



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD INFANTIL
EN EDUCACIÓN PRIMARIA PARA
EDUCACIÓN FÍSICA**

TRABAJO FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTORA: RAQUEL FONSECA HIGUERA

TUTOR ACADÉMICO: HUGO ARROYO PINTO

Palencia, Junio 2016



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	5
3. JUSTIFICACIÓN	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	8
4.1. ANTECEDENTES DE LA OBESIDAD INFANTIL	8
4.2. CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL EN LA SOCIEDAD	9
4.3. RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL	11
4.3.1. PROGRAMAS Y ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL	12
4.3.2. LA IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN	14
4.3.3. LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	15
4.4. LA EDUCACIÓN FÍSICA ANTE EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD	17
5. DISEÑO:EXPLICACIÓN DEL PROCESO PARA LA REALIZACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	19
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	20
6.1. CONTEXTUALIZACIÓN	20
6.1.1. Contextualización del colegio	20
6.1.2. Contextualización material	20
6.1.3. Contextualización de la clase	21
6.2. CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS	21
6.2.1. Competencia social y cívica	22
6.2.2. Competencia en comunicación lingüística	22

6.2.3. Aprender a aprender.....	22
6.3. OBJETIVOS GENERALES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	22
6.4. TEMPORALIZACIÓN.....	23
6.5. METODOLOGÍA.....	23
6.6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	23
6.7. EVALUACIÓN.....	24
6.8. DESARROLLO DE LAS SESIONES.....	25
7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO.....	36
8. CONSIDERACIONES FINALES.....	37
9. REFERENCIAS.....	38
9.1 Referencias bibliográficas.....	38
9.2 Webgrafía.....	39
10. ANEXOS.....	40
Anexo I. Pirámide alimenticia.....	40
Anexo II. Menú del comer escolar.....	41
Anexos III. Planning TFG.....	42
Anexo IV. Ficha de evaluación inicial para la sesión 1.....	43
Anexo V. Imágenes de los alimentos ordenados en sus respectivas columnas.....	44
Anexo VI. Imágenes de los alimentos.....	46
Anexo VII. Las parejas de alimentos.....	47
Anexo VIII. Los colores de los alimentos.....	48
Anexo IX. Completar la pirámide alimenticia.....	49

RESUMEN

Los problemas para la salud que conlleva la obesidad, afectan cada vez a niños con edades más tempranas debido a los cambios en los estilos de vida como el ocio, el sedentarismo o la comida rápida, hacen que sea tanto el ejercicio físico como una alimentación saludable un modo de combatir ésta, por sus efectos beneficiosos para la salud y para reducir las enfermedades que puedan provocar en un futuro.

Por ello se debe prevenir la obesidad infantil poniendo en marcha medidas para fomentar hábitos de vida saludables, en relación a la actividad física y una adecuada alimentación, cooperando desde el ámbito familiar y desde la propia educación, en este caso desde la educación física.

Palabras clave: Obesidad, sedentarismo, actividad física, alimentación.

ABSTRACT

All health problems caused by obesity, affect our children in early ages due to things as; the changes in the lifestyle, the different sorts of leisure, a sedentary attitude and fast food. All these reasons have made of sports and healthy diet, the only possible ways of preventing obesity thanks to their numerous health benefits and their reductive effects on certain illnesses that may appear in the future.

Therefore, childhood obesity must be prevented by accomplishing measures that encourage healthy habits, physical activities and a suitable diet, not only from the family environment but also from education, in this case; physical education.

Keywords: Obesity, sedentary attitude, physical activity, diet.

1. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida han cambiado como el ocio, el trabajo, la alimentación... y esto ha causado en los últimos años el incremento de la obesidad infantil, un grave problema para la salud que afecta en mayor medida a los países desarrollados. Entendiendo como “salud un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946).

A través de este concepto observamos múltiples factores de la obesidad que afectan a la salud como; la biología humana (genética), los cambios sociales (estilo de vida), la economía (alimentos que sacian más pero con mayor contenido en grasas o azúcares) y el sedentarismo, cuyas consecuencias perjudican la salud mental, social, física y a largo plazo, con enfermedades como la diabetes, hipertensión, etc. Hay que destacar la influencia de los medios de comunicación, que mediante la publicidad fomentan conductas no saludables, donde los alimentos destinados para los niños son la bollería, los juegos son a través de videoconsolas u ordenadores, produciendo un gasto energético bajo y además, mostrando la perfección de los cuerpos con tallas minúsculas.

A través del presente trabajo se pretende abordar la obesidad infantil desde la educación, en concreto evitando este problema con la actividad física y una alimentación saludable.

Para ello hay que trabajar en común; desde la escuela, promoviendo hábitos de vida saludables, desde las familias, concienciando de la importancia de cuidar la salud y los efectos negativos que provoca si no se hace, desde las Comunidades Autónomas promoviendo estrategias o programas donde se ayude a los anteriores a conseguirlo, y desde el propio Estado elaborando campañas y fomentando la actividad física y la alimentación sana y equilibrada.

Abordando este tema desde la educación física, dentro de 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 en el bloque VI “actividad física y salud” propondré una unidad didáctica para conocer los alimentos, concienciar de una alimentación saludable, fomentando la actividad física y los problemas del sedentarismo.

2. OBJETIVOS

Este trabajo fin de grado tiene dos vertientes: personal y profesional, con el principal objetivo de fomentar la actividad física regular y un hábito saludable en relación a sus necesidades, tanto dentro como fuera del ámbito escolar.

En el ámbito profesional

- Prevenir la obesidad a través de hábitos alimenticios saludables.
- Fomentar la actividad física moderada y continua desde edades tempranas.
- Tomar medidas a tiempo sobre los malos hábitos de alimentación y la inactividad física.
- Fomentar la relación entre escuela y familiar ya que son piezas clave en la educación y sus hábitos alimentarios.
- Cambiar los hábitos alimenticios de la población infantil y modificar los determinantes de la obesidad, con una combinación de actividad física regular variando la dieta y los alimentos.
- Motivar a la realización de la actividad física tanto dentro como fuera del ámbito escolar.

En el ámbito personal

- Conocer los programas y estrategias educativas de prevención de la obesidad infantil.
- Evitar malas costumbres alimenticias conociendo los problemas de salud que pueden ocasionar.
- Practicar una actividad física con regularidad en la vida cotidiana.
- Realizar una alimentación equilibrada, variada y saludable.

3. JUSTIFICACIÓN

La educación para la salud ha alcanzado especial relevancia en los últimos años ya que está relacionada con los hábitos y estilos de vida saludables. Por eso, en el presente trabajo se pretende abordar la importancia de realizar ejercicio saludable y actividades motivadoras para el alumnado para prevenir el sedentarismo, junto con el desarrollo de una dieta sana y equilibrada los cuales provocan graves problemas a temprana edad como la obesidad infantil.

Resulta obvio que mantener una buena alimentación es una de las necesidades básicas, sobre todo en la infancia (periodo más importante de la vida), para el pleno desarrollo del organismo. Pero no siempre esa alimentación se relaciona con la frase escuchada por todos; “gordito significa saludable”.

Con el paso del tiempo ha habido muchos cambios culturales y sociales que se han visto influenciados en la alimentación. Cada vez son más las familias que utilizan comida rápida, precocinada, bollería... en sus casas debido, entre otros factores, al trabajo de los padres. Esto se relaciona, además, con el sedentarismo; la falta de actividad física en los niños, el exceso de tiempo ante la televisión, los videojuegos, internet, etc. Lo que supone un aumento en la tasa de obesidad, entendiendo ésta según Moral, J. y Redondo, F. (2008). La obesidad. Tipos y clasificación. *Buenos Aires*, 122 “el aumento del peso corporal debido a un exceso de grasa que hace peligrar seriamente la salud” (Santos, 2005).

En la actualidad, hay cerca de 42 millones de niños con este problema, según datos de 2013 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que prevé que la cifra casi se duplique en los próximos 10 años y llegue a los 70 millones de niños en 2025, la obesidad es calificada como la epidemia del siglo XXI.

Por eso desde la escuela se debe fomentar la actividad física y una correcta alimentación, desde la transversalidad de las asignaturas, junto con la ayuda de las familias. El Ministerio de Sanidad y Consumo puso en marcha en 2005 la Estrategia NAOS, donde a través de su lema “¡come sano y muévete!”, contiene diversos programas, actividades, videos y juegos, que nos ayudan tanto a los docentes, niños como familias a prevenir la obesidad infantil.

En concreto, la relación de este trabajo de fin de grado con las competencias específicas del Título de Maestro de Educación Primaria (Mención Educación Física), comprendidas en el Real Decreto 1393/2007 de octubre, en el que se establece la ordenación de enseñanzas universitarias son:

- *Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.*
- *Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico y su relación con la salud, higiene y la alimentación.*
- *Dominar las estrategias y recursos para promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con otras áreas del currículo.*
- *Orientar las actividades física que se desarrolla en el centro, en horario escolar y extraescolar, promoviendo la escuela como un entorno activo y saludable.*

El docente, por tanto, juega un papel principal en el proceso de enseñanza-aprendizaje creando unidades didácticas, dentro de 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 en el bloque VI “actividad física y salud” relacionadas con la alimentación, siendo actividades motivadoras, creativas y atendiendo a las necesidades e intereses del alumnado, de modo que, la práctica de la actividad física facilita, en cierta medida, reducir el sobrepeso, junto con los programas de actividades extraescolares de los centros con un ejercicio sistemático que ayuda a gastar la energía necesaria. Además, se debe acostumbrar a los niños a que tengan una vida activa, realizando actividades de la vida cotidiana como ir al colegio andando, subir las escaleras de su casa en vez de utilizar el ascensor y a realizar actividades físicas en familia.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1. ANTECEDENTES DE LA OBESIDAD INFANTIL

Para clasificar y distinguir entre sobrepeso y obesidad me basaré en lo que sostiene la OMS (2015):

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

La definición de la OMS es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

Hay que destacar que en esta definición que sostiene la OMS, en relación al peso, tenemos que diferenciar los tipos de masa que existe en nuestro cuerpo; masa ósea: constituida por el peso de los huesos, masa muscular: formada por el peso de los músculos masa residual: la retención de líquidos y masa grasa: la grasa existente en nuestro cuerpo. De estos, la que nos determina la obesidad es el porcentaje elevado de masa grasa que existe en nuestro cuerpo respecto a las demás.

Por eso es importante que saber que nuestro peso es el conjunto de todas las masas, anteriormente descritas, y para saber si se trata de obesidad debe ser estudiado y analizado por un especialista a partir de los diferentes parámetros en las distintas edades.

“Desde que con la Revolución Industrial se sentaron las bases del progreso tecnológico a finales del siglo XIX, la disponibilidad de alimentos ha aumentado cada vez más deprisa” (González, 2009, p.11).

Así llegamos hasta la actualidad, donde la obesidad se ha convertido en un grave problema que cada vez afecta a niños a una edad más temprana debido a factores culturales, sociales, económicos, etc.

”En pocos años se ha incrementado de forma alarmante la obesidad, y lo curioso es que no solo está ocurriendo en los países desarrollados sino también en los que se encuentran en vías de desarrollo” (González, 2009, p.11).

Por eso cada vez se presta más atención a nivel político y educativo a la obesidad trabajando para prevenirla, ya que repercute negativamente a la salud, desde el ámbito de los docentes, familias y menores.

4.2.CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL EN LA SOCIEDAD

Causas biológicas

La tendencia del sobrepeso va unido a la genética. Esto no quiere decir que si se realiza una dieta sana y equilibrada junto a un ejercicio físico regular el sobrepeso esté presente.

Pero numerosos estudios realizados (Stunkard, 1990; Ayra, 2004;) demuestran que la predisposición a engordar va unido a los genes.

Causas sociales y familiares

Los cambios sociales producidos en la actualidad han transformado, entre otros, la manera de relacionarse, alimentarse, los estilos de vida.

Muchas familias no tienen todo el tiempo que desearían para estar y atender a sus hijos, afectando en su alimentación y las relaciones padres e hijos.

Los hábitos que se dan en las familias pueden condicionar las costumbres alimentarias incorrectas; comidas rápidas altas en grasas, bollería industrial o exceso de refrescos con altos niveles de azúcares.

Actualmente, los niños pasan demasiado tiempo solos. Están demasiadas horas sentados frente a la televisión, comiendo golosinas, viendo anuncios publicitarios de comida ricos en grasas, calorías o sal, jugando a los videojuegos, sin ningún tipo de ejercicio físico.

Causas económicas

Atendiendo al nivel económico, la obesidad aumenta cuanto más bajo es el poder adquisitivo ya que prefieren alimentos que proporcionan más sensación de saciedad pero con más contenido de azúcares, grasas y calorías.

Causas del sedentarismo

La falta de actividad física no produce el gasto de energía suficiente, lo cual, al consumir alimentos ricos en calorías o grasas y hacer menos ejercicio, es cuestión inequívoca para ganar peso.

Consecuencias para la salud mental

Los cambios en la sociedad provocan cambios en los cánones de belleza, y se da un valor alto a tener un cuerpo esbelto. Pero comienzan desde pequeños a enfrentarse a situaciones de rechazo por su aspecto físico en el colegio.

Los niños con sobrepeso suelen ser objeto de burlas, bromas, marginación... lo que provoca en ellos una baja autoestima (forma en que una persona se ve a sí misma), teniendo una imagen negativa de su propio cuerpo. Esta imagen negativa, junto con la discriminación y el aislamiento, influye en su autoestima generando incluso, la depresión que implica un trastorno en el cerebro y requiere de un tratamiento médico específico.

Consecuencias para la salud social

En nuestra cultura el aspecto físico es una de las características por la que más se juzga a primera vista a cualquier persona, incluso en el ámbito académico.

La Asociación Nacional de Educación de Estados Unidos asegura que “los estudiantes con sobrepeso experimentan prejuicios continuos, discriminación y un acoso constante por parte de sus compañeros” (1994, p.11).

Ser aceptado por el grupo y participar en las actividades como un niño más, es importante en el desarrollo de la autoestima y el bienestar. Sin embargo, debido al exceso de peso no tienen la agilidad, velocidad o flexibilidad del resto de sus compañeros y terminan siendo excluidos.

Estas experiencias de forma repetida, condicionan la forma de relacionarse con los demás compañeros y con el resto de personas de la sociedad.

Consecuencias para la salud física

Hay un gran número de riesgos que conlleva la obesidad infantil. Entre ellos podemos destacar enfermedades, que no solo están presentes en los adultos, como la diabetes, el colesterol, la hipertensión, riesgos de ataque al corazón, entre otros. Lo que supone unas consecuencias a largo plazo que desarrollo a continuación.

Consecuencias a largo plazo

De manera fisiológica, con la obesidad aparecerán problemas ortopédicos, porque el arco de los pies no es capaz de soportar el peso del cuerpo. También repercute en las rodillas y supone una tendencia mayor a las lesiones.

En cuanto a los problemas respiratorios, al existir demasiada grasa en la zona abdominal, la expansión de la caja torácica durante la inspiración supone un obstáculo y provoca tener un mayor número de infecciones respiratorias, además de mayor cansancio y fatiga por la falta de oxígeno.

Otros problemas son el estreñimiento, la pubertad precoz, los disturbios del sueño etc.

4.3.RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL

“La obesidad es el resultado de comer con exceso alimentos muy calóricos, en relación con el gasto energético, es decir, en relación con lo que se quema” (Cabezuelo y Frontera, p.41)

La importancia de prevenir la obesidad infantil radica en evitar futuros problemas, como el comienzo de la obesidad del adulto, y tener un estilo de vida saludable, definido por “aquel que tiene como fin la mejora de la calidad de vida, intentando para ello, adquirir una serie de conductas en nuestra vida cotidiana que nos permitan mantener un comportamiento aislado de riesgos para la salud” (Maya, 1997, p. 4).

Para ello, el trabajo por parte del gobierno ha sido clave para concienciar y tomar medidas de este problema que afecta al siglo XXI.

4.3.1. PROGRAMAS Y ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

Cada vez ha sido mayor el tratamiento que se ha dado a la obesidad infantil desde el ámbito escolar, familiar o sanitario a nivel nacional y estatal.

Se han creado diferentes programas y estrategias cuyo fin común es prevenir la obesidad, donde toda la comunidad se pueda beneficiar a través de actividades, videos, consejos...

Estrategia NAOS

La Estrategia NAOS es una Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Surge en el 2005, desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

La meta fundamental de esta estrategia es reducir y controlar la obesidad, centrada principalmente en los niños, con una alimentación saludable, basada en una dieta bien o mal equilibrada, y fomentando la actividad física, con la creación de la pirámide alimenticia véase en el anexo I.

A través de la obesidad se realizarán diversos estudios y se analizará de forma regular a dicha obesidad en la población española con una evaluación rigurosa y un seguimiento exhaustivo.

Los diferentes ámbitos en los que se centra son;

- Familiar, es importante la alimentación que se lleva en casa, mejorando los hábitos alimentarios con el manual “la alimentación de tus hijos”, algunas de sus recomendaciones son: beber entre uno y dos litros de agua, disminuir el consumo de sal, implicar a todos los miembros de la familia en preparar las comidas, comer 5 raciones de fruta al día, y la práctica regular de ejercicio físico como ir andando al colegio, subir las escaleras de casa, realizar alguna actividad extraescolar. Es importante que se practique ejercicio físico en familia, además se aumenta las relaciones familiares.
- Escolar: en el aula se ofrecen oportunidades de formar a los alumnos en hábitos de alimentación saludables tratados de forma transversal en las diferentes asignaturas y la práctica regular de actividades físicas y deporte en el colegio.

El comer escolar tiene un papel fundamental ya que para muchos alumnos, su comida principal la realizan en el centro, teniendo menús variados y equilibrados que deben conocer los padres.

- **Empresarial:** promover productos saludables evitando el consumo excesivo de productos altos en grasas, azúcares, etc. Pero la publicidad que va destinada al público infantil promociona productos como refrescos y alimentos no beneficios para la salud, por tanto debería haber restricciones en la promoción de productos destinados a los niños.

Se compromete la Administración General del Estado, en concreto el Ministerio de Sanidad y Consumo, el Ministerio de Agricultura, pesca y Alimentación y el Ministerio de Industria a realizar campañas y eventos deportivos para los niños y regular la publicidad de los alimentos.

- **Sanitario:** proporcionará hábitos saludables de atención primaria donde las consultas, campañas de detección e información serán claves para combatir la obesidad infantil.

Programa PERSEO

El Programa PERSEO es un Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad. Surge a partir del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y el de Educación, Cultura y Deporte puesto en marcha en el año 2006.

Se basa en diversas intervenciones diseñadas para los centros de educación primaria con el objetivo de promover una alimentación y actividad física saludables en los alumnos, en colaboración de la comunidad educativa y de las familias. Dispone de diferentes guías para lograr ese fin;

- Para los docentes, tratando de ofrecer diferentes unidades didácticas para llevar a cabo con sus alumnos durante el curso escolar con material divulgativo (carteles o trípticos informativos sobre la salud).
- Para el alumnado, donde se les proporciona un cuaderno con diferentes actividades para trabajar diferentes contenidos sobre la alimentación y actividad física, complementándose con el trabajo del docente

- Para las familias, con actividades de la vida cotidiana que ayudan a fomentar la actividad física y con una dieta equilibrada beneficiosa para la salud.

Programa THAO

Es un Programa municipal de salud dirigido a niños y niñas cuyas edades están entre los cero meses a doce años, para prevenir la obesidad. Comenzó en España en el año 2007 en tres Comunidades Autónomas, aumentando el número en 2010 en 10 Comunidades.

Es un programa con un enfoque lúdico ya que cuenta con unos personajes principales “los Thaoines” atractivo para los niños promoviendo el consumo de una alimentación saludable y la realización de una actividad física moderada.

4.3.2. LA IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN

Comer es una necesidad básica que los seres humanos solicitan para vivir. Por consiguiente, entender la relevancia de una correcta alimentación es clave para fortalecer el crecimiento y el buen desarrollo del cuerpo.

Los niños deben adquirir hábitos alimentarios adecuados para evitar desequilibrios que contribuyen a la aparición de sobrepeso y obesidad, esto se debe trabajar desde el ámbito tanto familiar como escolar.

Es significativo que aquellos alimentos precocinados y que sacian antes, además de su conservación y cocinado más fácil, son los que algunas familias prefieren y se inclinan por la cantidad y no por la calidad de esos productos. Sin tener en cuenta que los ingredientes son perjudiciales para la salud favoreciendo una mala alimentación.

Los errores más frecuentes en cuanto a la alimentación son:

- Abundancia de alimentos muy calóricos (grasas saturadas, grasas de origen animal) con bajo contenido en vitaminas o fibra.
- Excesivos productos ricos en azúcares como la bollería industrial.
- Ausencia de frutas y verduras.
- No beber la cantidad de agua suficiente.

- La falta de variabilidad de productos en las dietas, es decir la ingesta de los mismos alimentos.
- La distribución errónea de las comidas; el desayuno será la parte principal de la alimentación, la comida deberá aportar energía para el resto del día y la cena será ligera, teniendo en cuenta lo que han comido durante la jornada.

Cabezuelo y Frontera (2007) sostienen lo siguiente:

Dietas saludables son las normas de alimentación y menús que, además de servir para aportar todas las necesidades de nutrientes del cuerpo, previenen las enfermedades y conservan la salud. Al contrario, las no saludables son las que, o bien tienen déficit de algunos nutrientes, o bien excesos de otros, motivo por el que pueden perjudicar la salud. (p. 46)

Cabe destacar que muchos niños se quedan en los comedores escolares, y las familias tienen que ser conscientes y saber lo que comen sus hijos, como se elabora, es decir, sus métodos de cocción, las cantidades adecuadas, en caso de que se tenga alguna alergia se deberá comunicar para evitar posibles problemas. Por consiguiente, en el menú escolar habrá una alimentación sana, variada y equilibrada adecuada a las edades de los niños. Véase un ejemplo de un menú escolar en el anexo II.

“Los padres deberán de saber lo que comen para poder organizar el resto de las comidas de sus hijos, ya que el equilibrio es una parte fundamental de toda alimentación saludable” (Sanz, 2007, p.135).

4.3.3. LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Según Devís (2000) sostiene lo siguiente:

La forma más extendida de entender actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Pero la actividad física también es una de las experiencias que vive una persona gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. (p. 12)

Se muestra por tanto que la definición de la actividad física es un concepto amplio que debe tener en cuenta tres dimensiones; biológica, personal y sociocultural.

Realizar actividad física permite aumentar el consumo de energía, por lo que gastamos más y posibilita controlar mejor el peso y mantenerlo en equilibrio. Para ello, la actividad física que se realiza de manera habitual como ir a clase andando, jugar, correr, ocupa mayor tiempo a lo largo del día. Sin duda, es importante incorporar deportes al estilo de vida de cada persona.

La posibilidad de hacer deportes, tanto individuales como en equipo, permite una mayor socialización para los niños, desarrollar la manera de relacionarse con el resto de compañeros, buscar afinidades, trabajar en equipo, organizarse para realizar sus tareas, disciplina... Pero el deporte no solo conlleva tiempo para los niños sino, también para sus padres, llevarlos a los entrenamientos, partidos, competiciones, etc. supone un gasto de tiempo que no todos los padres disponen de él y esto dificulta la realización de muchos deportes. Con las palabras de Dusko Ivanovic, entrenador de baloncesto, *“El talento solo es una parte del éxito; el resto es trabajo y sacrificio”*. Una alternativa para los padres que no tienen el tiempo suficiente para llevar a sus hijos a entrenamientos o partidos, sería realizar con sus hijos actividades físicas, organizándose los fines de semana rutas de senderismo, ir en bicicleta, disfrutar del mar o de la montaña, entre otras muchas actividades.

El sedentarismo es una de las principales causas de la obesidad infantil, lo que conlleva realizar esfuerzos, sensibilizando y concienciando desde los primeros cursos para realizar una actividad física moderada y regular. Por tanto es importante realizar una actividad física saludable donde se consigue aumentar sus beneficios (mayor socialización, mejorar las capacidades, habilidades y destrezas) y reducir al mínimo los riesgos (lesiones, afecciones cardio-respiratorias) con una intensidad diferente dependiendo de la tarea realizada y adaptada a las necesidades de cada persona.

	TIPO DE ACTIVIDADES (EJEMPLOS)	MANTENIMIENTO DE LA INTENSIDAD	VARIABILIDAD INTENSIDAD ENTRE PERSONAS
Grupo 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pasear. • Ir en bicicleta. • Carrera suave • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Más o menos constante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poca.
Grupo 2	<ul style="list-style-type: none"> • Nadar. • Esquí de fondo. • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Más o menos constante para experimentados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Depende de la habilidad.
Grupo 3	<ul style="list-style-type: none"> • Bailar. • Baloncesto. • Frontón. • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poco o nada constante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mucha.

Clasificación de actividad físicas según la intensidad que exigen.

Fuente: a partir de Pate, R.R. y cols. (1991). *Guidelines for exercise testing and prescription (American College of Sport Medicine)*. Cuarta Edición. Lea and Febiger. Philadelphia.

4.4.LA EDUCACIÓN FÍSICA ANTE EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD

En el ámbito educativo se ha prestado cada vez mayor atención al tema de la obesidad. Sensibilizar de los problemas que conlleva tener una mala alimentación y falta de actividad física es objetivo claro a la hora de paliar este grave problema, que afecta cada más a la población infantil.

Haciendo referencia al Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria sostiene que: *La Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y de la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables.* (p.19406)

Es tarea de los docentes sensibilizar al alumnado de los beneficios de realizar una actividad física regular en concreto, los especialistas de educación física, mediante el

contacto directo con la actividad física y con el alumnado, podrán concienciar y exponer las actividades beneficiosas y adecuadas, según las edades, que pueden practicar durante el día, estableciendo un programa personal de actividad física, cambiando los estilos de vida y convirtiéndolos en fuente de salud.

Para ello, hay que trabajar el valor que tiene la educación física donde la actividad y el ejercicio tendrán un papel principal en sus vidas como alternativa de ocio, para disminuir el sedentarismo y los problemas que esto conlleva, adquirir hábitos alimenticios saludables con la obtención de beneficios para la salud.

En las sesiones tendremos que realizar actividades aeróbicas para los alumnos, que sean capaces de ejecutarlas sin esfuerzo pero con una progresión y adaptadas a sus necesidades. Es decir, serán actividades realizadas de forma continua, prolongada en el tiempo, de baja a mediana intensidad de ejecución y con la disponibilidad de oxígeno.

5. DISEÑO:EXPLICACIÓN DEL PROCESO PARA LA REALIZACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

La idea del tema surgió a raíz de las asignaturas donde trabajamos temas como la alimentación, el sedentarismo, la educación física y salud. Vi en ellos una oportunidad para enfocar este trabajo de una manera idónea, en relación con los nuevos conocimientos adquiridos durante las clases y del trabajo desarrollo del presente trabajo.

En un primer momento, ya que el tema era bastante extenso, no tenía claro cómo enfocarlo, para quién iba a ir dirigido, que objetivos abordar, pero través de las diferentes tutorías con mi tutor, tanto individuales como colectivas, he ido consiguiendo una idea más clara sobre el tema que quería elegir y centrarme en uno en concreto, hasta llegar al resultado final, “la obesidad infantil en educación primaria para educación física”, un tema para mí; motivador, significativo y actual.

Una vez elegido el tema realicé la búsqueda de información; elección de libros, artículos académicos, estudios realizados sobre la obesidad infantil en los que me he basado y trabajado para estudiar en profundidad la obesidad infantil y todas sus perspectivas, desde el punto de vista de la educación.

En cuanto al proceso de planificación para este TFG, empecé a trabajar sobre el tema en cuestión, con antelación. A través del planning desarrollado, véase en el anexo III.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

6.1. CONTEXTUALIZACIÓN

6.1.1. Contextualización del colegio

Las características propias del entorno donde se quiere llevar a cabo la unidad didáctica, es en el CC Santo Domingo de Guzmán ubicado en Palencia cuya población es aproximadamente de 168.000 habitantes, situado en la cara sur del barrio Campo de la Juventud.

El centro se compone de un gran edificio que acoge los niveles de Educación Infantil (3-5 años), Educación Primaria (6-12 años) y Educación Secundaria (12-16 años) contando en cada curso con dos líneas (A y B), cuyo alumnado es bastante uniforme ya que suele estar igualado en cuanto al número de niños y niñas en el aula, con mayor porcentaje de alumnos españoles y con presencia de alumnos extranjeros.

Atendiendo al entorno humano que rodea al Centro se puede clasificar en dos sectores de edad bien caracterizados: una población envejecida, que ocupa principalmente los pisos construidos en los años 60 y que dan vida a los pequeños comercios que dan vida al barrio y otra población de mediana edad, que reside mayoritariamente en las viviendas de reciente construcción y chalets.

En cuanto a la distribución, el colegio cuenta con un patio dividido en dos; delantero y trasero. En el patio delantero encontramos una cancha de minibasket, dos canchas de baloncesto, además hay una zona con soportales por si llueve, y un parque infantil con toboganes y columpios para los alumnos de Educación Infantil. En la parte trasera hay un campo de fútbol y un enorme pabellón polideportivo al otro, utilizado por Educación Primaria y Secundaria, por tanto es una zona compartida, ya que para los de Educación Infantil tienen un pequeño gimnasio de parqué de madera situado en la parte baja de la zona principal.

6.1.2. Contextualización material

El polideportivo que dispone el centro es grande y con gran espacio, para albergar a varias clases a la vez y donde poder llevar a cabo todo tipo de actividades.

Cuenta con vestuarios para los chicos y otro para las chicas, consta de dos almacenes; uno con el material que utilizan en las actividades extraescolares

(baloncesto, patinaje o aerobio) y otro utilizado durante el horario escolar en las propias sesiones.

El material que dispone este almacén, desde educación primaria hasta secundaria, está organizado en cajas apoyadas en diferentes alturas de las estanterías, facilitando su organización y localización. Abajo se encuentran los balones y pelotas de todo tipo y tamaño, tanto para realizar deportes específicos como para realizar juegos (para baloncesto, vóleybol, fútbol, o de gomaespuma, plástico). En la altura del medio estarían todo tipo de cuerdas, variando su longitud, grosor y colores, también se encuentran los conos, picas, aros, sticks, de diferentes tamaños y colores además de raquetas, bolos, frisbees, diabólos, petos de diferentes colores, o indicadas. Junto a las paredes están las colchonetas, vallas, bancos suecos, postes para diferentes deportes. Y por los laterales del polideportivo hay varios bancos suecos nuevos y en una esquina estarían las espalderas y las porterías móviles.

6.1.3. Contextualización de la clase

La clase de 5º de primaria cuenta con 25 alumnos con diverso alumnado extranjero, donde motivaremos a cada niño para que sean partícipes de forma activa en las actividades planteadas. Los grupos de trabajo, durante el transcurso de las actividades, irán cambiando para que haya una mayor integración en el aula, fomentando entre los alumnos, las relaciones personales, el compañerismo, colaboración y cooperación, además de adaptar las actividades a las necesidades que presenten.

Como docentes es fundamental comprender, entender y conocer a los alumnos y sus comportamientos durante la clase, además de generar inquietud y curiosidad por nuevos aprendizajes, construir a través del propio alumnado un progreso en el proceso de enseñanza-aprendizaje y atender a todos y cada uno de los alumnos de la clase, desarrollando una escuela para todos, es decir, teniendo presente la Atención a la Diversidad.

6.2. CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE

La unidad didáctica propuesta aportará las siguientes competencias clave de la LOMCE que se desarrollan a continuación:

6.2.1. Competencia social y cívica

Durante las diferentes sesiones habrá momentos de encuentro con todo el alumnado sobre los problemas que han surgido durante la actividad, de modo que se hará reflexionar sobre lo que ha ocurrido en la práctica propiciando diferentes puntos de vista cuyo objetivo será el respeto y comprensión de otras formas de pensar para la resolución de problemas.

6.2.2. Competencia en comunicación lingüística

Se promoverá el uso del lenguaje en los alumnos como instrumento para posibilitar la expresión de ideas y pensamientos interactuando con sus compañeros a fin de que el alumnado desarrolle las habilidades comunicativas con un vocabulario específico como los tipos de alimentos.

6.2.3. Aprender a aprender

Para que el alumnado avance y mejore en el proceso de enseñanza-aprendizaje, partiremos de los contenidos que saben para adaptarnos a sus necesidades, creando un proceso más íntegro, así como para que los alumnos organicen sus tareas trabajando tanto de forma individual y colectiva para la resolución de problemas cuyo fin sea la participación activa, el esfuerzo y la implicación por parte de todos buscando conductas responsables, incrementando la confianza y siendo protagonista de su propio aprendizaje.

6.3.OBJETIVOS GENERALES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

En cuanto a los objetivos de la unidad didáctica serán los siguientes:

- Fomentar una actividad física moderada desde primaria.
- Concienciar de los hábitos de vida saludable para el desarrollo de una buena salud.
- Distinguir los alimentos saludables y no saludables para una adecuada alimentación.
- Relacionar los problemas de salud que pueden provocar una mala alimentación y la práctica físico-deportiva.
- Participar activamente en las actividades físicas y lúdicas propuestas.

6.4.TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica está propuesta para los cursos superiores de Educación Primaria, en este caso para 5º de primaria. Cuenta con 6 sesiones que se llevarán a cabo en el tercer trimestre.

Los contenidos se han ido desarrollando durante el curso en unidades didácticas anteriores, ya que se trabaja desde una perspectiva globalizadora e interdisciplinar a través de otras asignaturas como conocimiento del medio. Por ello, partimos de conocimientos que han adquirido y de otros, que a través del área de educación física elaboraremos para propiciar unos hábitos correctos y una alimentación adecuada.

6.5.METODOLOGÍA

Metodológicamente en esta unidad didáctica usará es el descubrimiento guiado, ya que el docente va a transmitir los contenidos que van a inducir a un aprendizaje significativo, con actividades tanto de introducción de nuevos conceptos como actividades de aplicación de esos conceptos. Además, la participación del alumnado va a ser activa a través de reflexiones, búsquedas, resolución de problemas, mediante actividades motrices para que ellos mismos vean su progreso en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por ello es importante que en las sesiones haya una progresión en los contenidos desarrollados, estimulando al alumnado y despertando el interés y curiosidad por aprender y mejorar sus habilidades y capacidades.

6.6.ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La unidad didáctica está planteada para aquellos alumnos que si presentan algún tipo de problema físico puedan ejecutar las sesiones sin ningún tipo de dificultad.

Atendiendo a aquellos que presenten problemas de desarrollo motor, la realización de las actividades tendrá una atención más individualizada, en donde el ritmo lo marcará el propio alumno con la ayuda tanto del docente como del resto de sus compañeros, contando con un trabajo colaborativo.

Para aquel alumnado extranjero que tenga problemas con el idioma o de comprensión, contaremos con el material didáctico realizado; fichas, hojas de registro, con pequeños dibujos para que comprenda a lo que nos estamos refiriendo y lo que pedimos, procurando no dar la solución a la respuesta, además de comprometernos durante el proceso a afianzar los contenidos realizados durante la propuesta didáctica.

Si acaso los alumnos no pudieran ejecutar la tarea motriz, dado que tiene una prescripción médica o se encuentra indispuerto, ésta será adaptada para que también sean protagonistas y vean la importancia que tiene su papel durante el desarrollo de la actividad.

6.7.EVALUACIÓN

Atenderemos a diferentes momentos dependiendo de la actividad que se vaya a desarrollar durante la sesión.

Para ello, contaré con una evaluación inicial para ver el nivel con el que cuentan los alumnos respecto a los contenidos propios de la unidad didáctica con diversas preguntas en los momentos iniciales.

A través de las diferentes fichas y hojas de registro se llevará a cabo una evaluación sumativa, junto con la propia observación del docente para ver el proceso y el desarrollo tanto actitudinal (toma de conciencia de los hábitos saludables), procedimental (realiza una adecuada alimentación) y conceptual (identifica, conoce y relaciona los problemas alimenticios con la obesidad) del alumnado.

En cuanto a los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje me basaré en lo que sostiene en BOCYL en el bloque 6, actividad física y salud:

- *Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene y los hábitos posturales sobre salud y bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.*
- *Demuestra interés por el cuidado e higiene de su cuerpo (utiliza ropa deportiva de aseo: adapta posturas correctas).*
- *Toma conciencia de la relación entre alimentación y*

actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y de las repercusiones en el

organismo de una dieta equilibrada.

- *Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.*

6.8. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Educación Física. ¡CON LOS ALIMENTOS EN MOVIMIENTO!	Sesión 1	Materiales: fichas y sillas	Duración: 50 min.
Curso: 5º primaria	Nº de alumnos: 25 alumnos	Instalación: polideportivo	3º trimestre
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir y conocer los diferentes alimentos saludables y no saludables. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia del consumo de frutas y verduras como parte fundamental de una dieta saludable, por su escaso aporte calórico y su gran contenido en vitaminas, minerales y fibra. • Diferenciación de los tipos de alimentos para llevar una buena alimentación. 		
<i>Momento de encuentro</i> Disposición Implicación	<p>Al comenzar con una nueva unidad didáctica me llevará más tiempo la introducción al explicar al alumnado en qué va a consistir la unidad didáctica y la sesión de hoy.</p> <p>Habrás una pequeña ficha a modo de evaluación inicial con algunas preguntas para ver el nivel de los alumnos. Ver ficha anexo IV.</p>		

	<p>“5 AL DÍA QUIERO YO”: En consonancia con la campaña que aboga por el consumo diario de al menos 5 raciones de frutas.</p> <p>Todos los niños estarán en círculo, excepto uno que se encuentra dentro de él, en el centro. Cada uno de los de fuera tendrá el nombre de frutas y hortalizas (diremos 3, 4 ó 5, en base a los niños que haya en la clase, para que haya frutas y hortalizas repetidas). Cuando el maestro nombre una de esas frutas u hortalizas, los niños que la tienen deberán cambiarse de sitio y en ese momento el que está dentro del círculo, en el centro, aprovechará para meterse en uno de los huecos que dejen sus compañeros.</p> <p>En relación con esta tarea, podemos hacer preguntas a los alumnos como: ¿Para qué sirven las frutas? ¿Pensáis que son importantes? ¿Qué beneficios aportan a la salud?</p>
<p><i>Momento de construcción del aprendizaje</i></p>	<p>Por relevos, en filas de 5 personas, colocarán en las dos columnas (alimentos saludables y no saludables) las imágenes que se les darán, una vez colocadas las imágenes en la columna que ellos crean, correrán hasta su otro compañero y dándole una palmada a modo de relevo su compañero correrá para poner la siguiente imagen en una de las dos columnas. Ver las columnas con las imágenes en el anexo V.</p> <p>Se realizará una explicación de cada elemento para saber por qué esos alimentos son saludables y por qué no.</p>
<p><i>Momento de despedida</i></p>	<p>“EL JUEGO DE LAS SILLAS”: Dividiremos al grupo en 2, con 24 sillas, anteriormente recogidas de la clase, se hará una variante de este juego tradicional. Es decir, en vez de poner una</p>

	<p>canción hasta que la paremos, el profesor irá diciendo diferentes alimentos saludables y los niños mientras dan vueltas alrededor de las sillas, tendrán que sentarse cuando escuchen un alimento NO saludable, si alguien se sienta erróneamente será eliminado.</p>		
	Sesión 2	Materiales: aros, discos y cuerdas	Duración: 50 min.
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Concienciar de los hábitos de vida saludable basados en una buena alimentación. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • El conocimiento de nuestro cuerpo y como nos afecta el exceso de grasa no saludable. • La realización de actividad física como ayuda a una mejora de la salud y los beneficios que esta tiene. 		
<i>Momento de encuentro</i> Disposición Implicación	<p>Se irá a buscar al alumnado a clase para bajarlo al polideportivo y reunirlo en un círculo donde se les explique los objetivos y contenidos que se van a desarrollar durante la sesión.</p> <p>“EL COME GRASA”: Un niño se la queda (será un “poquito” del exceso de grasa en el cuerpo) y debe pillar al resto, quienes deben evitar ser pillados para no tener exceso de grasa en el organismo, todos deben ir andando por las líneas, posteriormente se aumentará el ritmo. El organismo estará representado con las líneas del polideportivo. Cuando un niño es pillado se convierte en grasa también y pillará al resto de compañeros. Aquellos que no sean pillados, evitarán ese exceso de grasa corporal que incide negativamente sobre la salud.</p> <p>Ésta es una tarea orientada al conocimiento por parte del alumnado, de la importancia de evitar el exceso de grasa en el organismo. Puesto que previamente se han trabajado conceptos relacionados y existe un conocimiento declarativo por parte de</p>		

	<p>los niños al respecto, podemos realizar preguntas como, ¿Qué ocurre en nuestro organismo si nos “pilla” el exceso de grasa?</p>
<p><i>Momento de construcción del aprendizaje</i></p>	<p>“LOS DISCOS MÁGICOS”: Como en el juego anterior hemos sido afectados por el exceso de grasa y queremos deshacernos de ella, vamos a hacerlo jugando con “los discos mágicos”.</p> <p>Existirá un circuito con distintas postas, en cada una de las cuales habrá un aro (podremos ponerlos en el suelo, utilizar las canastas de baloncesto, colgarlos de las porterías, etc) y deberán ir hasta ella corriendo.</p> <p>Por equipos de 5, cada uno de los componentes intentará introducir el disco volador en el aro el mayor número de veces posible. Todos los componentes de cada equipo tendrán el mismo tiempo</p> <p>Cuanto más lanzamientos hagan mucho mejor, de más grasa nos desharemos ya que realizarán más ejercicio físico (teniendo en cuenta siempre que la grasa es un nutriente necesario) y más sanos estaremos.</p> <p>A través de esta tarea pretendemos que el alumnado, en base a lo ya aprendido en otras actividades, interiorice la necesidad de práctica de actividad física como uno de los elementos de control del exceso de grasas y entienda los efectos nocivos que puede tener sobre la salud.</p> <p>“A RECOGER LOS NUTRIENTES”: Previa explicación de cada nutriente, además de los aros y discos voladores utilizados en el juego anterior, dejaré otro material por la zona de juego. Formarán equipos, y a la señal deberán recoger el mayor número de nutrientes posible (aros, discos y cuerdas). Cada uno de ellos</p>

	<p>podrá recoger un solo “nutriente” cada vez. Se puede jugar haciendo que los componentes del equipo vayan de la mano.</p> <p>Con esta tarea pretendemos que los niños comprendan la importancia de una correcta alimentación, ya que sólo de esta manera podrán cubrir sus necesidades diarias y asegurarse un buen desarrollo y una mejor calidad de vida.</p>		
<i>Momento de despedida</i>	<p>“UNA HISTORIA CON FINAL FELIZ”: Es el juego “la historia interminable”, en el cual, los niños se sientan en corro (se pueden hacer varios corros en función del número de alumnos o como transcurra la sesión) y uno de ellos, que tiene una pelota u otro material en la mano, comienza a contar una historia; cuando “A” dice una fruta, pasa la pelota a otro compañero que continúa con la historia, y así hasta llegar al desenlace de la misma. En esta ocasión, la historia deberá estar relacionada con los contenidos trabajados en clase respecto a los hábitos alimenticios.</p> <p>Con esta actividad pretendemos que los niños interioricen todo lo aprendido respecto a los hábitos trabajados. En este sentido, y si apreciamos dificultades en la “construcción” de la historia, de acuerdo a los contenidos trabajados, podemos orientarlos de manera que la historia se dirija hacia los hábitos saludables relacionados con la alimentación y hábitos nocivos a evitar.</p>		
	Sesión 3	Materiales: fichas, balones y caja.	Duración: 50 min.
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar actividad física con una vida saludable teniendo en cuenta su alimentación. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado de nuestro cuerpo a través de una actividad física moderada. 		

<p><i>Momento de encuentro</i></p> <p>Disposición</p> <p>Implicación</p>	<p>Se irá a buscar al alumnado a clase para bajarlo al polideportivo y reunirlo en un círculo donde se les explique los objetivos y contenidos que se van a desarrollar durante esta sesión.</p> <p>“PILLA-PILLA”. Pillan 5 alumnos, cada uno en una parte del campo y en estático, lanzando el balón para dar al resto de compañeros. Los balones representan la grasa de nuestro cuerpo que nos impide correr con agilidad, por lo que los alumnos deberán desplazarse andado, posteriormente aumentar el ritmo para esquivar los balones y evitar que les den. Una vez dados se quedarán en el sitio, todos aquellos que estén estáticos, podrán pillar con el resto de compañeros lanzándoles el balón.</p> <p>“PROTEGE TUS VITAMINAS”. Todos botan su balón e intentan protegerlo del robo de otros (las vitaminas son los balones).</p>
<p><i>Momento de construcción del aprendizaje</i></p>	<p>“NOS MOVEMOS”: Se dividirán en dos equipos, uno será el deporte y otro la alimentación. El equipo “deporte” lanzará los balones por el espacio y deberá correr por el recorrido creado antes de que el otro equipo meta los balones en la caja, mientras que el equipo “alimentación” cogerá y meterá en una caja, lo más rápido que pueda, los balones que ha lanzado el otro equipo para intentar meterlos antes de que los otros lleguen al final del recorrido.</p> <p>Para mostrar la importancia de una comida saludable, cuantos más obstáculos se encuentre el “equipo deporte” en su recorrido más difícil será llegar a la meta antes que el “equipo alimentación” meta todos los balones en la caja, como muestra de una alimentación no saludable y viendo que cuantos más excesos se hagan más ejercicio físico se deberá realizar.</p>

<p><i>Momento de despedida</i></p>	<p>“PERSIGUE AL ALIMENTO”: Sentados en círculo cada alumno tendrá un ficha con un alimento diferente (saludables y no saludables). Un alumno estará de pie por fuera del círculo y tendrá que pillar al alimento que éste no tenga, (si tiene un alimento saludable deberá de pillar a otro que tenga un alimento no saludable), enseñará a sus compañeros la ficha que le haya tocado y deberá tocar a un compañero que esté sentado, si este tiene el alimento contrario, se levantará y le deberá de pillar antes de que su compañero se sienta en el mismo sitio que estaba él. Se intercambiaras las fichas entre ambos. Ver fichas en el anexo VI.</p>		
	<p>Sesión 4</p>	<p>Materiales: conos, picas, aros, cuerdas y balones.</p>	<p>Duración: 50 min.</p>
<p>Objetivos didácticos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apreciar la actividad física para el bienestar, reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la alimentación y de los hábitos saludables. 		
<p>Contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Distinción del consumo de comidas a horas determinadas y establecidas. 		
<p><i>Momento de encuentro</i> Disposición Implicación</p>	<p>Se irá a buscar al alumnado a clase para bajarlo al polideportivo y reunirlo en un círculo donde se les explique los objetivos y contenidos que se van a desarrollar durante la sesión.</p> <p>“¿AGUA O COMIDA?”. Conos de diferentes colores (rojos para alimentos no saludables, verdes para los saludables y azules para los líquidos) que estarán por el campo. El profesor dirá algo relacionado con los alimentos y los alumnos deberán ocupar los conos respondientes, en relación a lo dicho por el docente. Ejemplo: 1) Alto contenido en azúcar, deberán ir al cono rojo, 2) Se debe consumir 5 raciones al día, irán a los conos verdes.</p>		

<p><i>Momento de construcción del aprendizaje</i></p>	<p>“EL SUPERMERCADO”: El campo estará dividido en diferentes estaciones cada una de ellas esconde unas palabras, relacionada con una buena alimentación, los alumnos estarán divididos en tres grupos y cada uno tendrá que realizar una frase. Las estaciones serán las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Saltaran los conos puestos en zig-zag a pies juntos 2) Reptaran por debajo de las picas puestas en los conos a diferentes alturas. 3) Lanzarán una cuerda e intentaran introducirlas en el interior de los aros puestos a distintas distancias 4) Saltarán vallas a modo de salto de altura <p>Las frases que deberán formar serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) El corazón sano comienza con un desayuno saludable. 2) Un desayuno saludable contiene por lo menos tres de los grupos alimentación. 3) Hay que fijar las horas de las comida y ser constante 		
<p><i>Momento de despedida</i></p>	<p>“EL ALIMENTO NO SALUDABLE”: de pie en círculo uno hace de alimento no saludable y otro queda dentro del círculo. El alimento no saludable va guiñando un ojo a sus compañeros y estos se van sentado, quien está en el medio del círculo debe adivinar quién es, cuando lo adivina cambian de rol.</p>		
	<p>Sesión 5</p>	<p>Materiales: fichas y balones.</p>	<p>Duración: 50 min</p>
<p>Objetivos didácticos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir hábitos de vida saludable basados en la actividad física y una alimentación saludable para el desarrollo de la salud. 		
<p>Contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de la pirámide alimenticia, la variedad de alimentos que existen en ella y el consumo de todos ellos. 		

<p><i>Momento de encuentro</i></p> <p>Disposición</p> <p>Implicación</p>	<p>Se irá a buscar al alumnado a clase para bajarlo al polideportivo y reunirlo en un círculo donde se les explique los objetivos y contenidos que se van a desarrollar durante la sesión.</p> <p>“¿ENCUÉNTRAME!”: Todos los algunos de dos en dos tienen alimentos iguales sin que ellos lo sepan. Tienen que buscar a su mismo alimento, diciéndose entre ellos características de ese alimento hasta que consiguen encontrarlo. Ver ficha en el anexo VII.</p>
<p><i>Momento de construcción del aprendizaje</i></p>	<p>“EL PESCADO ES SANO”: Tres se la quedan y van agarrados de la mano formando un círculo y deberán pescar a los demás (peces) que intenten cruzar al otro lado del río. Para ello habrá que introducir al pez en la red (entre las 3 personas que forman el círculo, y se irá haciendo más amplio según vayan pescando).</p> <p>“¿QUIÉN DA MÁS?”: Habrá dos equipos, uno de cada equipo se situará en el fondo del campo y el resto de sus compañeros en el medio. Empieza lanzando un balón el alumno que está en el fondo que intentará dar a los jugadores del equipo contrario, si estos son dados pasará a lanzar al fondo del campo donde está un compañero del equipo. Cada vez que dan a un compañero apuntan un alimento y posteriormente deberán decir con qué frecuencia se debe (consumo diario, frecuente y ocasional), en relación a la pirámide alimenticia. El juego se acaba cuando todos los jugadores de un equipo están en el fondo del campo.</p>
<p><i>Momento de despedida</i></p>	<p>“INACTIVO”: Se sentarán en círculo pasándose un balón, habrá un alumno en medio, quien contará hasta diez (3 veces) pudiendo decir cambio de sentido y cuando diga inactivo, quien tenga el balón se sentará con las piernas estiradas. El alumno que esté al lado de éste deberá saltar por encima para pasar el balón al siguiente.</p>

	Sesión 6	Materiales : balones de goma espuma y tarjetas	Duración: 50 min.
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar una buena alimentación con la calidad de vida, para su futuro. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento de la pirámide alimenticia a través de la actividad física. 		
<i>Momento de encuentro</i> Disposición Implicación	<p>Se irá a buscar al alumnado a clase para bajarlo al polideportivo y reunirlo en un círculo donde se les explique los objetivos y contenidos que se van a desarrollar durante la sesión.</p> <p>“PILLA-PILLA”: El profesor explicará los colores correspondientes a cada alimento. Es decir, el rojo para las carnes, el azul para los líquidos, el verde para las verduras, el amarillo para las frutas, blanco para los pescados y mariscos, y los alumnos tendrán diferentes imágenes de alimentos que deberán colocarlos en las distintas cartulinas colocadas por el suelo del polideportivo.</p>		
<i>Momento de construcción del aprendizaje</i>	<p>“HACER LA COMPRA”: Consiste en una competición de relevos por equipos para recoger antes las tarjetas que se encuentran posadas en el suelo con una separación de unos dos metros entre la primera y la siguiente. El primero de cada fila corre y salta por encima de todos los obstáculos hasta llegar a la última, recoge la tarjeta y vuelve, así sucesivamente. Ganará el equipo que menos tiempo tarde y que mejor haya realizado la compra, es decir, aquel que haya colocado correctamente todos los elementos en la pirámide alimenticia.</p> <p>La compra se trata de poner cada imagen en la pirámide alimenticia, que estará vacía y deberán completarla.</p> <p>Ver ficha anexo IX.</p>		
<i>Momento de despedida</i>	<p>DE QUÉ ALIMENTO SE TRATA; Todos los niños sentados formando un corro. Uno cualquiera de los niños/as inicia el juego</p>		

	<p>transmitiendo al que está junto a él un menú saludable al oído. Éste, sea lo que sea lo que haya entendido, se lo dirá al siguiente, también al oído, y así sucesivamente. El último dirá el menú en alto, viendo si coincide.</p>
--	---

7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

En el CC Santo Domingo de Guzmán se realizó un programa de fruta escolar, participando en el “Plan de consumo de fruta en las escuelas” con la distribución gratuita de fruta, por parte de la Consejería de Agricultura y Ganadería, en las escuelas de Castilla y León. El objetivo principal de esta ayuda era incentivar el consumo de fruta y verdura en los niños y crear hábitos alimenticios saludables dando a conocer las cualidades nutritivas de dichos productos entre la población infantil.

Esto es de gran ayuda para poner en un contexto más próximo al alumnado sobre una unidad didáctica relacionada con la actividad física y la alimentación e ir introduciendo día a día nuevos contenidos de forma interdisciplinar.

Por el contrario, no pude poner en práctica mi unidad didáctica ya que durante mis prácticas tenía que seguir el planning de mi tutor y las conclusiones no están basadas en la práctica de dicha unidad.

Esta propuesta, pretende hacer de la actividad física y la alimentación una forma lúdica y entretenida de aprender contenidos propios de alimentación, fomentando el ejercicio, enriqueciendo los conocimientos adquiridos por los alumnos desde otras asignaturas e intentando crear hábitos saludables para un futuro y prevenir problemas de salud.

Se trata de una unidad didáctica establecida para un curso determinado, pero que se puede adaptar para cursos inferiores y superiores, tanto los contenidos como el tipo de actividades, teniendo en cuenta los contenidos que se hayan dado anteriormente o en otras asignaturas como ciencias naturales, es decir, poniendo en conocimiento de los niños los hábitos saludables que en la vida deben desarrollar.

Por tanto tiene un enfoque interdisciplinar, donde conecta diferentes contenidos desde otras perspectivas, adaptándolos a las actividades propuestas y en donde los alumnos puedan por sí mismos, experimentar de una manera teórico-práctica los conocimientos que se quieran desarrollar, fomentando el aprendizaje significativo.

8. CONSIDERACIONES FINALES

La obesidad infantil es un tema tan relevante que radica en el gran aumento de esta enfermedad a edades cada vez más tempranas causado por los cambios en los estilos de vida.

Desde la escuela se deben llevar a cabo diferentes hábitos para erradicar, en la medida de lo posible, la obesidad junto con la ayuda de las familias para colaborar con un mismo objetivo. Para ello, el conocimiento de las causas y las consecuencias que provocan graves problemas para la salud son claves para poner fin a esta enfermedad.

De este modo, la actividad física y la alimentación saludable juegan un papel importante para mantenerse sano, creando hábitos tanto desde la escuela (concienciando y fomentando actitudes saludables) como desde el ámbito familiar (porque aprenden por imitación).

En cuanto a la educación física es una asignatura ideal para concienciar al alumnado de los beneficios que conlleva la realización de una actividad física, de la práctica de un deporte, de realizar tareas cotidianas para mantenerse en forma. Por eso, los objetivos que se persiguen en este trabajo radican en crear hábitos desde pequeños y concienciar a la sociedad de la problemática para prevenir futuras enfermedades que alteran la salud.

Con la propuesta desarrollada se muestra un grave problema para la salud de los más pequeños, de gran actualidad, cuyos malos hábitos han de lograr cambiarse para que no afecten a posteriori y produzcan enfermedades relacionadas con la propia obesidad.

A través de la unidad didáctica planteada a los alumnos, que como docentes trabajamos en aspectos interdisciplinares (respeto, responsabilidad, trabajo cooperativo...) y centrada en la propia problemática que estamos tratando, presento diferentes sesiones donde se refuerzan los hábitos alimenticios saludables obteniendo una educación nutricional adecuada, se fomenta la actividad física y sus beneficios, la importancia de realizar tareas de la vida cotidiana que impliquen ejercicio, los problemas y consecuencias que suponen una mala alimentación y la inactividad física.

9. REFERENCIAS

9.1 Referencias bibliográficas

- Baile J. I. (2007). *Obesidad infantil: ¿qué hacer desde la familia?*. Madrid: Síntesis, S.A.
- Cabezuelo G, Frontera P. (2007). *Enséñame a comer*. Madrid: Edaf.
- Caicoya M. (2006). *Hablemos de ejercicio físico*. Madrid: Pearson Alhambra.
- Devís J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde
- Druart D, Janssens A, Waelput M. (2007). *Prevenir la obesidad infantil*. Barcelona: Octaedro.
- Gavin M, Dowshen S, Izenberg N, (2005). *Niños en forma*. Madrid: Pearson Alhambra.
- González C, Alcañiz L. (2007). *Gordito no significa saludable*. Barcelona: Grijalbo.
- González, M (2009). *Obesidad infantil. Nutrición inteligente para tus hijos*. Jaén: Formación Alcalá.
- 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.
- Real Decreto 1393/2007 de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Sanz Y. (2007). *Alimentación infantil*. Madrid: Aguilar.
- Serra L, Aranceta J, (2001). *Obesidad infantil y juvenil*. Estudio enKid. Barcelona: Masson.
- Tejada J, Nuviala A, Díaz M. (2001). *Actividad física y salud*. Huelva: Universidad de Huelva.
- Trapani, G. (2007). *Prevenir la obesidad infantil con una dieta sana*. Barcelona: Oniro.

9.2 Webgrafía

- Escuela Nacional de Sanidad. *Programa THAO- Salud Infantil*. <http://thaoweb.com/> (Consulta: 7 de abril de 2016).
- Maya, L. H. (2001, enero). Costa Rica: Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. *Revista digital*. <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm> (Consulta: 25 abril de 2016).
- Heraldo. (2015, enero). *La OMS prevé que la tasa de obesidad infantil casi se duplique en 10 años*. Periódico de Aragón. http://www.heraldo.es/noticias/suplementos/salud/2015/01/13/oms_preve_que_tasa_obesidad_infantil_casi_duplique_anos_332551_1381024.html# (Consulta: 14 de marzo de 2016).
- Organización Mundial de la Salud. *Sobrepeso y obesidad infantil*. <http://www.who.int/topics/obesity/es/> (Consulta: 29 de febrero de 2016.).
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España. *Estrategia NAOS*. <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/> (Consulta: 19 de marzo de 2016).
- Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad de España. *Programa PERSEO*. <http://www.perseo.aesan.msps.es/> (Consulta: 24 de marzo de 2016).
- Moral, J. Redondo, F. (2008, julio). Buenos Aires: La obesidad. Tipos y clasificación. *Revista digital*, n°122. <http://www.efdeportes.com/efd122/la-obesidad-tipos-y-clasificacion.htm> (Consulta: 2 de marzo de 2016).

10. ANEXOS

Anexo I. Pirámide alimenticia NAOS



Anexo II. Menú del comedor escolar del centro CC Santo Domingo de Guzmán en el mes de mayo.

mayo 2016



lun	mar	mié	jue	vie
2	1 Carboñetes guisados, Lomo a la plancha con patatas chips, Zanah	7 Arroz con tomate, Palo en pechero, Yogurt	9 Patatas guisadas con chorizo, Pescado con ensalada, Fruta	6 Macarrones con tomate, Salsichas con patatas fritas, Batido
8 Lentejas cocidas, Lomo de Sajonia con ensalada, Melocotón	10 Paella de conejo, Huevo frito con patatas fritas, Batido	11 Pavo de verduras, Pescado con ensalada, Yogurt	12 Espinazo con tomate, Filete con ensalada, Fruta	13 Sopa con croquetas, Añilguas con champiñón, Zanah
16 Arroz con verduras, Tortilla de patatas con ensalada, Fruta	17 Huevo estrochado guisado, Filete con ensalada, Zanah	18 Sopa con tropezos, Palo al horno con manzana, Yogurt	19 Patatas guisadas, Pescado con macarrones, Batido	20 Espagueti con tomate, Croquetas y ensalada, Fruta
23 Macarrones con tomate, Salsichas con patatas chips, Melocotón	24 Cecina completa, Zanah	25 Arroz con tomate, Pechuga de pollo con ensalada, Yogurt	26 Pavo de verduras, Hamburguesas con patatas, Fruta	27 Sopa con croquetas, Pescado con ensalada, Batido
30 Lentejas cocidas, Salsichas con patatas fritas, Zanah	31 Pasta a la italiana, Filete de cerdo con ensalada, Fruta			

Anexo III. Planning TFG

TAREAS	TEMPORALIZACIÓN
Idea	1-16 de febrero del 2016
Replanteamiento	17-22 de febrero del 2016
Búsqueda de información	Constante
Introducción	28 de febrero al 10 de marzo del 2016
Objetivos	11-26 de marzo del 2016
Justificación del tema elegido	20-31 de marzo del 2016
Fundamentación teórica	27 de marzo al 18 de abril del 2016
Diseño	18 de abril al 8 de mayo del 2016
Análisis del alcance del trabajo	1-14 de mayo del 2016
Consideraciones finales	10-18 de mayo del 2016
Referencias bibliográficas	Constante
Correcciones	18-7 junio del 2016
Consultas con el tutor	Constante
Tutorías	16 de febrero del 2016 18 de febrero del 2016 18 de mayo del 2016 8 de junio del 2016

Anexo IV. Ficha de evaluación inicial para la sesión 1.

¿Qué es un alimento? ¿Qué tipos hay?

¿Qué alimentos crees que son saludables y cuáles no?

¿Qué son las grasas?

¿Cuál es tu comida favorita?

¿Qué comes más, carnes o pescados?

¿Cuántas veces comes fruta al día?

Cuáles de las siguientes frutas te gustan más. Señala con una X

	Le gusta mucho	Le gusta poco	No le gusta nada	No lo ha probado
Manzanas				
Naranjas				
Mandarinas				
Peras				
Ciruelas				
Plátanos				
Melón				
Sandia				
Paraguayas				
Otros				

Anexo V. Imágenes de los alimentos ordenados en sus respectivas columnas

Alimentos saludables



CEREZAS



ARROZ



LECHUGA



MERLUZA



JUDIAS



MEJILLONES

Alimentos no saludables



AZUCAR



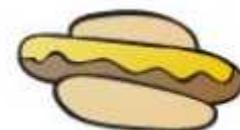
CHUCHERIAS

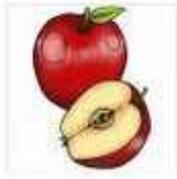


CARAMELOS



MANTEQUILLA





MANZANA



ACELGAS



LENTEJAS



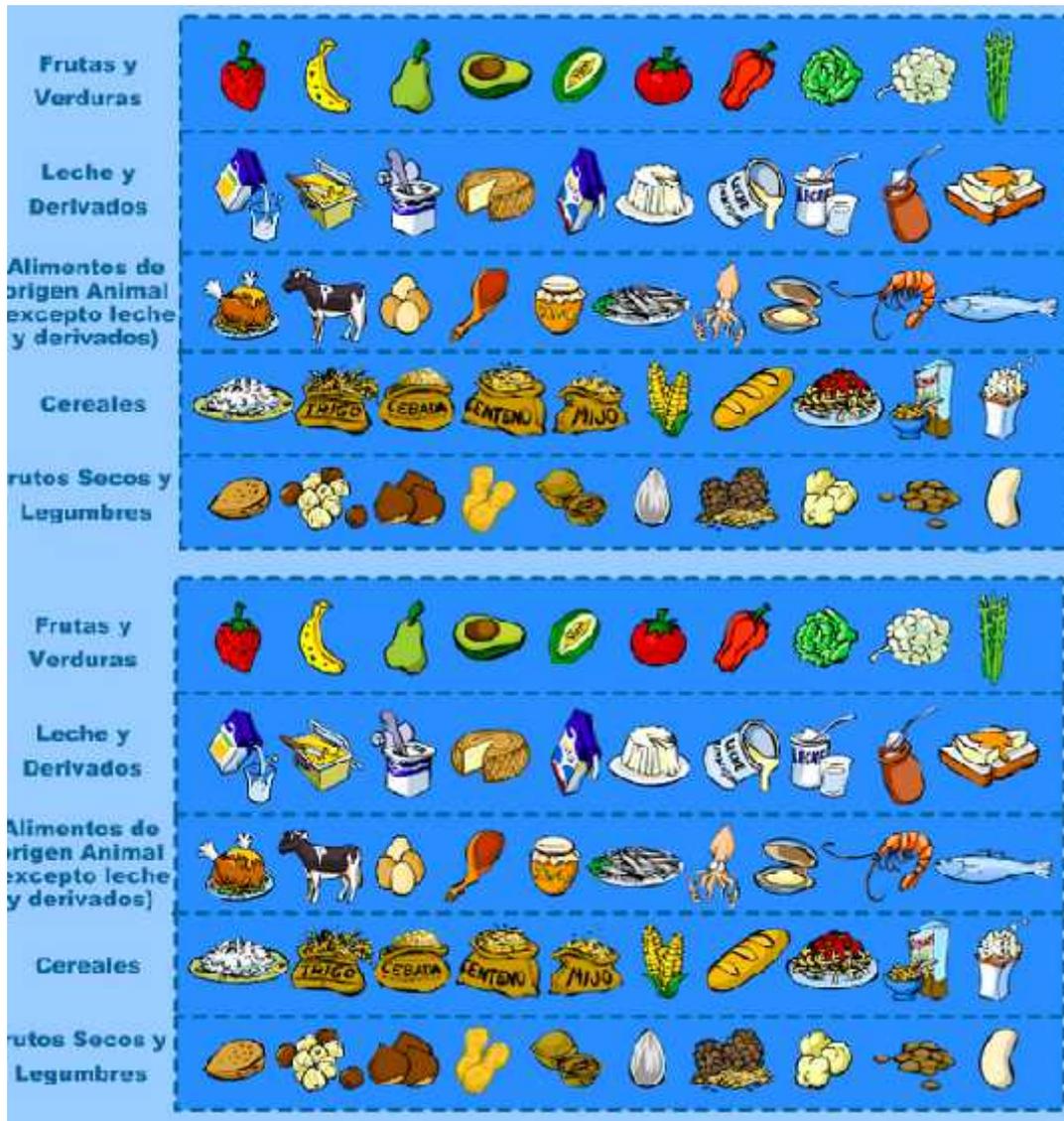
ACEITE DE OLIVA



Anexo VI. Imágenes de alimentos



Anexo VII. Las parejas de alimentos.



Anexo VIII. Los colores de los alimentos.

