sido sometido a una operación quirúrgica, por lo tanto, son múltiples y de muy diversa índole los beneficios que muestra la realización de actividad física.

4.5.2. Papel del docente como agente promotor de una actividad física y alimentación sana en el aula

Queda claro que la promoción de los hábitos saludables debe ser tarea de todos los sectores que componen nuestra sociedad, pues desde las instituciones y administraciones educativas se deben incluir políticas que vayan dirigidas al fomento de la salud y las familias, por su parte, deben contribuir con sus conductas y enseñanzas a la comprensión de las virtudes que posee una alimentación y una actividad física equilibrada. Sin embargo, en esta ocasión es preciso centrarnos en el papel de uno de los agentes esenciales en todo este proceso de educación para la salud: la figura del docente.

El maestro debe asumir su responsabilidad educativa, ya que su cometido es el de formar ciudadanos de manera integral y desarrollar todas sus potencialidades, por lo que resulta evidente que una parte de dicho proceso educativo va dirigida a la adquisición de hábitos saludables. La actitud del docente debe ser motivadora, actuando con cariño a su profesión y a su alumnado, propiciando un clima participativo y favoreciendo el establecimiento de relaciones socioafectivas con el resto de compañeros, con el propio maestro y con el entorno que le rodea.

Generelo, Zaragoza y Julián (2014, p. 32) sugieren que las estrategias aplicadas para mejorar la salud deberían

estar fundamentadas en las investigaciones y pruebas científicas disponibles; usar el conocimiento y evidencias existentes sobre factores determinantes de la actividad física; ser integrales e incorporar políticas y actividades que aborden el conjunto de las causas principales de las enfermedades no transmisibles (i.e. inactividad física); ser multisectoriales, adoptar una perspectiva a largo plazo que abarque a todos los sectores de la sociedad; e incluir siempre actividades de seguimiento y evaluación.

Partiendo de esta premisa, el docente debe, además, plantear experiencias que resulten atractivas y gratificantes, generando un refuerzo positivo en el alumno hacia la asimilación de los beneficios que reportan los hábitos saludables tanto físicos como nutricionales para su calidad de vida. Podemos ampliarlo con una idea similar de Generelo, Zaragoza y Julián (2014, p. 48), quienes llaman la atención acerca del modelo trans-contextual de la motivación, que muestra la importancia que tiene la Educación Física para influir en los discentes de forma motivacional con el fin de que adopten los hábitos saludables no solo durante las clases sino también fuera del ámbito escolar”. Es decir, las dinámicas programadas deben generar la autonomía suficiente en el alumnado para que sea él mismo quien establezca el ritmo de aprendizaje según sus propias características en el contexto extraescolar.

Como ya se ha puntualizado en líneas anteriores, la actitud del maestro será el espejo en el cual se van a reflejar los comportamientos del alumnado, pues el docente conforma un modelo para el alumnado. Una idea similar puede encontrarse en Costa y López (2008, p. 370), quienes matizan que “una de las estrategias más efectivas para influir en el comportamiento de salud de los niños es facilitar que sean expuestos a modelos ejemplares de prácticas de salud [...], son estrategias muy efectivas para

promover hábitos de salud”. En definitiva, si la implicación del maestro en el aula favorece la adquisición de hábitos saludables de los escolares, hará posible que se fortalezcan en el alumnado el interés por acoger un estilo de vida saludable. Por lo tanto, el modelado del que habla Pérez Pueyo (2013) es un instrumento necesario para que el alumnado reproduzca las conductas saludables que quizás de otro modo no pueda asimilar. Por todo ello, queda demostrado que la Educación Física, como promotora de salud, se revaloriza en el ámbito educativo pues su contribución es determinante en la creación de hábitos saludables entre los discentes.

5. METODOLOGÍA

Toda propuesta docente debe partir de una planificación rigurosa para poder alcanzar la finalidad planteada y para ello se deben establecer las metodologías adecuadas en cada momento de dicho proceso. Hemos sido partidarios de utilizar un compendio de metodologías dentro de nuestro programa de intervención en lugar de centrarnos en una única, pues cada actividad planteada será diferente a las demás y, por lo tanto, va a determinar la metodología con la que se trabajará. En definitiva, no existe un método universal válido para cualquier momento y contexto, sino que debemos saber combinar las metodologías y los estilos de enseñanza para una situación determinada.

Para facilitar la aplicación de una u otra metodología a lo largo de la propuesta docente, Delgado Noguera (1992) propone una clasificación de los estilos de enseñanza para la Educación Física, la cual se muestra en la figura 2:

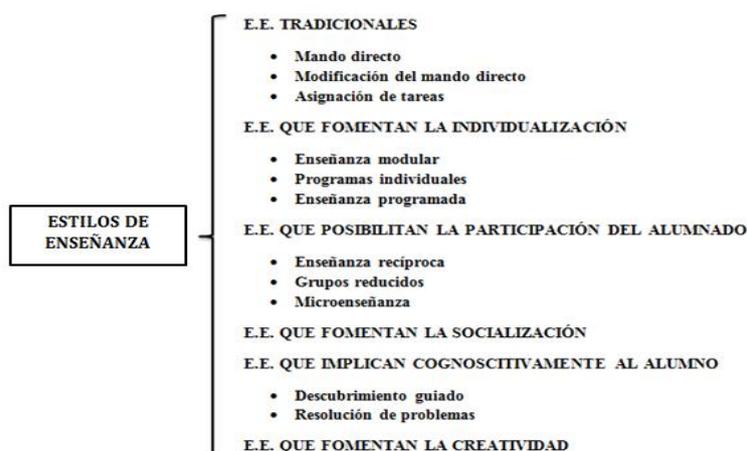


Figura 6. Clasificación de los estilos de enseñanza según Delgado Noguera (1992)

Fuente: elaboración propia basada en Delgado Noguera (1992)

Dicho esto, si dirigimos nuestra mirada a lo establecido en el currículo oficial sobre las metodologías, la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio de Castilla y León, el artículo 12 dedicado a los principios pedagógicos nos recuerda que “la metodología didáctica será fundamentalmente comunicativa, activa y participativa, y dirigida al logro de los objetivos” (p. 44188). En definitiva, es recomendable establecer una metodología que parta de la diversidad del alumnado y que se encuentre orientada a favorecer la organización del conocimiento y a realizar un tratamiento integrador de contenidos, en nuestro caso, tanto físicos como nutricionales con el fin de aplicarlo en la vida real en forma de hábitos saludables.

Las metodologías que más se amoldan a esta manera de proceder son las metodologías eminentemente activas y participativas, cuyo rasgo identificativo es el aprendizaje cooperativo para que el alumnado sea capaz de resolver las tareas de manera conjunta, apoyándose unos en otros para conocer las estrategias que han empleado el resto y vivenciar así el aprendizaje para que pueda ser aplicado en situaciones reales similares.

Empero, en este epígrafe quisiéramos hacer mención a los modelos pedagógicos en Educación Física según la propuesta de Julián y Peiró (2015, p. 7-10). Estos autores nos muestran los distintos modelos que se pueden incluir en la práctica docente, pues favorecen aprendizajes que perduran en el tiempo, ayudan en la toma de decisiones y optimizan el diálogo y el bienestar de todos los agentes educativos debido a que se alejan de los enfoques predominantes los cuales se enfocan en “el dominio de unos contenidos curriculares (...), que suelen repetirse todos los cursos”.

En nuestro programa de intervención, todas estas metodologías se encuentran subordinadas al modelo pedagógico relacionado con la salud (EFRS), pues consideramos que puede servirnos como marco de referencia para nuestro programa de intervención. A juicio de Julián y Peiró (2015, p. 13), el fundamento de dicho modelo pedagógico “reside en favorecer que el alumnado valore llevar estilos de vida activos más allá del contexto escolar”. A través del modelo EFRS se pretende que los escolares adquieran una serie de conocimientos que les permitan acondicionar sus actuaciones a favor de los hábitos saludables, no solo durante el periodo lectivo o en su etapa escolar, sino para toda la vida.

Para ello, estos autores ofrecen en su artículo las claves necesarias con las que conducir la práctica docente bajo este modelo pedagógico:

- Plantear estrategias didácticas que fomenten la autonomía de los participantes. Se aconseja comenzar con metodologías más directivas para después introducir otras que favorezcan la implicación del escolar.
- Acentuar ambientes agradables y positivos para el alumnado con el objetivo de provocar experiencias placenteras en lugar de aquéllas frustrantes.
- Proponer dinámicas que supongan un desafío para el estudiante y que se adecúen a los diferentes ritmos dentro del proceso de aprendizaje de aquéllos.
- Aplicar este modelo pedagógico mediante el empleo de contenidos curriculares de Educación Física o contenidos propios de la salud.
- Evaluar a través de estándares de aprendizaje específicos a través de los cuales el docente y el alumnado puedan controlar en todo momento dónde se encuentran.

Como se puede observar, existen múltiples aplicaciones metodológicas que van a marcar el desarrollo del programa de intervención que este documento viene mostrando, por lo que se irá estableciendo una metodología u otra en función de cuál sea el propósito que queramos lograr en cada momento del programa.

6. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Promover rutinas y hábitos de salud en los niños no es una tarea fácil debido a las influencias que una determinada sociedad ejerce sobre los escolares. Por lo tanto, a continuación se recoge, de manera detallada, nuestro propio diseño de la propuesta de intervención para la promoción de hábitos saludables cuyo denominador común ha sido la actividad física y la salud.

6.1. Justificación

El presente programa de intervención está diseñado en base a dos intereses claramente definidos. El primero de ellos es concienciar a la población escolar sobre los beneficios que aporta para la salud la inclusión de hábitos saludables en su vida diaria y el segundo es promocionar la adquisición de este estilo de vida activo y saludable mediante la puesta en práctica de diferentes dinámicas que vayan dirigidas a consolidarlo y a que, de este modo, perduren en el tiempo.

Si bien es cierto que los contenidos sobre hábitos saludables deben comenzar a ser presentados desde las primeras edades, se ha considerado el rango de edad comprendido entre los 8-10 años como el momento ideal para consolidar todos los saberes relacionados con este tema que han ido adquiriendo años atrás para que en esta etapa se asimilen por completo. Por ello, nuestro programa de intervención está destinado al curso de 4º de Primaria, donde se afianzarán las nociones básicas sobre una alimentación y dieta equilibrada así como una práctica de actividad física continuada para mantener y mejorar un estilo de vida activo y sano. El compendio de todos estos saberes les servirá para conectarlos con otros contenidos trabajados en otras áreas de conocimiento y así poder ir construyendo su propio aprendizaje.

6.2. Contextualización del alumnado

Nuestro programa de intervención va dirigido al alumnado perteneciente a 4º de Educación Primaria escolarizado en el colegio Diego de Colmenares, el cual está comprendido entre los nueve y once años de edad, pues, actualmente, contamos con una alumna repetidora, hecho que tuvo lugar en la Etapa de Educación Infantil. Como ya se ha mencionado anteriormente, el nivel educativo en el que nos encontramos, al igual que el resto, consta de una línea. En relación a esto, el grupo de 4º se compone de 23 alumnos, siendo un total de 12 alumnas y 11 alumnos.

Para finalizar con el epígrafe, se considera que el alumnado posee un nivel conductual aceptable, pues prácticamente la totalidad de los alumnos y alumnas muestran un comportamiento correcto y positivo en el aula y el clima que se respira es de compañerismo y de cariño entre el alumnado y con el maestro. Encontramos, sin embargo, el caso de un alumno, que a diferencia de sus compañeros, se muestra hostil

en ciertas ocasiones ante el resto de alumnos así como con los maestros que le imparten docencia, pero no es algo alarmante.

No obstante, en el aula está escolarizado un niño que sufre de sobrepeso y que, visiblemente, le cuesta seguir el ritmo de las sesiones propias de la Educación Física. Por otro lado, encontramos a un niño que ha sido diagnosticado con diabetes y presenta posibles signos de malnutrición, que podrían ser debidos a su enfermedad aunque no lo sabemos con certeza.

6.3. Objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

Para poder comenzar con el planteamiento de la propuesta de intervención docente, se establecen en la tabla 1 los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que van a determinar dicha propuesta. Para ello he extraído aquellos contenidos específicos del cuarto curso de Educación Primaria que figuran en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio de Castilla y León que giran en torno a todo aquello que pretendemos trabajar, así como los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables que nos van a orientar en el proceso de valoración de esta propuesta de enseñanza - aprendizaje.

Tabla 1. Listado de objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

OBJETIVOS (extraídos de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.)
Conocer qué sabe el alumnado sobre hábitos saludables y las conductas que desarrollan en su vida cotidiana en relación a esta temática.
Sensibilizar e informar sobre los trastornos provocados por una mala alimentación y por el sedentarismo, así como valorar el impacto negativo que estas actuaciones tienen sobre la salud y sobre nuestra esperanza de vida.
Modificar las conductas perjudiciales para la salud del alumnado y promover la realización de actividad física y los hábitos alimenticios saludables con el fin de que perduren en el tiempo.
Tomar conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de

comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.
Adquirir los conocimientos necesarios que les permitan reflexionar de manera crítica sobre la importancia que tiene para nuestra salud realizar actividad física y alimentarse correctamente utilizando la pirámide NAOS.
Valorar la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.
CONTENIDOS (extraídos de la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio de Castilla y León).
Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud y al desarrollo corporal.
Dietas sana y equilibrada. Malos hábitos alimentarios. Sustancias perjudiciales para la salud.
Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN (extraídos de la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio de Castilla y León).
Explica la influencia de su condición física en su vida diaria y en su salud.
Tomar conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.
Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
Describir los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.
Tener interés por mejorar las capacidades físicas.
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (extraídos de la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio de Castilla y León).

Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.
Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.
Incorpora en sus rutinas el cuidado del cuerpo.
Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).
Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

6.4. Competencias básicas

Además de todo lo anterior se exponen a continuación las competencias básicas propias de la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio de Castilla y León a las que se pretende contribuir en su desarrollo a través de la puesta en práctica de la Unidad Didáctica:

1. Competencia en comunicación lingüística: desarrollaremos esta habilidad en el alumnado en todo momento, pues deberán utilizar la intercomunicación para compartir con el resto de compañeros en cada actividad propuesta, ya sea de manera oral como escrita.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: con dicha competencia aludimos a las destrezas que utilizarán para resolver todas aquellas situaciones que requieran del razonamiento matemático, científico y tecnológico.

3. Competencia digital: contribuiremos al desarrollo de la competencia en aquellas actividades en las cuales se haga uso de las nuevas tecnologías para adquirir, analizar, originar e intercambiar información.

4. Competencia para aprender a aprender: a través de la presente propuesta didáctica se fomenta en los discentes la habilidad de aprender para que sean capaces de continuar añadiendo más conocimientos *a posteriori* y así poder ser los artífices de la construcción de su propio aprendizaje.

5. Competencias sociales y cívicas: gran cantidad de las actividades programadas en la Unidad Didáctica son cooperativas por lo que ayudarán a establecer relaciones socio-afectivas con sus compañeros que fomentarán, a su vez la comprensión de actuar de manera democrática en la sociedad.

6. Competencia para el sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: a lo largo de la propuesta docente figuran diferentes actuaciones en las cuales serán necesarias la creatividad y la planificación por parte del alumnado, tomando ellos mismos la iniciativa para poner en práctica sus ideas y así convertirlas en actos.

7. Competencia para la conciencia y expresiones culturales: expresarse a través de su cuerpo para escenificar diferentes ideas y conceptos será determinante en el área de Educación Física y más concretamente en la Unidad Didáctica diseñada, por lo que también se contribuye al desarrollo de esta última competencia.

Como se puede observar, la propuesta docente diseñada contribuye al desarrollo de todas las competencias básicas planteadas por la LOMCE ya sea directamente o de manera transversal.

6.5. Temporalización

Con el objetivo de organizar y distribuir las sesiones de la propuesta didáctica dentro del calendario escolar debemos programar su desarrollo en función del número de meses o de semanas que queramos que ésta dure para secuenciarlas de manera coherente.

El momento de su puesta en práctica tendrá lugar durante los meses de abril y mayo, pues las dos últimas semanas de abril coinciden con el Plan de Consumo de fruta y verdura en las escuelas y hemos considerado oportuno su vinculación. La duración prevista para trabajar dicha propuesta docente es de cinco semanas: en las dos primeras semanas se llevarán a cabo actividades de información y sensibilización sobre el tema en cuestión y las siguientes semanas contendrán sesiones de desarrollo de los contenidos en los que se plantearán actividades de afianzamiento de todo lo trabajado a lo largo de nuestro programa de intervención.

Dichas sesiones se encuentran distribuidas de la siguiente manera:

Tabla 2. Temporalización del programa de intervención

HÁBITOS SALUDABLES TANTO FÍSICOS COMO NUTRICIONALES			
ÁREA O MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA			
SESIONES	FECHAS	TÍTULO	EJES
SESIÓN 1	12/4/2016	Emprendemos el camino hacia los hábitos saludables	Conocer desde dónde partimos, qué conocemos y cómo nos comportamos ante los hábitos saludables.
SESIÓN 2	14/4/2016	Investigamos sobre los hábitos saludables y los perjudiciales para la salud	Comprensión de qué y cuáles son los hábitos saludables. Sensibilización sobre el impacto negativo sobre la salud que suponen los trastornos provocados por una mala alimentación y por el sedentarismo.
SESIÓN 3	19/4/2016		
SESIÓN 4	21/4/2016		
SESIÓN 5	26/4/2016	Somos lo que comemos	Aplicación de los contenidos relacionados con la alimentación sana y equilibrada con el fin de que perduren en el tiempo.
SESIÓN 6	28/4/2016		
SESIÓN 7	3/5/2016		
SESIÓN 8	5/5/2016	Actividad física y dieta sana para toda la semana	Consolidación y puesta en práctica de los hábitos saludables de la actividad física, modificando las posibles conductas perjudiciales que posea el alumnado con el fin de que perduren en el tiempo.
SESIÓN 9	10/5/2016	Aprendemos a realizar actividad física de forma sana	
SESIÓN 10	12/5/2016		

A pesar de la importancia de llevar una organización del tiempo que nos llevará desarrollar esta propuesta didáctica, así como el momento en el cual será trabajada dentro del calendario escolar, dicha previsión se encontrará sujeta a diferentes contratiempos que puedan surgir (bajas laborales, actividades culturales no programadas con antelación, etc.) por lo que será algo que deberemos tener en cuenta.

6.6. Estructura general de las sesiones

Para Viciano, Salinas y Lozano (2006, p. 10), la sesión consiste en “la unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo, y precisa de un marco de referencia para, conjuntamente a otras sesiones, cobrar un sentido en los aprendizajes de los alumnos”. Es decir, las actividades y dinámicas que se proponen en una propuesta docente deben tener un planteamiento estructurado y encaminado a cubrir los objetivos que se proponen conseguir a lo largo de toda la programación diseñada, pues lo que se pretende es acercarnos a los intereses, motivaciones y necesidades de los discentes para que realmente el aprendizaje sea significativo y perdure en el tiempo. Por ello, en el siguiente apartado nos disponemos a mostrar un modelo general de las sesiones que conforman el presente planteamiento didáctico, todas ellas encaminadas a desarrollar integralmente las potencialidades del alumno que se encuentran marcadas en el currículo.

Esta propuesta docente, por lo tanto, va dirigida al segundo ciclo de Educación Primaria, concretamente al cuarto curso, aunque podemos aplicarla también a cualquier ciclo de dicha etapa, estableciendo algunas modificaciones para que se adecúen a las características de cada alumnado. Creemos interesante esta propuesta debido a la relevancia que tiene para el desarrollo integral del alumno, independientemente de la edad que tenga, el aprendizaje de los hábitos saludables.

Como ya se ha mencionado anteriormente, nuestro programa de intervención posee una duración de cinco semanas, por lo que se compone de un total de diez sesiones con dos horas de E.F. a la semana, encaminadas a trabajar los hábitos saludables físicos y alimenticios, así como otros contenidos tales como: la expresión corporal o el tratamiento de la información y nuevas tecnologías; aunque de forma no específica. En el anexo XI se encuentran detalladas cada una de las sesiones programadas.

En las siguientes líneas nos disponemos a mostrar la estructura general que sigue cada sesión, aunque cada una de ellas se diferencia del resto en relación a los objetivos que se pretenden conseguir y a las actividades y dinámicas que se plantean, entre otros aspectos. Del mismo modo, en cada sesión se recogen los materiales específicos que serán utilizados para su correcto desarrollo y quedarán reflejados los instrumentos de evaluación y la técnica propios para la recogida de datos.

El esquema que vamos a seguir para desarrollar de manera progresiva cada actividad propuesta se corresponde con aquella que ha sido aceptada por muchos docentes e investigadores, como es aquella que se divide en tres partes o momentos:

- **Puesta en acción o momento de activación:** enfocadas a preparar el cuerpo ante una actividad más intensa y con el fin de evitar futuras lesiones durante el desarrollo de la sesión.
- **Parte principal:** que es el momento en el que se desarrolla el tema central de la sesión. En función de la sesión en la que se nos encontremos, el tema puede ser diverso (*Acrosport*, correr a ritmo, etc.).
- **Vuelta a la calma o parte final:** con juegos que favorezcan la relajación y que sirvan de transición para la asamblea final. Asimismo, y como sugiere López Pastor (2001, p. 85), nos parece fundamental que exista un momento de asamblea en el cual se verbalice junto con el alumnado el desarrollo de cada sesión y las vivencias que ha habido a lo largo de ellas.

6.7. Recursos

Los recursos que nos permitirán llevar a cabo nuestro programa de intervención sobre los hábitos saludables, tanto físicos como nutricionales, estarán vinculados tanto al espacio y las instalaciones deportivas en los cuales se van a desarrollar, como también los recursos materiales y humanos y los propios juegos y actividades puestos a disposición de los alumnos en cada sesión.

✓ **Espacio**

Como se ha mencionado en las líneas anteriores, podemos decir que el espacio es un recurso si nos referimos a las instalaciones deportivas y a las aulas donde se van a desarrollar todas las sesiones. De hecho, las características que configuran las pistas

polideportivas y los pabellones van a condicionar todas las actividades que se lleven a cabo en cada sesión. En nuestro caso, los espacios que vamos a utilizar serán:

- Pista polideportiva y gimnasio del centro educativo Diego de Colmenares.
- Pabellón Emperador Teodosio.
- Aula multiusos del centro educativo Diego de Colmenares.

✓ **Recursos materiales**

En relación a los recursos materiales que vamos a utilizar para el desarrollo efectivo de cada sesión, nos vamos a referir especialmente al material deportivo, que según Trujillo (2010, p. 5)

lo componen todos aquellos utensilios, móviles o elementos que se utilizan en las sesiones de Educación física para la realización de las actividades y como vehículo para conseguir que el alumnado alcance los objetivos didácticos propuestos a través de los contenidos.

Resulta muy complicado establecer una clasificación de los materiales que se van a utilizar para cada sesión, pues pueden variar en función de aquellos de los que dispongan las instalaciones. Por lo tanto, y a grandes rasgos, los materiales serían: pañuelos, balones, picas, aros, conos o chinos, cuerdas, bancos suecos, espalderas, colchonetas, etc. Por su parte, también utilizaremos materiales audiovisuales, tales como ordenadores y pantallas digitales, así como otros de papelería: folios, cartulinas, lápices y rotuladores, entre otros.

Por otro lado, consideramos conveniente dejar plasmado el pensamiento de Blández (1995) sobre las características que deben presentar y disponer los recursos materiales que vayamos a utilizar en cada sesión. Como maestros debemos sacarles el máximo partido (rentabilizarlos) para que los materiales sean polivalentes, pues un mismo material puede ser utilizado en varias ocasiones. Del mismo modo, es importante que sean adaptados al juego que se vaya a desarrollar y, por supuesto, adecuados a las necesidades educativas de nuestros alumnos, sobre todo a los que presentan dificultades de movilidad temporal.

✓ **Recursos humanos**

Los recursos humanos de los que disponemos para la elaboración y puesta en práctica de las sesiones, además de la autora de la propuesta como maestra principal son:

- El alumnado de cuarto curso de Educación Primaria.
- El tutor del Trabajo de Fin de Grado, el maestro de Educación Física del colegio y el maestro tutor del grupo de cuarto curso de Educación Primaria.
- Las familias de los alumnos y alumnas.

6.8. Atención a la diversidad

Con el fin de dar respuesta a las necesidades educativas especiales que presenta el alumnado al que va dirigida nuestra propuesta, es necesario indicar cuáles son dichas necesidades para así poder adecuar las sesiones a sus características específicas. Una vez hecho esto, será más sencillo y eficaz plantear diferentes estrategias para dar respuesta a las necesidades desde una perspectiva inclusiva y no segregadora, pues lo que queremos conseguir como maestros es la participación de todos los alumnos y aumentarles su autoestima.

Comenzamos con el alumno que presenta un problema de movilidad temporal debido a la rotura de su muñeca derecha. Como reconocen Gómez, Royo y Serrano (2012), los niños y niñas que presentan discapacidades de movilidad reducida necesitan de una adecuación de las actividades diarias tanto a su condición de niños como a la dificultad motora que poseen. Estos mismos autores definen la discapacidad motora como:

Aquella que abarca todas las alteraciones o deficiencias orgánicas del aparato motor o de su funcionamiento que alteran el sistema óseo, articulaciones, nervios y/o músculos. Las personas afectadas por ellas presentan una clara desventaja en su aparato locomotor, determinada por limitaciones posturales, de desplazamiento, coordinación y manipulación, pudiendo integrar dos o más de éstas (p.323).

Las medidas necesarias que pretendemos implantar van a ir dirigidas en todo momento a la adecuación de las actividades que componen cada sesión para que su discapacidad motora no le impida participar en el desarrollo de aquéllas. El hecho de

que el alumno presente una limitación motora temporal, no significa que deba permanecer ajeno a las dinámicas propuestas.

Por otro lado, contamos con un alumno que padece diabetes y en ocasiones sufre malestares producidos por las bajadas de tensión, entre otros síntomas. Sin embargo, y a pesar de su corta edad, por sí solo ha desarrollado la capacidad de automedicarse a través de un sistema sencillo que consta de un brazalete y un dispositivo, el cual, al entrar en contacto con el brazalete se facilita y regula los niveles de glucosa en sangre. Por nuestra parte, si notamos que el niño sufre cansancios repentinos o pequeños desvanecimientos, estaremos con él en todo momento y si es necesario llamaremos a sus familiares, pero en todo momento adaptamos las actividades a sus características. Afortunadamente, el alumno ha respondido bien en cada sesión, por lo que no ha sido necesario actuar para adecuar las actividades a su enfermedad.

Día a día se hace notable la presencia de alumnado de procedencia extranjera en nuestras aulas. En este caso, contamos con un alumno de procedencia extranjera (Polonia), aunque conoce perfectamente nuestro idioma y nuestras costumbres. Como el conocimiento de la lengua es suficiente, el alumno en cuestión tiene la capacidad para establecer las estrategias comunicativas necesarias, permitiéndole configurar relaciones sociales con el resto de compañeros. Si, por el contrario, pudiésemos encontrar en el aula alumnos que desconocen totalmente el idioma, aquel que sí posee las destrezas necesarias para interactuar con el resto nos podría servir como apoyo para favorecer la integración de aquél en el grupo a través de la “tutoría entre iguales” o de la “ayuda mutua” que, como recoge Gómez, Royo y Serrano (2012), “un compañero más competente puede ayudar a otro con más dificultades” (p.207). Por lo tanto, servirnos de este alumno y de otros que se encuentren como referencia dentro del grupo puede ser una de las mejores medidas de atención a la diversidad para poder incluir al alumnado extranjero en el grupo.

Estas medidas, añadidas a las características que presentan las metodologías activas y cooperativas de las que nos serviremos (integración, sociabilización, capacidades afectivas, etc.), animan al grupo clase a adquirir valores de aceptación a la diversidad que se puede encontrar en su propia aula y a afrontarla desde una perspectiva positiva y no discriminatoria.

6.9. Evaluación

El fin último de la evaluación no va dirigido a otorgar una calificación sino que consiste en valorar, reflexionar con los alumnos para conocer mejor qué problemas tienen, y comprobar cómo los van superando y el grado de aprendizaje que adquieren. También nos sirve para conseguir información de nuestra acción docente, nuestro proceso de enseñanza, los logros de aprendizaje que se consiguen, la metodología, así como el diseño didáctico que hemos llevado a la práctica con los discentes.

Para poder evaluar estas sesiones y comprobar la adquisición de los aprendizajes pretendidos en base a los objetivos, criterios y estándares, se utilizará como técnica de evaluación la observación directa por parte del maestro, en la que se valorará la participación y el progreso en la forma de trabajar de los alumnos. Es decir, si van participando en grupos, si ayudan a los demás, si lo hacen con creatividad, etc. Esta técnica será muy útil para poder completar las tablas de evaluación que se han diseñado para estas sesiones, siendo dichas tablas el instrumento elegido para la recogida de datos (ver Anexo II). También, durante la asamblea final se evaluará la participación. A lo largo de la sesión se hará uso del cuaderno de campo tanto del maestro como del alumnado donde se recogerán comentarios, impresiones, anécdotas, etc.; muy útiles en el proceso de evaluación. Por su parte, otra manera de evaluar los aprendizajes y el proceso de enseñanza mediante procedimientos que se alejan de los tradicionales es a través instrumentos tales como las fotografías y la grabación en vídeo (como se muestran en el anexo IX).

Como reconocen Angulo y otros (2001, p. 7), realizar una correcta evaluación supone un objetivo muy ambicioso por parte del maestro, algo muy difícil de conseguir siendo nuestra área el de Educación Física. Conscientes de esta situación, estos autores proponen varios modelos de registro que sirven para evaluar el proceso de aprendizaje del alumnado y el proceso de enseñanza del maestro de manera eficiente y sencilla (ver Anexo IV).

Fernández-Río, Rodríguez, Velázquez y Santos (2013) por su parte, presentan un modelo de evaluación diferente al anterior (ver Anexo III), pues para estos otros autores la evaluación no constituye un instrumento complejo que deba ser externo al alumno,

sino que el alumno debe ser partícipe de ella para adquirir más responsabilidades, ser consciente de sus acciones y de mejorar.

Consideramos, por lo tanto, que utilizar diversos tipos de evaluación resulta enriquecedor y positivo, pues recogiendo los resultados a través de procesos de la evaluación del profesor, la co-evaluación y la autoevaluación de los propios alumnos se consigue una información mucho más fiable y consistente.

Sin embargo, con el fin de evaluar cómo ha sido nuestro desempeño docente, desde la objetividad, se necesitarán diferentes procedimientos a través de los cuales evaluarnos a nosotros mismos. En primer lugar, uno de los instrumentos que nos permitirá evaluarnos serán los propios instrumentos dirigidos a los alumnos, pues éstos nos mostrarán el grado de consecución de los logros que han alcanzado los escolares. Asimismo, los cuestionarios y las encuestas entregadas a los alumnos, en los cuales se les pide opinión sobre su apreciación del programa de intervención, nos serán de gran ayuda y, por su puesto, nuestra propia autoevaluación. Por otra parte, como hemos sido maestros en proceso de formación docente, también hemos contado con la opinión de nuestros tutores y supervisores, con el fin de diseñar una propuesta útil y viable.

7. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS

Ha llegado el momento de reflexionar detenidamente sobre las repercusiones que este Trabajo de Fin de Grado ha tenido sobre los hábitos del alumnado relacionados con la salud. Para ello, nos apoyaremos en los objetivos formulados al comienzo del documento y, de este modo, comprobaremos si se han logrado finalmente o si, por el contrario, debemos replantearnos el programa de intervención mediante las modificaciones oportunas para volverlo a desarrollar en el futuro. El método que hemos seguido para realizar este análisis ha tenido en cuenta las producciones de los alumnos y alumnas (cuaderno de campo, cuestionarios, exposiciones de trabajos, etc.), los diferentes instrumentos de evaluación utilizados por la maestra (tablas, cuaderno de campo, fotografías, etc.) así como las entrevistas diversas al maestro tutor del grupo de escolares.

- **Proporcionar al alumnado los conocimientos necesarios que les permitan reflexionar de manera crítica sobre los beneficios que aportan la actividad física y una adecuada alimentación sobre la salud.**

Nos dimos cuenta de su consecución durante la puesta en práctica de las sesiones cinco, seis y siete, en las que se utilizó el deporte de *Acrosport* para trabajar la pirámide de la alimentación y de la actividad física. A lo largo de estas sesiones los alumnos recibieron las nociones relativas a los hábitos saludables tanto físicos como nutricionales y su relevancia en la salud.

Pruebas de ello son los testimonios recogidos por los discentes en sus cuadernos de campo, donde dejan plasmados los contenidos que han visto en cada sesión y lo que han aprendido durante el transcurso de ésta.

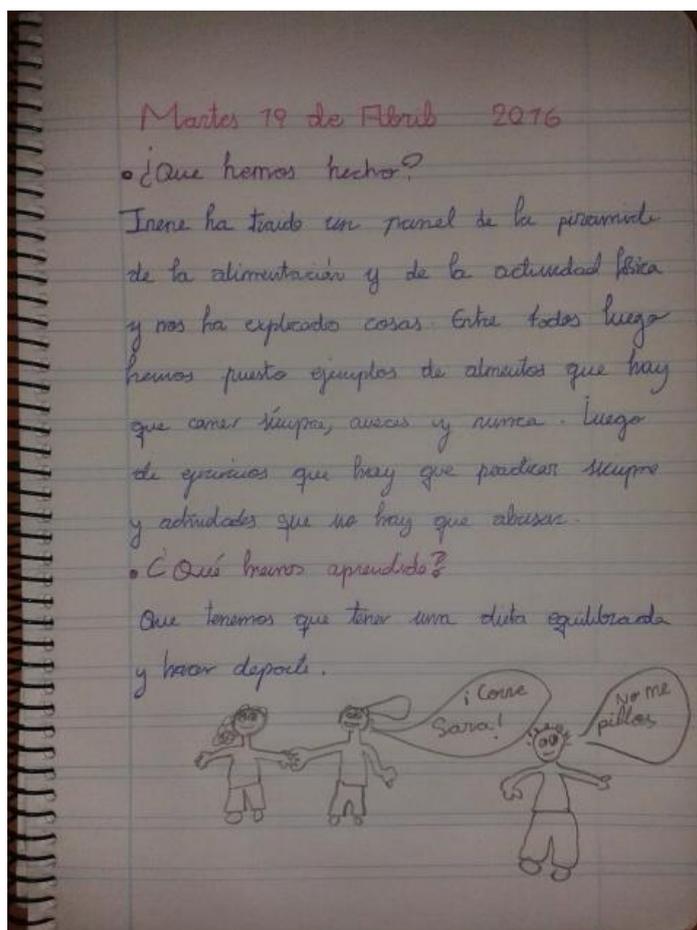


Ilustración 2: cuaderno de campo del alumno A

Alumno A: “¿Qué hemos hecho? Irene ha traído un panel de la pirámide de la alimentación y de la actividad física y nos ha explicado cosas. Entre todos luego hemos

puesto ejemplos de alimentos que hay que comer siempre, a veces y nunca. Luego de ejercicios que hay que practicar siempre y actividades que no hay que abusar. ¿Qué hemos aprendido? Que tenemos que tener una dieta equilibrada y hacer deporte.”



Ilustración 3: cuaderno de campo del alumno B

Alumno B: *¿Qué hemos hecho? La profe Irene nos ha explicado la pirámide de la alimentación y de la actividad física. Hemos visto que hay alimentos que tenemos que comer todos los días pero otros no siempre porque son malos para la salud. También tenemos que hacer ejercicio y ver menos la tele o el ordenador.”*

• **Sensibilizar e informar sobre los trastornos provocados por una mala alimentación y por el sedentarismo así como el impacto negativo que estas actuaciones tienen sobre la salud y sobre nuestra esperanza de vida.**

Dicho objetivo se ha visto logrado durante el desarrollo de las primeras sesiones, en las cuales el alumnado era el artífice de su propio aprendizaje pues, por grupos, necesitaban utilizar los recursos que les poníamos a su disposición para buscar información relativa a los hábitos saludables. Dicha información incluía la propuesta de

saber diferenciar los diferentes hábitos saludables, los beneficios que aportan para la salud y los trastornos que provocan la inactividad física y la mala alimentación.

En la ilustración 4 se muestra uno de los paneles que realizaron por grupos los alumnos y alumnas de 4º de Primaria, el que dejan claramente plasmados los beneficios de llevar un estilo de vida saludable y las consecuencias de adoptar conductas nocivas que pueden perjudicar nuestra salud.

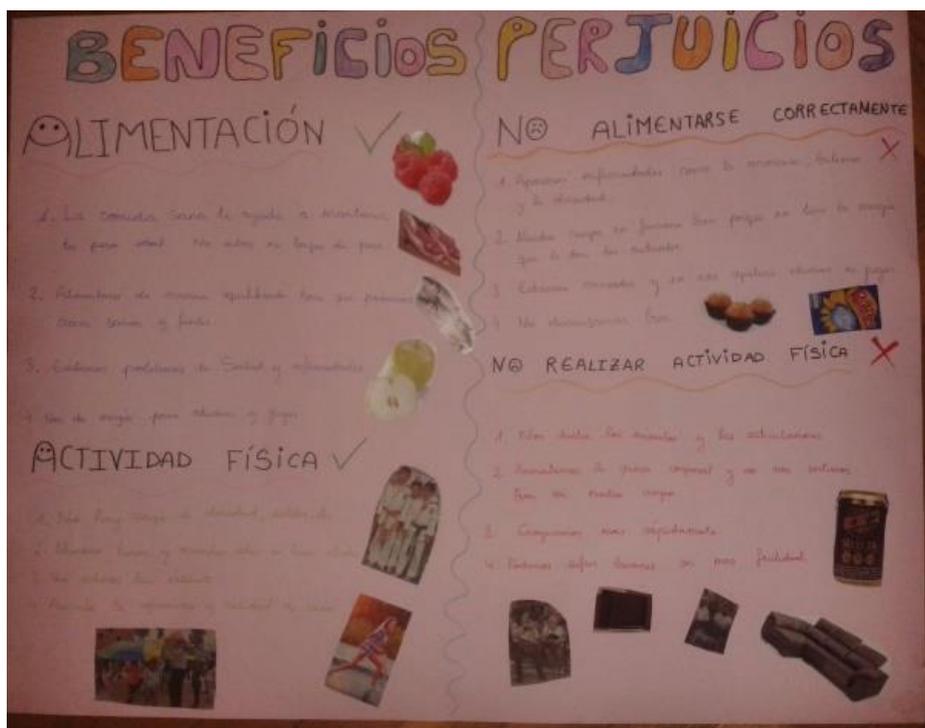


Ilustración 4: panel sobre las ventajas y desventajas de adoptar o no un estilo de vida saludable

- **Promover, aplicar y reforzar hábitos saludables en la población infantil mediante una formación centrada en proyectos que fomenten el estilo de vida activo.**

Este objetivo se ha conseguido desde la primera sesión del programa de intervención hasta la última de su aplicación, pues cada sesión ha combinado la promoción, la aplicación y el refuerzo de hábitos saludables físicos y nutricionales.

En muchos de los cuestionarios que les fueron entregados al comienzo del programa de intervención, se puede observar que los niños y niñas no se alimentaban correctamente y que, incluso, sentían una cierta repulsión a realizar actividad física por diversos motivos (ver ejemplo completo en el Anexo X).

3.- ¿Qué desayunas por las mañanas? Señala con una X los alimentos y bebidas que normalmente para desayunar:

- Leche
- Leche con cacao
- Galletas
- Cereales
- Magdalenas, sobaos, donut u otros bollos

6.- ¿Con qué frecuencia sueles comer fruta?

- Todos los días
- 2-3 veces a la semana
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces al mes
- Nunca

11.- ¿Con qué frecuencia sueles comer verduras, como por ejemplo en la ensalada?

- Todos los días
- 2-3 veces a la semana
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces al mes
- Nunca

16. ¿Qué comes para merendar?

- Frutas o zumos
- Bocadillo
- Galletas o cereales
- Bollería (Bollycao, donut o parecido)

4.- ¿Qué haces normalmente en tu tiempo libre?

- Ver la tele
- Jugar a videojuegos
- Sentarme frente al ordenador
- Hacer las tareas
- Jugar en el parque
- Practicar algún deporte o actividad física

5.- ¿Qué sueles hacer antes y después de comer?

- Estar sentado (hablar, leer, hacer las tareas, etc.)
- Ver la televisión, jugar en el ordenador o en teléfono móvil

10.- Si haces actividad física, ¿por qué la practicas?

Por diversión

Por encontrarme con amigos

Porque me gustan los deportes

Porque es buena para la salud

Por pasar el tiempo

Porque me obligan mis padres *y el colegio*

Otras

11.- Si no haces ningún tipo de actividad física, ¿cuál es el motivo de no practicarla?

Porque no me divierto

Porque prefiero quedarme en casa

Porque no tengo a nadie con quien poder jugar o hacer deporte

Porque me canso en seguida

Porque me da vergüenza hacer ejercicio delante de los demás

Porque no tengo cualidades físicas para practicarle

Otras

Ilustración 5: ejemplos de alumnos que no tienen asimilados hábitos saludables

Sin embargo, a lo largo de las sesiones fuimos promoviendo el gusto por una alimentación adecuada así como por la práctica de actividad física, incidiendo en las consecuencias que tendría para nuestra salud el no seguir unos hábitos nutricionales y físicos saludables. No obstante, no fue hasta el momento de proponer la realización del “diario de mis hábitos de saludables” cuando pudimos reforzar, al menos durante una semana, el cambio hacia un estilo de vida más saludable.

A través de ellos, los maestros pudimos darnos cuenta de que, día a día, los niños y niñas incluían en su dieta alimentos más sanos y nutritivos, dejando a un lado aquellos productos ricos en grasas saturadas. Así mismo, poco a poco fueron incluyendo en sus momentos de ocio la práctica de actividad física, sustituyendo así ciertos hábitos sedentarios como jugar a videojuegos o ver la televisión.

Desafortunadamente, aunque nosotros hayamos hecho posible este cambio, nada nos puede garantizar que esta asimilación de los hábitos saludables en su vida diaria permanezca en el futuro, pues no solo va a depender de los propios escolares, sino también de las familias y del centro educativo.

LUNES

¿CUÁL HA SIDO MI MENÚ DEL DÍA?

DESAYUNO: medio plátano + zumo de naranja casero + tostadas con aceite de oliva virgen extra

ALMUERZO: media manzana y almendras

COMIDA: crema de calabaza y pechugas de pollo rebozadas y melón

MERIENDA: biscocho casero y batido de frutas

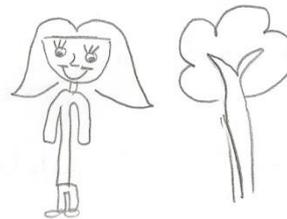
CENA: tortilla francesa + tomate + media manzana

1

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA HE REALIZADO?

Hoy he patinado y he andado

DIBUJO



2

MARTES

¿CUÁL HA SIDO MI MENÚ DEL DÍA?

DESAYUNO:
He desayunado leche con cola-cas.

ALMUERZO:
He almorzado tres rajitas de queso y dos colines.

COMIDA:
1.º → pure de verduras
2.º → pescado
Postre → un yogur de fresa.

MERIENDA:
He merendado un bocadillo de chorizo.

CENA:
He cenado un poco de pollo asado.
Y después leche.

3

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA HE REALIZADO?

Hoy la actividad física que he hecho ha sido que he hecho educación física en el cole y por la tarde he ido a zumba.

DIBUJO



8

Ilustración 6: diario de una alumna con unos buenos hábitos saludables

- **Analizar y evaluar el proyecto planteado para comprobar su validez o fiabilidad.**

Como viene reflejado en el epígrafe dedicado a la evaluación, diversos han sido los instrumentos y las técnicas utilizadas para valorar el programa de intervención, su diseño, la acción docente y la asimilación de los contenidos trabajados por el alumnado.

Primeramente, han sido constantes las entrevistas y reuniones con mi maestro tutor cada vez que daba por finalizada una parte concreta del programa de intervención. Gracias a ellas podía conocer cuáles habían sido mis logros y me facilitaba consejos para solventar los errores ocurridos. Por su parte, las tablas de evaluación y el cuaderno del maestro han sido cruciales para lograr el seguimiento y la valoración de cómo se estaba desarrollando la propuesta docente llevada a cabo.

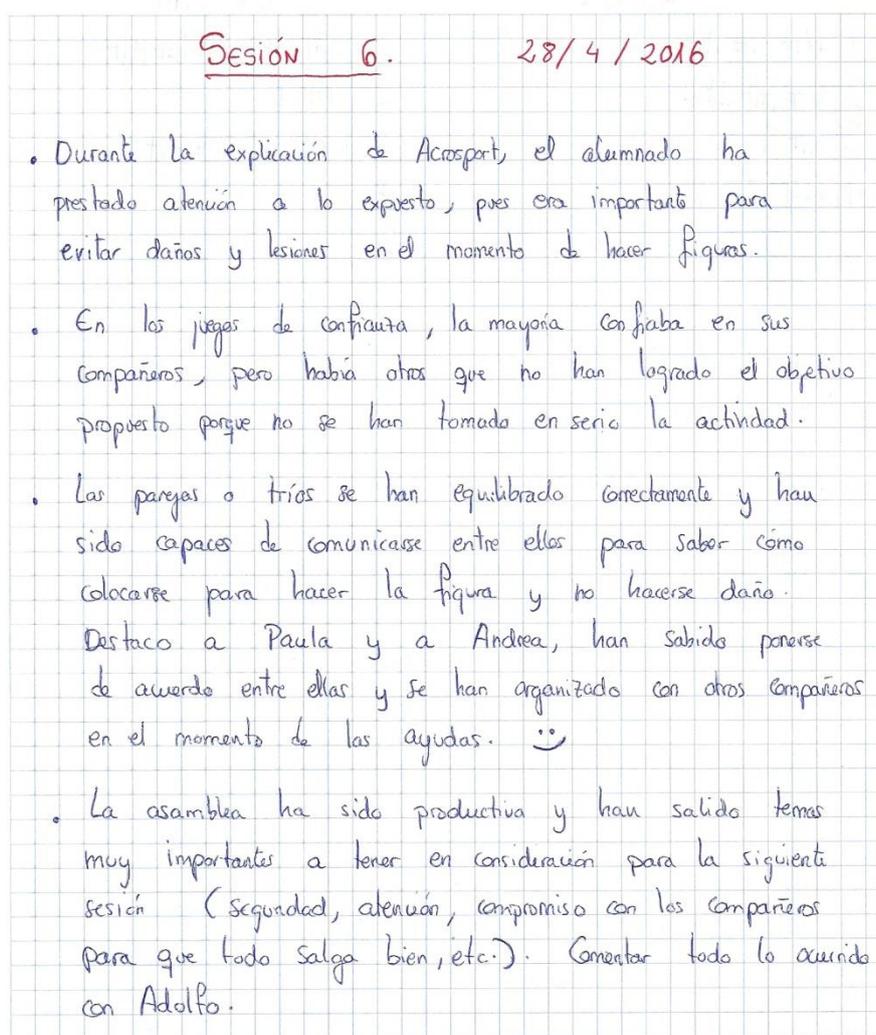


Ilustración 7: cuaderno de campo del maestro

Maestra: sesión 6. 28/4/2016

- Durante la explicación de Acrosport, el alumnado ha prestado atención a lo expuesto, pues era importante para evitar daños y lesiones en el momento de hacer figuras.
- En los juegos de confianza, la mayoría confiaba en sus compañeros, pero había otros que no han logrado el objetivo propuesto porque no se han tomado en serio la actividad.
- Las parejas o tríos se han equilibrado correctamente y han sido capaces de comunicarse entre ellos para saber cómo colocarse para hacer la figura y no hacerse daño. Destaco a "C" y a "D", han sabido ponerse de acuerdo entre ellas y se han organizado con otros compañeros en el momento de las figuras.
- La asamblea ha sido productiva y han salido temas muy importantes a tener en consideración para la siguiente sesión (seguridad, atención, compromiso con los compañeros para que todo salga bien, etc.). Comentar todo lo ocurrido con Adolfo.

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN				
Nombre...			
	SI	NO	A VECES	¿CUÁNDO?
Considero que he descubierto información importante sobre hábitos saludables.	X			cuando e buscado en los libros de Irene.
Creo que mi aportación en el grupo ha sido muy buena.	X			
Opino que debería haber aprovechado mejor el tiempo de búsqueda.			X	Me a costado encontrar algunas cosas.
He aprendido a trabajar mejor en equipo.	X			
Me he sentido bien al exponer mi trabajo al resto de la clase.	X			Me ha gustado que me escuchen.
Me ha resultado muy complicado realizar este trabajo.			X	
¿Crees que la ayuda recibida por parte de la profesora ha sido suficiente?	Si, porque nos ha dado libros y nos ha ayudado a buscar en internet.			
¿Cómo crees que puedes mejorar tu trabajo para próximos proyectos?	Si por necesitarnos mas tiempo.			
¿Los espacios y la organización del trabajo han sido adecuados o piensas que se podrían mejorar de algún modo?	la clase de los profes es grande no hay problema de espacio.			

TFG: Programa de intervención para la promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar

SESIÓN 1						
Nombre, apellidos, curso y grupo:.....						
Fecha: 12/11/2016.....						
Ítem / pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
Presta atención a las indicaciones que les proporciona el profesor.					X	
Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita.					X	Es la alumna que más guía al resto del grupo.
Toma conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.				X		
Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico y de la alimentación para la salud.					X	Les ha expuesto con claridad.

AUTOEVALUACIÓN

Nombre, apellidos, curso y grupo:.....						
Fecha:.....						
	1	2	3	4	5	
He ayudado a mis compañeros en la búsqueda de información durante toda la sesión.						X
He respetado el material con el que hemos trabajado durante la búsqueda y recogida de información.						X
He trabajado bien con los demás compañeros en el grupo y me ha gustado estar con ellos.				X		
He seguido las normas y atendido a las explicaciones del profesor para llevar a cabo la actividad planteada.				X		

FICHA DE COEVALUACIÓN					
Nombres	NADA	POCO	MUCHO	BASTANTE	EXPLICAD VUESTRA RESPUESTA
¿Hemos participado todos los integrantes del grupo de manera igualitaria?			X		
¿Ha habido comunicación entre los miembros del grupo?			X		Si uno no sabia buscar el otro ayudaba.
¿Ha habido respeto entre nosotros?				X	Aunque a veces Pablo se enfadaba con nosotros
¿Se ha trabajado en equipo?			X		
¿Cómo ha sido nuestra actitud en cada actividad?					
Participativa, desinteresada, indiferente, otras.					

TFG: Programa de intervención para la promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar

SESIÓN 2						
Nombre, apellidos, curso y grupo:						
Fecha: 14/4/2016.....						
Ítem / pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
Presta atención a las indicaciones que les proporciona el profesor.					X	
Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita.					X	Es un alumno que maneja a la perfección las TIC
Toma conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.					X	
Elaborar información relacionada con los hábitos saludables utilizando distintas fuentes de información determinadas como recurso didáctico.					X	
Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico y de la alimentación para la salud.				X		Faltaban varios muy importantes.
Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.				X		
Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.			X			Podría haber estado mejor presentado.
Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones, respetando las opiniones de los demás.					X	Me ha sorprendido la saltura que tiene para exponer ideas.

FICHA DE EVALUACIÓN				
Nombre				
	1	2	3	4
¿Te parece útil la información que están exponiendo?				X
¿Transmiten ilusión por compartir su trabajo al resto de la clase?		X		
¿Se expresan bien, con claridad y con seguridad?			X	
¿Se ajustan al tiempo de exposición indicado?	X			
Si tienes algo más interesante que decir sobre el grupo de				
Puedes añadirlo a la vuelta de esta hoja. Todo lo que observar y compartas nos ayuda a seguir aprendiendo. GRACIAS				

Ilustración 8: Tablas de evaluación del profesor y del alumnado

Como se ha podido comprobar a través de todos estos instrumentos y técnicas, a pesar de ciertos contratiempos y elementos que no se tuvieron en cuenta, la propuesta docente ha cumplido con nuestras expectativas iniciales, pudiendo asegurar que los hábitos saludables pueden ser abordados específicamente desde la Educación Física, por lo tanto, los objetivos se han visto alcanzados con éxito. Éstos han mostrado los resultados esperados inicialmente, pues todo el alumnado se ha concienciado sobre la importancia que tiene asimilar unos hábitos saludables utilizando para ello el estilo de vida activo. Se logra así paliar la incorrecta alimentación y el sedentarismo que hoy en día sufren nuestros escolares, aumentando de este modo la esperanza de vida.

8. ALCANCE DEL TRABAJO Y LÍNEAS ABIERTAS DE FUTURO

Para dar por finalizado el documento, en las siguientes líneas se manifiestan todas aquellas inquietudes que han ido surgiendo a lo largo de la puesta en práctica sobre diferentes cuestiones íntimamente relacionadas entre sí y que se encuentran enlazadas con los resultados analizados en las líneas anteriores.

En primer lugar, hemos tenido la fortuna de desarrollar la propuesta en un centro que apuesta por la salud y por la difusión entre sus discentes de los beneficios que aportan los hábitos saludables. Reflejo de ello ha sido la gran implicación que ha tenido durante las jornadas dirigidas al Plan de Consumo de Frutas y Verduras en la Escuela, en el que toda la comunidad educativa trabajó codo con codo para concienciar al alumnado sobre las virtudes de estos alimentos a través de diferentes actividades. Sin embargo, si dirigimos nuestra mirada al área de Educación Física, hemos podido comprobar que los hábitos saludables no son abordados de manera específica. Los propios alumnos aluden a la asignatura de Ciencias Naturales o a la de Conocimiento del Medio cuando quieren expresar que los conocimientos relativos a los hábitos saludables los conocen a través de dichas materias y no por haber sido contempladas en Educación Física.

Por su parte, se ha comprobado que, además de la implicación del centro, las familias constituyen uno de los pilares fundamentales que van a fomentar la creación de hábitos saludables en sus progenitores, pudiendo guiarles hacia otras más saludables y hacia un estilo de vida activo que perdure en el tiempo. De nada sirve que todas las propuestas programadas para adquirir unos buenos hábitos se queden en el colegio, por lo que las familias serán cruciales en el proceso de continuar progresando en estas cuestiones fuera

del ámbito educativo. En relación a esto último podemos decir que, durante el periodo de tiempo que el programa de intervención ha sido llevado a cabo, sí se ha apreciado la adquisición de hábitos saludables por parte del alumnado; sin embargo, no existe la posibilidad de certificar que los discentes vayan a continuar adoptando los hábitos saludables una vez concluya la propuesta didáctica. Será así el centro y las familias quienes deberán apostar por el mantenimiento de todo lo adquirido por el alumnado durante la puesta en práctica de dicho programa.

Por último y como crítica constructiva hacia mi persona, debería haber sido capaz de desarrollar una mayor capacidad creativa para poder mejorar diversos aspectos del diseño de la propuesta, de forma que pueda haber motivado aún más las ganas de aprender que tienen los escolares. Por ello, el programa de intervención que aquí se ha dado forma se encuentra abierto a todo tipo de mejoras, debido a que los maestros y los futuros docentes siempre estaremos en un continuo proceso de formación y de maduración que nos permitirá desarrollar nuestra capacidad para analizar los errores y solventarlos, con el fin de apoyar nuestra acción docente en proyectos eficaces, sólidos y fiables. Indudablemente, si diseñamos una buena planificación dentro del proyecto y ponemos en práctica actividades de carácter eminentemente lúdico, todo ello contribuirá a que el alumno tenga interés por realizar actividad física y por alimentarse de manera adecuada, con el fin de que todos los conocimientos adquiridos los apliquen, del mismo modo, fuera de la escuela.

9. LISTADO DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aranceta, J. (2013). *Cómo hablar de alimentación y salud a los niños*. San Sebastián: Nerea S.A.

Angulo, J.J., Cartón, J., Cuadrillero, F., Fernández, F., Fernández, R., Garnacho, A., Gómez, A., González, J.A., Lera, J.M., Lera, P., Medina, J.M., Moreno, R., Seisdedos, A.L., y Vaquero, P. (2001). *Educación Física en Primaria a través del juego. Segundo ciclo*. Barcelona: Inde.

Barba, J.J. y López Pastor, V. (coord.) (2006). *Aprendiendo a correr con autonomía: buscando un ritmo constante y sostenible en esfuerzos de larga duración*. Miño y Dávila: Madrid.

Blández, J. (1995). *La utilización del material y del espacio en EF*. Barcelona: Inde.

Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.

Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad Granada. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/habitos.PDF> (Con acceso el 27 de febrero de 2016).

Clemente, J.A.J., Abarca-Sos, A., Zaragoza, J. Aibar, A. (2016). Análisis crítica de la propuesta del currículum básico de la LOMCE para la asignatura de Educación Física. Acciones derivadas en la Comunidad Autónoma de Aragón y propuestas de futuro. *Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 29, 173-181.

Contreras Jordán, O.R. (2006). Extraído del prólogo del libro *Educación Física y Salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma* de Rodríguez García, P.L. INDE publicaciones.

Costa, M. y López, E. (2008). *Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables*. Madrid: Pirámide.

Fernández-Río, J., Rodríguez, J., Velázquez, C., y Santos, L. (2013). *Actividades y juegos cooperativos para educar en la escuela y en el tiempo libre*. Madrid: Editorial CCS.

Generelo, E., Zaragoza, J., y Julián, J.A. (2014). Promoción de la actividad física en la infancia y en la adolescencia: en el camino de las soluciones reales. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Gómez, J.M., Royo, P., y Serrano, G. (2012). *Fundamentos psicopedagógicos de la atención a la diversidad*. Madrid: Escuela Universitaria Cardenal Cisneros.

López Pastor, V.M., Pérez, D., Manrique, J.C., y Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 29, 182-187.

López Pastor, V. M. (Coord.) (2001). La sesión en educación física: los diferentes modelos y los planteamientos educativos que subyacen". *Revista electrónica "Lecturas de EF"*.

Montero, M.T. (2008). Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. *Revista educativa digital Hekademos*. Disponible en: http://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto_de_habitos_de_vida_saludable_en_Educacion_Primaria.PDF (Con acceso el 16 de marzo de 2016).

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León

Ortega, P. (2013). *Educación Física para la salud*. Barcelona: INDE

Pardo, R., Salazar, M.P., Díaz, R., Bosco, M.D., Negrín, M.E., Del Valle, E., Cerón, A.E., y Alcázar, P. (2013). La evaluación en la escuela. México: Secretaría de Educación Pública.

Peiró, C., y Julián, J. A. (2015). Los modelos pedagógicos en Educación Física: un enfoque más allá de los contenidos curriculares. *Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 50, 9-15.

Pérez Pueyo, A. (2013). Algunas reflexiones sobre cuestiones metodológicas para el desarrollo de una educación física inclusiva. En Ruiz Juan, F. (Coord.) *Educación*

Física y deporte, promotores de una vida saludable. Recursos del medio natural y cultural para intervenir en el sedentarismo y la obesidad. FEADDEF-Alto rendimiento.

Rigolfas, R., Padró, L. y Cervera, P. (2010). *Educación en la alimentación y la nutrición.* Barcelona: Tibidabo Ediciones.

Rodríguez, P.L. (2006). *Educación Física y salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma.* Barcelona: INDE

Sánchez Bañuelos, F. (2004). *La actividad física orientada hacia la salud.* Madrid: Biblioteca Nueva.

Talaván, J.A. (2015). ¿Tiene mi alumnado hábitos saludables? *Revista digital de Educación Física Emásf*, 36, 28-42.

Trujillo, F. (2010). Recursos y materiales en Educación Física. *Revista digital efdeportes.com*, (140). Tomado de: <http://www.efdeportes.com/efd140/recursos-y-materiales-en-educacion-fisica.htm> (Consulta: 9 de mayo de 2016).

Viciano J., Salinas, F., y Lozano, L. (2006). “La planificación de la sesión de Educación Física: tipos de sesiones y ejemplos”. *Revista digital efdeportes.com*, (97). Tomado de: <http://www.efdeportes.com/efd97/planif.htm> (Consulta: 25 de mayo de 2016).

WEBGRAFÍA

Estrategia NAOS: <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/>
<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf> (Con acceso el 5 de marzo de 2016).

Estudio ALADINO 2013: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2013. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2014.
http://www.ciberobn.es/media/434027/estudio_aladino_2013.PDF (Con acceso el 15 de marzo de 2016).

Fundación Dieta Mediterránea: <http://dietamediterranea.com/> (Con acceso el 23 de marzo de 2016).

Programa PERSEO:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf (Con acceso el 13 de marzo de 2016).

Programa THAO-SALUD Infantil:
https://ampaipse.files.wordpress.com/2011/02/presentacionprogramathao-saludinfantil_cast.pdf (Con acceso el 17 de marzo de 2016).

10. ANEXOS

Anexo I: Análisis del Currículum de Educación Física en relación a la incorporación de hábitos saludables en los bloques de contenido de dicha área.

Tabla 3: análisis del currículum

Concepto	Bloque 1 Contenidos comunes.	Bloque 2 Conocimiento corporal.	Bloque 3 Habilidades motrices.	Bloque 4 Juegos actividades deportivas.	Bloque 5 Actividades físicas artístico- expresivas.	Bloque 6 Actividad física y Salud
Cuidado del cuerpo	En este primer bloque no existe ningún contenido que trabaje este concepto.	<ul style="list-style-type: none"> El esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás. <p>Aclaración: El</p>	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz. <p>Aclaración: Al trabajar las habilidades motrices básicas, el cuerpo es capaz de realizar más tareas, por lo tanto el cuerpo puede mejorar, se sentirá más a gusto, se conseguirán los objetivos marcados, etc. Debido a esto, si </p>	A pesar de que no figura este concepto como contenido dentro de dicho bloque, sí incide de manera indirecta, pues los juegos y los deportes intervienen en el mantenimiento y mejora de nuestro cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. <p>Aclaración: si el alumno es capaz de utilizar su cuerpo para manifestar sus emociones es debido a que lo conoce y lo sabe utilizar.</p>	En dicho bloque se valora la importancia por el cuidado del cuerpo en todos y cada uno de los contenidos, pues están directamente relacionados con este concepto.

		<p>esquema corporal es la imagen que cada uno se crea atendiendo a sus capacidades, posibilidades, actitudes, relaciones. Por lo tanto no es algo fijo sino que va cambiando. Gracias a lo que ellos saben de sí mismos van a afrontar la actividad física desde lo que pueden y no pueden hacer.</p>	<p>se continúa realizando actividades físicas básicas cuidando más el cuerpo y podrá marcarme nuevos objetivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de la relación existente entre frecuencia cardíaca y respiratoria y la intensidad física de las actividades realizadas. <p>Aclaración: si el alumno sabe más de su cuerpo, será capaz de cuidarlo mejor.</p>			
Higiene corporal y postural	No figura ningún contenido que se encuentre vinculado con la higiene	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades, 	En dicho bloque no aparece el contenido relacionado con la higiene corporal y postural.	<ul style="list-style-type: none"> • Disfrute mediante la expresión del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con

	<p>corporal y postural.</p>	<p>en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos. <u>Aclaración:</u> los aspectos propioceptivos son los referidos a la parte interior de tu cuerpo, por ejemplo, cuando estamos de pie, existen una serie de músculos y órganos que, sin pensarlo, se colocan de tal manera para que podamos mantener una posición vertical.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones 	<p>desarrollando una actitud positiva ante los mismos: interés por mejorar la competencia motriz.</p>		<p>del cuerpo (gesto, mímica...), propios y de los compañeros, respetando las diferencias en el modo de expresarse.</p>	<p>los hábitos saludables.</p>
--	-----------------------------	--	---	--	---	--------------------------------

		asociadas al movimiento.				
Alimentación	No aparece el contenido en dicho bloque.	No aparece el contenido en dicho bloque.	No aparece el contenido en dicho bloque.	No figura ningún contenido que se encuentre vinculado con la alimentación.	No aparece el contenido en dicho bloque.	<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.
Prevención de riesgos y accidentes. Seguridad. (valores sociales y cívicos)	<ul style="list-style-type: none"> • Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes. <p><u>Aclaración:</u> antes de que lleguen los</p>	En el presente bloque no aparecen dichos conceptos en los contenidos que figuran.	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de los comportamientos como usuario de las vías públicas en calidad de peatón y/o conductor de patines, bicicletas... 	En el bloque cinco no figuran los conceptos en cuestión.	<ul style="list-style-type: none"> • Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación, anticipación, y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física. Respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones. • Pautas básicas de primeros auxilios.

	<p>primeros auxilios, es necesario proponer una serie de medidas para evitar que ocurran los accidentes. Por ello, este contenido toma en cuenta las medidas preventivas como es el uso adecuado de los materiales.</p>					<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento global. Tipos de calentamiento. Conocimiento de las pautas elementales a seguir y de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad. Dosificación del esfuerzo y relajación. Capacidad de desarrollo de su propio calentamiento global. • Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes. Elaboración de protocolos básicos de reconocimiento y actuación ante las lesiones deportivas más comunes durante la realización de actividades físicas.
Condición	En este	• Estados	• Desarrollo	• Valoración	En este apartado	• Mejora de la

<p>física y salud</p>	<p>bloque de contenidos no se hace referencia directa hacia este concepto en cuestión.</p>	<p>corporales: cambios orgánicos motivados por la actividad física en asociación a las sensaciones. Cambios orgánicos en relación con el tipo y la intensidad de la actividad física desarrollada. Estructura y sistemas funcionales vinculados a los cambios orgánicos derivados de la actividad física.</p> <p>Aclaración: se trata de la base de la Educación Física que consiste en darse cuenta de que tu cuerpo cambia cuando</p>	<p>de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de la relación existente entre frecuencia cardíaca y respiratoria y la intensidad física de las actividades realizadas. • Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades, desarrollando una actitud positiva ante los mismos: interés por mejorar la competencia motriz. 	<p>del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas.</p>	<p>de contenidos no existe ninguna relación con los conceptos relativos a la condición física y salud.</p>	<p>condición física orientada a la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales. • Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
------------------------------	--	--	---	--	--	--

		realizamos una actividad física.				
Primeros auxilios	No aparece este concepto en ningún contenido de los recogidos en este bloque.	En este bloque de contenidos no se hace referencia directa hacia este concepto en cuestión.	No figura ningún contenido que se encuentre vinculado con los primeros auxilios.	En este bloque de contenidos no se hace referencia directa hacia este concepto en cuestión.	Este concepto no se trabaja de manera explícita dentro de los contenidos que trabaja.	<ul style="list-style-type: none"> • Pautas básicas de primeros auxilios. • Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación, anticipación, y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física. Respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones. • Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento global. Tipos de calentamiento. Conocimiento de las pautas elementales a seguir y de las adaptaciones básicas del mismo para cada

						<p>tipo de actividad. Dosificación del esfuerzo y relajación. Capacidad de desarrollo de su propio calentamiento global.</p>
<p>Hábitos saludables</p>	<p>En este bloque no aparece el concepto relativo a hábitos saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos. <p><u>Aclaración:</u> el niño tiene que aprender hábitos posturales correctos para evitar dolores y cansancio muscular, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de la relación existente entre frecuencia cardíaca y respiratoria y la intensidad física de las actividades realizadas. <p><u>Aclaración:</u> un hábito saludable es saber controlar las pulsaciones, la respiración, etc.</p>	<p>Este concepto no se trabaja de manera explícita dentro de los contenidos que trabaja.</p>	<p>En este bloque de contenidos no se hace referencia directa hacia este concepto de manera concreta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables. • Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.

<p>Conocimientos de anatomía y fisiología</p>		<ul style="list-style-type: none"> • El esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás. • Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento. • Desarrollo 			
--	--	---	--	--	--

		<p>y consolidación de la lateralidad corporal: dominio de la orientación lateral del propio cuerpo.</p> <p>Orientación de personas y objetos en relación a sí mismo y a un tercero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asociación y disociación de movimientos con diferentes segmentos corporales. 				
<p>Utilización adecuada de espacios y materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su 			<ul style="list-style-type: none"> • Preparación y realización de actividades en diferentes entornos, aprendiendo a conocer y valorar, disfrutar y respetar el medio natural. • Recogida y 		<ul style="list-style-type: none"> • Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación, anticipación, y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad

	conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.			limpieza de los espacios utilizados en la realización de actividades al aire libre.		física. Respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones. <u>Aclaración:</u> no vale cualquier material ni cualquier espacio por lo que hay que valorar todo ello <i>a priori</i> y adaptarlos correctamente al alumnado y al contexto.
Adaptación de la actividad física al desarrollo evolutivo			<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados. • Desarrollo progresivo de las diferentes fases en el aprendizaje (ajuste, toma de conciencia y automatización) de acciones 			<ul style="list-style-type: none"> • Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.

			<p>relacionadas con la coordinación dinámica general y la coordinación visomotriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptación a situaciones motrices de complejidad creciente que impliquen cambios o alteraciones en la base de sustentación y el centro de gravedad corporales, en posiciones estáticas y/ o en movimiento. • Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones: resolución de problemas motores utilizando el pensamiento divergente y la anticipación de estrategias y procedimientos para 		
--	--	--	---	--	--

			la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuesta, que implique al menos 2 ó 3 jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de equipo.			
--	--	--	--	--	--	--

Anexo II: Diseño de instrumentos propios para la evaluación de la sesión 2 y 3.

Tabla 4. Hoja de registro individual para el profesor

SESIÓN 1						
Nombre, apellidos, curso y grupo:						
Fecha:						
Ítem / pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
Presta atención a las indicaciones que les proporciona el profesor.						
Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita.						
Toma conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.						
Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico y de la alimentación para la salud.						

Tabla 5. Hoja de registro individual para el alumno (autoevaluación)

Nombre, apellidos, curso y grupo:					
Fecha:					
	1	2	3	4	5
He ayudado a mis compañeros en la búsqueda de información durante toda la sesión.					
He respetado el material con el que hemos trabajado durante la búsqueda y recogida de información.					
He trabajado bien con los demás compañeros en el grupo y me ha gustado estar con ellos.					
He seguido las normas y atendido a las explicaciones del profesor para llevar a cabo la actividad planteada.					

Tabla 6. Hoja de registro individual para el profesor

SESIÓN 2						
Nombre, apellidos, curso y grupo:						
Fecha:						
Ítem / pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
Presta atención a las indicaciones que les proporciona el profesor.						
Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita.						
Toma conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.						
Elabora información relacionada con los hábitos saludables utilizando distintas fuentes de información determinadas como recurso didáctico.						
Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico y de la alimentación para la salud.						
Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.						
Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.						
Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones, respetando las opiniones de los demás.						

Anexo III: Diseño de instrumentos de co-evaluación, de autoevaluación y de evaluación para la sesión 4 y 5 según Fernández-Río, Rodríguez, Velázquez y Santos (2013)

Tabla 7. Ficha de autoevaluación

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN				
Nombre.....				
	SI	NO	A VECES	¿CUÁNDO?
Considero que he descubierto información importante sobre hábitos saludables.				
Creo que mi aportación en el grupo ha sido muy buena.				
Opino que debería haber aprovechado mejor el tiempo de búsqueda.				
He aprendido a trabajar mejor en equipo.				
Me he sentido bien al exponer mi trabajo al resto de la clase.				
Me ha resultado muy complicado realizar este trabajo.				
¿Crees que la ayuda recibida por parte de la profesora ha sido suficiente?				
¿Cómo crees que puedes mejorar tu trabajo para próximos proyectos?				
¿Los espacios y la organización del trabajo han sido adecuados o piensas que se podrían mejorar de algún modo?				

Tabla 8. Ficha de co-evaluación

FICHA DE COEVALUACIÓN					
Nombres					
	NADA	POCO	MUCHO	BASTANTE	EXPLICAD VUESTRA RESPUESTA
¿Hemos participado todos los integrantes del grupo de manera igualitaria?					
¿Ha habido comunicación entre los miembros del grupo?					
¿Ha habido respeto entre nosotros?					
¿Se ha trabajado en equipo?					
¿Cómo ha sido nuestra actitud en cada actividad? Participativa, desinteresada, indiferente, otras.					

Tabla 9. Ficha de evaluación

FICHA DE EVALUACIÓN				
Nombre	1	2	3	4
¿Te parece útil la información que están exponiendo?				
¿Transmiten ilusión por compartir su trabajo al resto de la clase?				
¿Se expresan bien, con claridad y con seguridad?				
¿Se ajustan al tiempo de exposición indicado?				
Si tienes algo más interesante que decir sobre el grupo de				
Puedes añadirlo a la vuelta de esta hoja. Todo lo que observar y compartas nos ayuda a seguir aprendiendo. GRACIAS				

Anexo IV: Diseño de instrumentos para la evaluación de la sesión 6 y 7 según Angulo y otros (2001)

AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

FECHA:

COLEGIO:

CURSO:

UNIDAD DIDÁCTICA:

Nº SESIÓN:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Reflexiona de manera crítica sobre la importancia que tiene para nuestra salud realizar actividad física y alimentarse correctamente.
2. Reconoce los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
3. Establece la relación entre alimentación y actividad física y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.

OBJETIVOS

1. Equilibrar el cuerpo adoptando posturas que impliquen un ajuste de los segmentos corporales, con control de la tensión, la relajación y la respiración.
2. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo e implicarse en el grupo para la comunicación de ideas, sentimientos y representación de personajes e historias, reales o imaginarias, mostrando una actitud de aceptación hacia compañeros y compañeras.
3. Conocer las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.
4. Valorar la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

CRITERIO N°	OBSERVACIONES
1	
2	
3	
OBJETIVO N°	
1	
2	
3	
4	

Anexo V: Ficha para evaluar la sesión 9 y 10

NOMBRE DEL CORREDOR:				CÁLCULO DEL TIEMPO PREVISTO (Suma de todos los tiempos reales dividido entre el número de vueltas)			
NOMBRE DEL QUE APUNTA:							
PRIMERA CARRERA				SEGUNDA CARRERA			
VUELTAS	TIEMPO REAL	TIEMPO PREVISTO	VARIACIÓN ENTRE TIEMPO REAL Y TIEMPO PREVISTO	VUELTAS	TIEMPO REAL	TIEMPO PREVISTO	VARIACIÓN ENTRE TIEMPO REAL Y TIEMPO PREVISTO
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
5				5			
6				6			
7				7			
8				8			
9				9			
10				10			
11				11			
12				12			
13				13			
14				14			
15				15			
16				16			
17				17			
18				18			
19				19			
20				20			

MI GRÁFICA DE CARRERA

Anexo VI: imagen de la portada y ejemplo del interior del “Diario de mis hábitos saludables”. Orientaciones sobre menús saludables

DIARIO DE MIS HÁBITOS SALUDABLES



LUNES

¿CUÁL HA SIDO MI MENÚ DEL DÍA?

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA HE REALIZADO?

DESAYUNO:

ALMUERZO:

COMIDA:

DIBUJO

MERIENDA:

CENA:

MI NOMBRE:

MI FOTO:

ORIENTACIONES SOBRE MENÚS SALUDABLES

DESAYUNOS:

Opción A: yogur con cereales + fruta troceada.

Opción B: leche con cacao + pan de molde tostado con aceite + zumo de naranja.

Opción C: yogur con cereales + frutos secos + zumo de fruta.

Opción D: batido de frutas y leche + bizcocho casero.

Opción E: Yogur con trozos de fruta + cereales de desayuno + zumo de frutas.

Opción F: Yogur con tostadas y mermelada + zumo de fruta.

ALMUERZOS:

Opción A: Frutas frescas enteras o cortadas + frutos secos.

Opción B: Sándwich o bocadillo de jamón cocido y queso + zumo de frutas.

Opción C: Frutas frescas enteras o cortadas + una bolsita de cereales integrales.

Opción D: Repostería casera + batido de frutas.

Opción E: Sándwich de queso fresco con rodajas de tomate + zumo de frutas.

Opción F: Macedonia de frutas + frutos secos.

COMIDAS:

Opción A: Sopa de verduras + lenguado a la plancha + una pieza de fruta.

Opción B: Ensalada variada + albóndigas de carne con tomate + macedonia de frutas.

Opción C: Crema de calabacín y espinacas + pechuga de pollo a la plancha + arroz con leche o fruta.

Opción D: guisantes y alcachofas salteadas con jamón + carne guisada + flan de huevo o queso fresco.

Opción E: Salteado de verduras a la plancha con chuletas + yogur o fruta.

Opción F: paella con filete a la plancha + yogur o fruta variada.

MERIENDAS:

Opción A: sándwich integral de pavo y queso fresco + zumo de naranja.

Opción B: Colacao + tostadas de pan con aceite de oliva.

Opción C: Batido de frutas + galletas integrales + un puñadito de frutos secos.

Opción D: Repostería casera. Zumo de frutas recién exprimidas.

Opción E: Brochetas de fruta + bolsita de cereales integrales.

Opción F: bocadillo de jamón serrano y aceite + batido de frutas.

CENAS:

Opción A: Crema de verduras + lenguado con patata cocida + una pieza de fruta.

Opción B: Lasaña de carne y verduras + puré de patata + yogur desnatado.

Opción C: Croquetas artesanas + pechuga de pollo + macedonia de frutas.

Opción D: hamburguesas de carne + rodajas de tomate con aceite de oliva + una pieza de fruta.

Opción E: caldo de verduras + lonchas de queso con jamón serrano + yogur de frutas troceadas.

Opción F: Revuelto de espárragos trigueros + arroz hervido + macedonia de frutas.

Y por supuesto... ¡agua, agua y más agua!

ANEXO VII: cuestionarios PRE-TEST para saber los conocimientos sobre hábitos saludables tanto físicos como alimenticios

CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Para poder responder a las siguientes preguntas debes marcar con una X dentro de la casilla que quieres señalar.

1.- ¿Eres niño o niña?

- Niño
 Niña

2.- ¿Cuántos años tienes?

3.- ¿Qué desayunas por las mañanas? Señala con una X los alimentos y bebidas que normalmente para desayunar:

- Leche
 Leche con cacao
 Galletas
 Cereales
 Magdalenas, sobaos, donut u otros bollos
 Pan
 Fruta
 Zumo de frutas natural
 Yogur
 Otras cosas
 No desayuno

4.- ¿Has comido algo hoy a media mañana, durante el recreo?

- Sí
 No
 A veces

5.- Si has comido algo durante el recreo, señala con una X los alimentos y bebidas que tomas en el recreo normalmente:

- Bollería o dulces (Palmera, donut, bollycao, otros)
- Yogur batido
- Fruta
- Bocadillo, sándwich

6.- ¿Con qué frecuencia sueles comer fruta?

- Todos los días
- 2-3 veces a la semana
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces al mes
- Nunca

7.- ¿Llevas normalmente fruta al colegio?

- Sí, siempre
- Sí, la mayoría de los días
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

8.- ¿Te preparan o te preparas en casa trozos de fruta para comer entre horas?

- Sí, siempre
- Sí, la mayoría de los días
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

9.- ¿Qué comidas haces al día? Marca con una X las que realices.

- Desayuno
- Almuerzo
- Comida
- Merienda
- Cena

10.- ¿Cuáles de las siguientes frutas te gustan, cuáles no te gustan y cuáles no has probado?

	Me gusta mucho	Me gusta un poco	No me gusta nada	No la he probado
Manzanas	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plátanos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naranjas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mandarinas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ciruelas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mango	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melocotones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melón	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sandia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fresas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uvas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cerezas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiwi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piña	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros				<input type="text"/>

11.- ¿Con qué frecuencia sueles comer verduras, como por ejemplo en la ensalada?

- Todos los días
- 2-3 veces a la semana
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces al mes
- Nunca

12.- ¿Cuáles de las siguientes verduras te gustan, cuáles no te gustan y cuáles no has probado?

	Me gusta mucho	Me gusta un poco	No me gusta nada	No la he probado
Tomate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lechuga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acelgas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coles, berza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Espinacas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puerros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Judías verdes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cebolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zanahorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brócoli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coliflor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Guisantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Calabacín	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Otros:

13.- ¿Con qué frecuencia suele comer carnes y pescados?

- Todos los días
- 2-3 veces a la semana
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces al mes
- Nunca

14.- ¿Comes habitualmente en el comedor del colegio?

- Sí, todos los días
- Algunos días
- Nunca

15.- ¿Con qué frecuencia sueles comer pastas y legumbres?

- Todos los días
- 2-3 veces a la semana
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces al mes
- Nunca

16.- ¿Qué comes para merendar?

- Frutas o zumos
- Bocadillo
- Galletas o cereales
- Bollería (Bollycao, donut o parecido)
- Yogurt
- Otras cosas

CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA



Para poder responder a las siguientes preguntas debes marcar con una X dentro de la casilla que quieres señalar.

1.- ¿Eres niño o niña?

- Niño
 Niña

2.- ¿Cuántos años tienes?

3.- ¿Cómo vienes habitualmente al colegio cada día?

- Coche
 Transporte urbano, como el autobús
 Bicicleta
 Andando

4.- ¿Qué haces normalmente en tu tiempo libre?

- Ver la tele
 Jugar a videojuegos
 Sentarme frente al ordenador
 Hacer las tareas
 Jugar en el parque
 Practicar algún deporte o actividad física

5.- ¿Qué sueles hacer antes y después de comer?

- Estar sentado (hablar, leer, hacer las tareas, etc.)
 Ver la televisión, jugar en el ordenador o en teléfono móvil
 Ir a clases particulares o a la academia

Correr y jugar

6.- ¿Qué haces durante los fines de semana?

Nada

Ver la televisión

Jugar en el ordenador

Leer o hacer las tareas

Practicar algún deporte con mi familia o amigos

Ir al club deportivo a entrenar o jugar un partido

7.- Algún familiar tuyo, como papá, mamá, hermanos/as, etc. ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física?

Sí

No

No lo sé

8.- ¿Practicas actividad física en otros momentos de la semana, aparte de la que realizas en las clases de Educación Física?

Sí

No

9.- Si la respuesta anterior es "Sí", indica cuáles son las actividades y con qué frecuencia las realizas durante la semana.

	1 día	De 2 a 4 días	De 5 a 7 días
Jugar a juegos (pilla-pilla, rescate)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbic	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/ fútbol sala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deportes de raqueta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, kárate,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros		<input type="text"/>	

10.- Si haces actividad física, ¿por qué la practicas?

- Por diversión
- Por encontrarme con amigos
- Porque me gustan los deportes
- Porque es buena para la salud
- Por pasar el tiempo
- Porque me obligan mis padres
- Otras

11.- Si no haces ningún tipo de actividad física, ¿cuál es el motivo de no practicarla?

- Porque no me divierto
- Porque prefiero quedarme en casa
- Porque no tengo a nadie con quien poder jugar o hacer deporte
- Porque me canso en seguida
- Porque me da vergüenza hacer ejercicio delante de los demás
- Porque no tengo cualidades físicas para practicarle
- Otras

12.- ¿Participas en los juegos y en los deportes extraescolares que propone el colegio? (atletismo, fútbol, baloncesto, etc.)

- Sí
- No

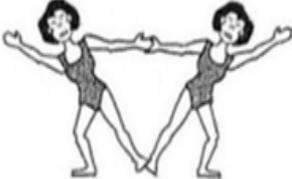
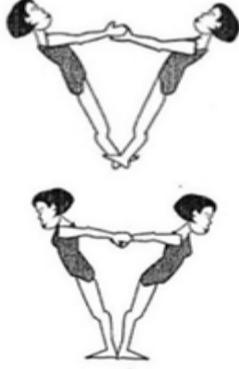
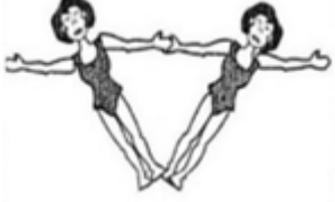
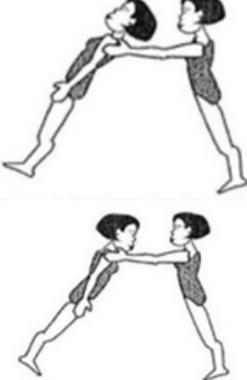
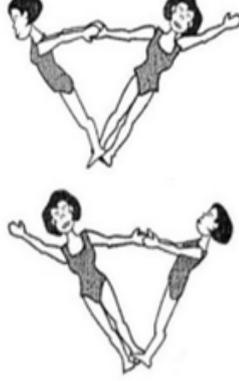
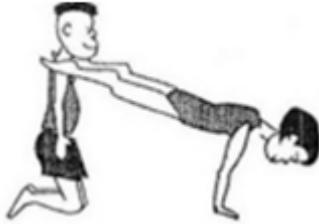
13.- ¿Eres miembro de un club deportivo y/o participas en competiciones escolares deportivas?

- Sí
- No

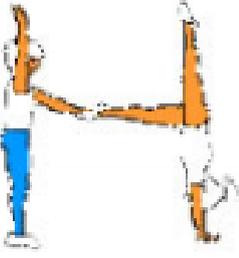
14.- ¿Cuánta cantidad de agua bebes al día?

- Entre 1 y 3 vasos de agua
- Entre 3 y 6 vasos de agua
- Entre 6 y 8 vasos de agua

ANEXO VIII: Ficha de Acrosport

NOMBRE Y APELLIDOS:					
NIVEL 1		NIVEL 2		NIVEL 3	
	  		  		  
	  		  		  
	  		  		  

TFG: Programa de intervención para la promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar

Anexo IX: Imágenes



Ilustración 3. Alumnado de 4º de Primaria preparando la exposición de los hábitos saludables





Ilustración 4. Alumnado de 4º de Primaria en una de las dinámicas de la Unidad Didáctica



Ilustración 5. Alumnado de 4º de Primaria llevando a cabo las dinámicas propuestas en la Unidad Didáctica



Ilustración 6. Cuaderno de campo del alumnado



Ilustración 7. Alumnado de 4º de Primaria realizando la pirámide NAOS



Ilustración 8. Alumnas de 4º de Primaria realizando figuras de Acrosport



Ilustración 9. Alumnado de 4º llevando a cabo la sesión de correr a ritmo

PRIMERA CARRERA				SEGUNDA CARRERA			
VUeltas	Tiempo Real	Tiempo Previsto	Variación entre tiempo real y tiempo previsto	Vueltas	Tiempo Real	Tiempo Previsto	Variación entre tiempo real y tiempo previsto
1	20 ⁵⁹	21 ⁵⁸	-1	1	22 ⁵⁹	21 ⁵⁵	1
2	22 ⁵⁹	21 ⁵⁵	1	2	20 ⁵⁹	21 ⁵⁴	1
3	21 ⁵⁹	21 ⁵⁵	0	3	21 ⁵⁵	21 ⁵⁴	1
4	24 ⁵⁹	21 ⁵⁹	3	4	20 ⁵⁵	21 ⁵⁵	1
5	20 ⁵⁹	21 ⁵⁹	-1	5	21 ⁵⁵	21 ⁵⁹	-4
6	21 ⁵⁹	21 ⁵⁵	0	6	22 ⁵⁵	21 ⁵⁹	1
7	20 ⁵⁹	21 ⁵⁹	-1	7	21 ⁵⁵	21 ⁵⁹	-4
8	24 ⁵⁹	21 ⁵⁹	3	8	20 ⁵⁵	21 ⁵⁵	1
9	27 ⁵⁹	21 ⁵⁹	6	9	19 ⁵⁹	21 ⁵⁵	2
10	21 ⁵⁹	21 ⁵⁹	0	10	21 ⁵⁹	21 ⁵⁵	4
11	24 ⁵⁹	21 ⁵⁹	3	11	22 ⁵⁹	21 ⁵⁵	1
12	20 ⁵⁹	21 ⁵⁹	-1	12	20 ⁵⁹	21 ⁵⁵	6
13	21 ⁵⁹	21 ⁵⁹	0	13	21 ⁵⁹	21 ⁵⁹	0
14				14			
15				15			
16				16			
17				17			
18				18			
19				19			
20				20			

CÁLCULO DEL TIEMPO PREVISTO

(Suma de todos los tiempos reales dividido entre el número de vueltas)

$$\begin{array}{r}
 20 \\
 22 \\
 21 \\
 24 \\
 20 \\
 21 \\
 20 \\
 24 \\
 \hline
 280 \\
 21 \\
 \hline
 13 \\
 21 \\
 \hline
 735
 \end{array}$$

MI GRÁFICA DE CARRERA

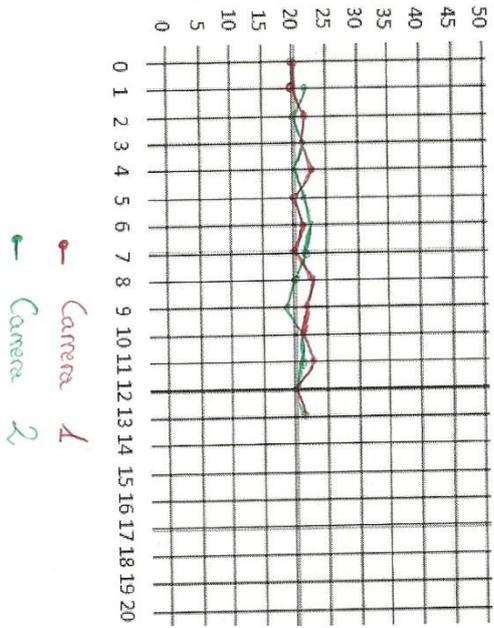


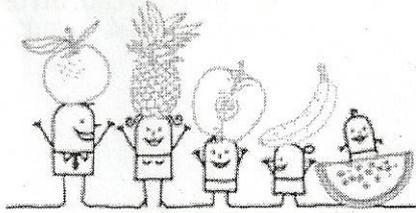
Ilustración 10: ficha de correr a ritmo rellenada por el alumnado de 4º



Ilustración 11. Alumnado del Diego de Colmenares durante la semana del plan de consumo de frutas en las escuelas

Anexo X: Ejemplo de alumnos que no tienen asimilados hábitos saludables

CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Para poder responder a las siguientes preguntas debes marcar con una X dentro de la casilla que quieres señalar.

1.- ¿Eres niño o niña?

- Niño
 Niña

2.- ¿Cuántos años tienes?

3.- ¿Qué desayunas por las mañanas? Señala con una X los alimentos y bebidas que normalmente para desayunar:

- Leche
 Leche con cacao
 Galletas
 Cereales
 Magdalenas, sobaos, donut u otros bollos
 Pan
 Fruta
 Zumo de frutas natural
 Yogur
 Otras cosas
 No desayuno

5.- Si has comido algo durante el recreo, señala con una X los alimentos y bebidas que tomas en el recreo normalmente:

- Bollería o dulces (Palmera, donut, bollycao, otros)
- Yogur batido
- Fruta
- Bocadillo, sándwich

6.- ¿Con qué frecuencia sueles comer fruta?

- Todos los días
- 2-3 veces a la semana
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces al mes
- Nunca

7.- ¿Llevas normalmente fruta al colegio?

- Sí, siempre
- Sí, la mayoría de los días
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

8.- ¿Te preparan o te preparas en casa trozos de fruta para comer entre horas?

- Sí, siempre
- Sí, la mayoría de los días
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

9.- ¿Qué comidas haces al día? Marca con una X las que realices.

- Desayuno
- Almuerzo
- Comida
- Merienda
- Cena

10.- ¿Cuáles de las siguientes frutas te gustan, cuáles no te gustan y cuáles no has probado?

	Me gusta mucho	Me gusta un poco	No me gusta nada	No la he probado
Manzanas	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plátanos	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peras	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naranjas	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mandarinas	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ciruelas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Mango	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Melocotones	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melón	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sandia	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fresas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uvas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cerezas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Kiwi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Piña	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Otros				

11.- ¿Con qué frecuencia sueles comer verduras, como por ejemplo en la ensalada?

- Todos los días
 2-3 veces a la semana
 1 vez a la semana
 2-3 veces al mes
 Nunca

12.- ¿Cuáles de las siguientes verduras frutas te gustan, cuáles no te gustan y cuáles no has probado?

	Me gusta mucho	Me gusta un poco	No me gusta nada	No la he probado
Tomate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lechuga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acelgas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coles, berza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espinacas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Puerros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Judías verdes	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cebolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zanahorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brócoli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coliflor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Guisantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Calabacín	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Otros:

13.- ¿Con qué frecuencia suele comer carnes y pescados?

- Todos los días
- 2-3 veces a la semana
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces al mes
- Nunca

14.- ¿Comes habitualmente en el comedor del colegio?

- Sí, todos los días
- Algunos días
- Nunca

15.- ¿Con qué frecuencia sueles comer pastas y legumbres?

- Todos los días
- 2-3 veces a la semana
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces al mes
- Nunca

16. ¿Qué comes para merendar?

- Frutas o zumos
- Bocado
- Galletas o cereales
- Bollería (Bollycao, donut o parecido)
- Yogurt
- Otras cosas

CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA



Para poder responder a las siguientes preguntas debes marcar con una X dentro de la casilla que quieres señalar.

1.- ¿Eres niño o niña?

- Niño
 Niña

2.- ¿Cuántos años tienes?

3.- ¿Cómo vienes habitualmente al colegio cada día?

- Coche
 Transporte urbano, como el autobús
 Bicicleta
 Andando

4.- ¿Qué haces normalmente en tu tiempo libre?

- Ver la tele
 Jugar a videojuegos
 Sentarme frente al ordenador
 Hacer las tareas
 Jugar en el parque
 Practicar algún deporte o actividad física

5.- ¿Qué sueles hacer antes y después de comer?

- Estar sentado (hablar, leer, hacer las tareas, etc.)
 Ver la televisión, jugar en el ordenador o en teléfono móvil

6.- ¿Qué haces durante los fines de semana?

- Nada
 Ver la televisión
 Jugar en el ordenador
 Leer o hacer las tareas
 Practicar algún deporte con mi familia o amigos
 Ir al club deportivo a entrenar o jugar un partido

7.- Algún familiar tuyo, como papá, mamá, hermanos/as, etc. ¿Practica algún deporte o desarrolla alguna actividad física?

- Sí
 No
 No lo sé

8.- ¿Practicas actividad física en otros momentos de la semana, aparte de la que realizas en las clases de Educación Física?

- Sí
 No

9.- Si la respuesta anterior es "Sí", indica cuáles son las actividades y con qué frecuencia las realizas durante la semana.

	1 día	De 2 a 4 días	De 5 a 7 días
Jugar a juegos (pilla-pilla, rescate)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Montar en bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminar (como ejercicio)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Correr	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aeróbic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Natación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bailar/danza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fútbol/ fútbol sala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voleibol	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baloncesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deportes de raqueta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balonmano	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Artes marciales (judo, kárate,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros			

10.- Si haces actividad física, ¿por qué la practicas?

- Por diversión
- Por encontrarme con amigos
- Porque me gustan los deportes
- Porque es buena para la salud
- Por pasar el tiempo
- Porque me obligan mis padres *y el colegio*
- Otras

11.- Si no haces ningún tipo de actividad física, ¿cuál es el motivo de no practicarla?

- Porque no me divierto
- Porque prefiero quedarme en casa
- Porque no tengo a nadie con quien poder jugar o hacer deporte
- Porque me canso en seguida
- Porque me da vergüenza hacer ejercicio delante de los demás
- Porque no tengo cualidades físicas para practicarle
- Otras

12.- ¿Participas en los juegos y en los deportes extraescolares que propone el colegio? (atletismo, fútbol, baloncesto, etc.)

- Sí
- No

13.- ¿Eres miembro de un club deportivo y/o participas en competiciones escolares deportivas?

- Sí
- No

14.- ¿Cuánta cantidad de agua bebes al día?

- Entre 1 y 3 vasos de agua
- Entre 3 y 6 vasos de agua
- Entre 6 y 8 vasos de agua

Anexo XI: Tablas de las sesiones detalladas

Tabla 10. Sesiones detalladas

SESIÓN 1	<u>EMPRENDEMOS EL CAMINO HACIA LOS HÁBITOS SALUDABLES</u>	
OBJETIVO	Conocer qué sabe el alumnado sobre hábitos saludables y las conductas que desarrollan en su vida cotidiana en relación a esta temática.	
METODOLOGÍA	Mando directo.	
RECURSOS	Cuestionarios sobre los hábitos saludables (ver Anexo VII).	
TEMPORALIZACIÓN	12/4/2016.	
	Duración: 60 minutos.	
DESARROLLO		
Actividad 1: explicación introductoria	10:00/ 10:15	Se hará una breve introducción para explicar en qué va a consistir el programa de intervención y cómo la vamos a trabajar.
Actividad 2: elaboración de los cuestionarios	10:15/10:45	Les haremos entrega de unos cuestionarios que han de rellenar de forma individual. El primero versa sobre los hábitos alimenticios y el segundo sobre la actividad física. Reflexionamos sobre la frase del segundo cuestionario “niños activos, adultos saludables” y a qué puede hacer referencia.
Actividad 3: reflexión grupal	10: 45/11:00	En asamblea descubriremos la relación existente entre la alimentación y la actividad física y justificaremos por qué es importante llevar un estilo de vida activo y saludable. Adelantaremos en qué va a consistir la siguiente sesión.
EVALUACIÓN	El modo de evaluar al alumnado durante la sesión se realizará mediante la técnica de la observación. A través de ella nos daremos cuenta del desarrollo de la sesión. Asimismo, se llevará un seguimiento individualizado de cada alumno a través de sus reflexiones quedando registradas en el cuaderno de campo (del maestro y del alumno).	

SESIONES 2 y 3		<u>INVESTIGAMOS SOBRE LOS HÁBITOS SALUDABLES</u>	
OBJETIVOS	Sensibilizar e informar sobre los trastornos provocados por una mala alimentación y por el sedentarismo, así como valorar el impacto negativo que estas actuaciones tienen sobre la salud y sobre nuestra esperanza de vida.		
	Identificar cuáles son los hábitos saludables y los beneficios que nos aportan.		
	Utilizar de manera adecuada diversas fuentes o soportes de búsqueda en el proceso de indagación, análisis y selección de la información.		
METODOLOGÍAS	Descubrimiento guiado y grupos reducidos.		
RECURSOS	Ordenadores, libros y revistas sobre hábitos saludables, lápices y folios que se necesiten.		
TEMPORALIZACIÓN	14/4/2016 y 19/4/2016.		
	Duración: 60 minutos.		
DESARROLLO SESIÓN 2			
Actividad 1: explicación introductoria	10:00/ 10:15	Breve introducción para explicar en qué va a consistir el proyecto a realizar. Deberán buscar información sobre los hábitos saludables y sus beneficios en la salud, así como los trastornos provocados por una alimentación inadecuada y por no practicar actividad física.	
Actividad 2: distribución por grupos y comienzo de la búsqueda de información	10:15/10:40	Organizamos entre todos los grupos de trabajo y damos comienzo a la búsqueda de información relativa a aquellas cuestiones en diferentes fuentes.	
Actividad 3: reflexión de las búsquedas realizadas	10: 40/11:00	Asamblea final para comentar entre todos la información que hemos obtenido hasta el momento sobre los hábitos saludables.	
DESARROLLO SESIÓN 3			
Actividad 1: recordatorio	10:00/ 10:10	Breve recordatorio sobre el proyecto que tenemos entre manos y resolución de posibles dudas entre todos.	
Actividad 2: continuación de la búsqueda de información	10:15/10:55	Continuamos con la búsqueda de información relativa a los hábitos saludables y la plasmamos en el soporte que se prefiera para realizar la exposición (cartulinas, <i>power point</i> , etc.).	
Actividad 3: reflexión de las	10: 40/11:00	Asamblea final para comentar entre todos la	

búsquedas realizadas		información que hemos obtenido sobre los hábitos saludables.
EVALUACIÓN	El modo de evaluar al alumnado durante ambas sesiones se realizará mediante la técnica de la observación, donde a través de ella nos daremos cuenta del desarrollo de la sesión. Asimismo, se llevará un seguimiento individualizado de cada alumno con nuestro instrumento de evaluación que son unas hojas de registro, además de las fichas individuales que los alumnos deben realizar a final de la clase con fines de autoevaluación (ver Anexo II). Además, las reflexiones también forman parte de esta evaluación, quedando registrada la información obtenida de ellas en el cuaderno de campo (del maestro y del alumno) a medida que se va desarrollando la sesión.	

SESIÓN 4	<u>INVESTIGAMOS SOBRE LOS HÁBITOS SALUDABLES</u>	
OBJETIVOS	Identificar cuáles son los hábitos saludables y los beneficios que nos aportan.	
	Utilizar de manera adecuada diversas fuentes o soportes de búsqueda en el proceso de búsqueda, análisis y selección de la información.	
	Realizar y presentar trabajos y/o proyectos con orden, estructura y limpieza.	
	Sensibilizar e informar sobre los trastornos provocados por una mala alimentación y por el sedentarismo, así como reflexionar sobre el impacto negativo que estas actuaciones tienen sobre la salud y sobre nuestra esperanza de vida.	
METODOLOGÍAS	Descubrimiento guiado y grupos reducidos.	
RECURSOS	Ordenadores, libros y revistas sobre hábitos saludables, lápices y folios que se necesiten.	
TEMPORALIZACIÓN	21/4/2016.	
	Duración: 60 minutos.	
DESARROLLO		
Actividad 1: presentación de los trabajos	11:00/11:50	Exposición de los trabajos por parte de los diferentes grupos. El resto evalúa al grupo que expone mediante una tabla con ítems (ver Anexo III)
Actividad 3: reflexión de lo expuesto	11:50/12:00	Asamblea final para comentar entre todos la información que hemos obtenido sobre los hábitos

	saludables a través de las presentaciones de los grupos.
EVALUACIÓN	El modo de evaluar al alumnado durante la sesión se realizará mediante la técnica de la observación, pues a través de ella comprobaremos cómo se va desarrollando la sesión. Asimismo, se llevará un seguimiento individualizado de cada alumno con nuestro instrumento de evaluación mediante unas hojas de registro (ver anexo II), además de las fichas de co-evaluación y autoevaluación que los alumnos deben realizar a final y una rúbrica de evaluación que rellenarán durante las exposiciones de sus compañeros (ver anexo III). Además, las reflexiones también forman parte de esta evaluación, quedando registrada la información obtenida de ellas en el cuaderno de campo (del maestro y del alumno) a medida que se va desarrollando la sesión.

SESIÓN 5	<u>SOMOS LO QUE COMEMOS</u>	
OBJETIVOS	Adquirir los conocimientos necesarios que les permitan reflexionar de manera crítica sobre la importancia que tiene para nuestra salud realizar actividad física y alimentarse correctamente utilizando la pirámide NAOS.	
	Argumentar en asamblea los beneficios que aportan la actividad física y una adecuada alimentación sobre la salud a través de dinámicas.	
	Tomar conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.	
METODOLOGÍAS	Mando directo y descubrimiento guiado.	
RECURSOS	Panel sobre la pirámide de la estrategia NAOS	
TEMPORALIZACIÓN	26/4/2016	
	Duración: 60 minutos	
DESARROLLO		
Actividad 1: Explicación de la pirámide de la alimentación y de la condición física	11:00/11:25	Colocados en las escaleras del centro Diego de Colmenares para poder observar el panel de la pirámide de la alimentación y de la actividad física de la Estrategia NAOS, analizar lo que representa y su estructura piramidal, conocer los alimentos que debemos incluir en nuestra dieta y en qué cantidades, comentar la relación existente entre las dos partes de la pirámide, identificar los grupos de alimentos, etc. mediante diferentes dinámicas prácticas.
Actividad 1: momento de activación	11:25/ 11:30	Realización de un breve calentamiento en el que se incluya la movilidad articular, los estiramientos y la

		carrera suave.
Actividad 3: parte principal	11:30/11:50	<p>Repaso de lo aprendido en las anteriores sesiones. Más en concreto, en ésta se incidirá sobre los hábitos saludables y la pirámide para que descubran, con actividades lúdicas diversas, la relación existente entre los conceptos que atañen a esta temática.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilla-pilla normal • Juego de la cadena <p>Con el fin de vivenciar los contenidos trabajados con la pirámide utilizaremos el juego popular pilla- pilla y seguidamente el juego de la cadena. Con este segundo juego se darán cuenta que resulta complicado correr (realizar actividad física) debido a que llevan una carga mayor (que serán el resto de compañeros que vayan de su mano) que en el juego del pilla- pilla anterior. Con estos simples juegos comprenderán que será más sencillo realizar actividad física si se alimentan correctamente para evitar el sobrepeso.</p>
Actividad 3: vuelta a la calma	11:50/12:00	Asamblea final para comentar entre todos lo que hemos aprendido a través de los juegos y actividades y consolidarlo.
EVALUACIÓN	El modo de evaluar al alumnado durante la sesión se realizará mediante la técnica de la observación, pues a través de ella comprobamos cómo se va desarrollando la sesión. Sin embargo, los instrumentos que hemos utilizado para recoger los datos y otras anotaciones y apreciaciones han sido las hojas de registro (ver Anexo IV). Como en todas las sesiones, las reflexiones también forman parte de esta evaluación, quedando registrada la información obtenida de ellas en el cuaderno de campo (del maestro y del alumno) a medida que se va desarrollando la sesión.	

SESIÓN 6	<u>SOMOS LO QUE COMEMOS</u>
OBJETIVOS	Equilibrar el cuerpo adoptando posturas que impliquen un ajuste de los segmentos corporales, con control de la tensión, la relajación y la respiración.
	Utilizar los recursos expresivos del cuerpo e implicarse en el grupo para la comunicación de ideas, sentimientos y representación de personajes e historias, reales o imaginarias, mostrando una actitud de aceptación hacia los compañeros y las compañeras.
	Conocer las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.
	Valorar la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

METODOLOGÍAS	Asignación de tareas y descubrimiento guiado.	
RECURSOS	11 colchonetas, 30 conos, 4 bancos suecos, cartulinas de colores azul, naranja, rojo y verde, imperdibles, imágenes de figuras de <i>Acrosport</i> .	
TEMPORALIZACIÓN	28/4/2016.	
	Duración: 60 minutos.	
DESARROLLO		
Actividad 1: explicación del deporte de <i>Acrosport</i>	11:00/ 11:10	Exposición sobre el deporte de <i>Acrosport</i> , comentando los conceptos básicos para su aplicación, los roles y la técnica, entre otros. Distribución del alumnado por parejas sobre cada colchoneta.
Actividad 2: momento de activación	11:10/11:15	<ul style="list-style-type: none"> • El vampiro vegetariano: Cuatro compañeros son los vampiros que deberán pillar al resto de participantes que son frutas y verduras de color rojo para alimentarse de su color en lugar de su sangre. Cada vez que pille a una fruta o verdura ésta caerá al suelo pero podrán ser salvados por uno de los otros cuatro compañeros que hacen el rol del agua, quienes abrazarán al alimento como si fuese a regarle.
Actividad 3: parte principal (juegos de confianza)	11:15/11:35	<ul style="list-style-type: none"> • La peonza: Agrupados en pequeños grupos, un compañero se sitúa tumbado sobre la colchoneta con los ojos vendados. A ambos lados de la colchoneta, el resto de compañeros se coordina para mover la colchoneta hacia arriba y hacia abajo con el objetivo de hacer rodar al compañero que se encuentra sobre la colchoneta. • El Ángel: Por parejas y colocados sobre una colchoneta, uno de los participantes se sitúa de espaldas al otro para que éste último lo sujete con sus manos sin que exista riesgo de caerse. <p>Los juegos de contacto son dinámicas lúdicas que brindan al alumnado el fortalecimiento de la seguridad y la confianza necesarias en estas edades tan tempranas y que no solo van en relación con nuestro propio cuerpo sino también con el cuerpo de las personas que les rodean.</p>
Actividad 4: parte principal	11:35/11:55	Realización de figuras sencillas de <i>Acrosport</i> compuestas por dos o tres personas en la ficha (ver Anexo VIII). Búsqueda y experimentación de las posibilidades corporales propias y de nuestro compañero.
Actividad 5: vuelta a la calma	11:35/11:55	<ul style="list-style-type: none"> • La lista de la compra saludable <p>Sentados en un círculo, el primer participante dice un</p>

		alimento y el compañero de al lado debe repetirlo y añadir otro para que continúe la lista de la compra saludable. Hidratación y recogida de material.
EVALUACIÓN	El modo de evaluar al alumnado durante la sesión se realizará mediante la técnica de la observación, pues a través de ella comprobamos cómo se va desarrollando la sesión. Sin embargo, los instrumentos que hemos utilizado para recoger los datos y otras anotaciones y apreciaciones han sido las hojas de registro (ver anexo IV). Como en todas las sesiones, las reflexiones también forman parte de esta evaluación, quedando registrada la información obtenida de ellas en el cuaderno de campo (del maestro y del alumno) a medida que se va desarrollando la sesión.	

SESIÓN 7	<u>SOMOS LO QUE COMEMOS</u>	
OBJETIVOS	Utilizar los recursos expresivos del cuerpo e implicarse en el grupo para la comunicación de ideas, sentimientos y representación de personajes e historias, reales o imaginarias, mostrando una actitud de aceptación hacia compañeros y compañeras.	
	Conocer las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.	
	Valorar la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.	
METODOLOGÍAS	Asignación de tareas y descubrimiento guiado.	
RECURSOS	Diario de mis hábitos saludables.	
TEMPORALIZACIÓN	3/5/2016.	
	Duración: 60 minutos.	
DESARROLLO		
Actividad 1: explicación del Acrosport	11:00/ 11:10	Realización de un breve calentamiento en el que se incluyen las articulaciones, los estiramientos y la carrera suave.
Actividad 2: parte principal	11:10/11:25	Continuamos con la ficha de las figuras de <i>Acrosport</i> y seguimos creando figuras, aumentando el número de integrantes.
Actividad 3: parte principal	11:25/11:40	Creación de nuevas estructuras corporales por ellos mismos a partir de los modelos ya trabajados.
Actividad 4: parte principal	11:40/11:55	Construcción de la pirámide humana NAOS siguiendo las pautas del <i>Acrosport</i> . Los alumnos deben hablar entre ellos para establecer quiénes serán los compañeros que se coloquen debajo, los que se coloquen encima y

		los que sean ayudantes (ver imagen en Anexo IX).
Actividad 5: vuelta a la calma	11:55/12:00	Asamblea final para comentar entre todos nuestros logros y nuestros fallos durante la construcción de la pirámide y reflexionar si hemos plasmado la teoría en relación a los apoyos, las bases de sustentación y los roles para la distribución de los participantes en ella. Hidratación y recogida de material.
EVALUACIÓN	El modo de evaluar al alumnado durante la sesión se realizará mediante la técnica de la observación, pues a través de ella comprobamos cómo se va desarrollando la sesión. Sin embargo, los instrumentos que hemos utilizado para recoger los datos y otras anotaciones y apreciaciones han sido las hojas de registro (ver anexo IV). Como en todas las sesiones, las reflexiones también forman parte de esta evaluación, quedando registrada la información obtenida de ellas en el cuaderno de campo (del maestro y del alumno) a medida que se va desarrollando la sesión.	

SESIÓN 8	<u>ACTIVIDAD FÍSICA DIETA Y SANA PARA TODA LA SEMANA</u>	
OBJETIVOS	Modificar las conductas perjudiciales para la salud del alumnado y promover la realización de actividad física y los hábitos alimenticios saludables con el fin de que perduren en el tiempo.	
	Transmitir al alumnado hábitos saludables promoviendo una buena alimentación y la realización de actividad física de calidad a través de diferentes actividades para combatir el sedentarismo y las enfermedades cardiovasculares.	
	Implicar a los familiares de los escolares en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus progenitores y que participen junto con ellos.	
	Tomar conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada y de la práctica regulada de actividad física.	
METODOLOGÍAS	Mando directo y descubrimiento guiado.	
RECURSOS	Diario de mis hábitos saludables, ficha de orientaciones sobre menús saludables y tabla de puntuaciones (ver Anexo VI).	
TEMPORALIZACIÓN	5/5/2016.	
	Duración: 60 minutos.	
DESARROLLO		
Actividad 1: presentación y reparto del diario y de las orientaciones de	11:00/ 11:10	Explicación introductoria sobre el siguiente proyecto que consistirá en elaborar un diario sobre hábitos saludables tanto físicos como nutricionales a lo largo de

menús saludables		una semana, para el cual será imprescindible la colaboración con las familias.
Actividad 2: distribución de puntos	11:10/11:20	Para hacer más atractiva la puesta en práctica de los hábitos saludables, estableceremos entre todos una distribución de puntos entre los menús y la actividad física saludables y los que no han aportado beneficios sino que han perjudicado nuestra salud. Asimismo habrá puntos extra y penalizaciones en función de las conductas llevadas a cabo.
Actividad 3:	11:25/12:00	Dinámicas de relevos: <ul style="list-style-type: none"> • El alumnado tendrá asignado un grupo de alimentos: uno será el de los hidratos de carbono, otro el de los dulces y grasas, otro el de las frutas y verduras, otro grupo será el de la carne, huevos y pescado y el último grupo será el de los lácteos y frutos secos. Distribuidas por el espacio se encontrarán diferentes tarjetas de productos diferentes pero cada grupo deberá recoger, en forma de relevos, todos los alimentos propios de su grupo y meterlos dentro de su aro. • Actividad de relevos con conos o chinos para construir la pirámide NAOS (ver imagen en Anexo). Hidratación y recogida del material.
EVALUACIÓN	El modo de evaluar al alumnado durante la sesión se realizará mediante la técnica de la observación, pues a través de ella comprobamos cómo se va desarrollando la sesión. Sin embargo, los instrumentos que hemos utilizado para recoger los datos y otras anotaciones y apreciaciones han sido, en esta ocasión, los propios diarios así como la ficha de puntuaciones, que han sido evaluadas por los mismos escolares. Como en todas las sesiones, las reflexiones también forman parte de esta evaluación, quedando registrada la información obtenida de ellas en el cuaderno de campo (del maestro y del alumno) a medida que se va desarrollando la sesión.	

SESIÓN 9	<u>APRENDIENDO A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA SANA</u>
OBJETIVOS	Mejorar las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia.
	Valorar la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.
	Conocer las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.
	Aprender a correr a ritmo suave y cómodo.

METODOLOGÍAS	Mando directo, descubrimiento guiado y asignación de tareas	
RECURSOS	11 cronómetros, 4 conos, 11 fichas y lápices.	
TEMPORALIZACIÓN	10/5/2016	
	Duración: 60 minutos	
DESARROLLO		
Actividad 1: asamblea	11:00/ 11:10	Una vez reunidos en un círculo, explicar en qué va a consistir la sesión.
Actividad 2: momento de activación	11:10/11:15	Continuar en círculo para realizar el calentamiento, donde comenzaremos a trabajar las articulaciones y seguiremos con estiramientos. Al mismo tiempo que los participantes calientan, explicar las tablas y cómo deben rellenarlas.
Actividad 3: carrera del corredor 1	11:15/12:30	Distribución del alumnado en dos grandes grupos y seguidamente hacer parejas entre los participantes para que uno sea corredor y el otro el que apunta los tiempos.
Actividad 4: cálculo del tiempo previsto para el corredor 1	11:30/11:35	Es el momento de que el apuntador calcule el tiempo previsto por vuelta de su pareja, es decir, conocer el ritmo en el cual el corredor se siente cómodo realizando dicha actividad.
Actividad 5: carrera del corredor 2	11:35/11:40	Cambio de roles entre el que apuntaba y el corredor.
Actividad 6: cálculo del tiempo previsto para el corredor 2	11:40/11:50	Es el momento de que el anotador calcule el tiempo previsto por vuelta de su pareja, es decir, conocer el ritmo en el cual el corredor se siente cómodo realizando dicha actividad.
Actividad 7: asamblea final	11:50/12:00	Asamblea final para comentar sus impresiones sobre cómo correr a ritmo, cómo se han sentido, etc. Establecer la relación entre practicar este tipo de actividad física y sus beneficios para la salud. Hidratación y recogida del material.
EVALUACIÓN	El modo de evaluar al alumnado durante la sesión se realizará mediante la técnica de la observación, pues a través de ella comprobamos cómo se va desarrollando la sesión. En esta sesión, el instrumento de evaluación serán unas fichas de carrera (ver anexo V) individualizadas para cada alumno y que ellos mismos rellenarán a lo largo de la sesión. Además, las reflexiones finales también forman parte de esta evaluación, quedando registrada la información obtenida de ellas en el cuaderno de campo (del maestro y del alumno) a medida que se va desarrollando la sesión.	

SESIÓN 10	<u>APRENDIENDO A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA SANA</u>	
OBJETIVOS	Mejorar las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia.	
	Valorar la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.	
	Conocer las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.	
	Aprender a correr a ritmo suave y cómodo.	
METODOLOGÍAS	Mando directo, descubrimiento guiado y asignación de tareas	
RECURSOS	11 cronómetros, 4 conos, 11 fichas y lápices.	
TEMPORALIZACIÓN	12/5/2016	
	Duración: 60 minutos	
DESARROLLO		
Actividad 1: asamblea	11:00/ 11:10	Retomamos el aprendizaje de correr a ritmo para que ésta actividad sea saludable, recordando lo visto en la sesión anterior.
Actividad 2: momento de activación	11:10/11:15	Continuar en círculo para realizar el calentamiento.
Actividad 3: carrera del corredor 1	11:15/12:30	Las parejas de la sesión anterior toman sus puestos para que el corredor 1 comience su actividad pero esta vez tiene que tratar de llevar el ritmo previsto de carrera. Para ello su pareja le puede ir diciendo si va deprisa, si va despacio, etc.
Actividad 4: cálculo del tiempo previsto para el corredor 1	11:30/11:35	Es el momento de que el apuntador calcule el tiempo previsto por vuelta de su pareja, es decir, saber si realmente el corredor ha mantenido su ritmo propio.
Actividad 5: carrera del corredor 2	11:35/11:40	Cambio de roles entre el que apuntaba y el corredor.
Actividad 6: cálculo del tiempo previsto para el corredor 2	11:40/11:50	Es el momento de que el apuntador calcule el tiempo previsto por vuelta de su pareja, es decir, saber si realmente el corredor ha mantenido su ritmo propio.
Actividad 7: confección de la gráfica de carrera	11:50/11:55	Con los datos obtenidos se empieza a calcular cuál ha sido la variación entre el tiempo previsto y el tiempo real de carrera del corredor a través de la confección de una gráfica (ver imagen en el Anexo IX).

Actividad 8: asamblea final	11:55/12:00	Asamblea final para comentar sus impresiones sobre cómo correr a ritmo, cómo se han sentido, etc. Establecer la relación entre practicar este tipo de actividad física y sus beneficios para la salud. Hidratación y recogida del material.
EVALUACIÓN	El modo de evaluar al alumnado durante la sesión se realizará mediante la técnica de la observación, pues a través de ella comprobamos cómo se va desarrollando la sesión. En esta sesión, el instrumento de evaluación serán unas fichas de carrera (ver anexo V) individualizadas para cada alumno y que ellos mismos rellenarán a lo largo de la sesión. Además, las reflexiones finales también forman parte de esta evaluación, quedando registrada la información obtenida de ellas en el cuaderno de campo (del maestro y del alumno) a medida que se va desarrollando la sesión.	

Como actividad complementaria, la semana dedicada al Plan de Consumo de Frutas y Verduras en la Escuela nos permitió poner en práctica, junto con los docentes y algunos familiares, diferentes actividades relacionadas con los hábitos alimentarios saludables (elaboración de almuerzos creativos, preparación de diferentes platos sanos y sencillos, etc.) (Ver Anexo IX).