



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

“ESTRATEGIAS PARA PREVENIR LA OBESIDAD Y SOBREPESO EN NIÑOS ESCOLARES”

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR/A: Alba Rodríguez Pérez

TUTOR/A: Hugo Arroyo Pinto

Palencia, Junio/ Julio 2016

RESUMEN

Con este trabajo fin de grado pretendo realizar un acercamiento a uno de los problemas más graves del Siglo XXI como es la obesidad infantil.

Voy a investigar posibles causas de esta enfermedad, consecuencias a largo y corto plazo pero sobre todo voy a hacer más hincapié en buscar estrategias o métodos para prevenir la obesidad infantil con ayuda de la familia, de la escuela y de las entidades públicas.

Como parte práctica elaboraré una unidad didáctica llevada a cabo en el CEIP Jorge Manrique, en concreto con alumnos de 1º de primaria, dado que allí realicé mis prácticas como futuro profesor de educación física.

Esta unidad didáctica irá ligada a dos elementos fundamentales que son los que determinan el balance energético (la nutrición y la actividad física; es decir la ingesta calórica menos el gasto calórico), como son:

- La alimentación
- Juegos o actividades físicas

Para finalizar, decir que con este trabajo he conseguido profundizar en un tema de interés e investigar a través de libros y revistas la obesidad infantil en nuestros colegios, además de aplicar mis conocimientos adquiridos durante toda mi formación académica.

PALABRAS CLAVE: obesidad, sobrepeso, causas, alimentación equilibrada, hábitos saludables, ejercicio físico, educación física.

ABSTRACT

With this work I intend degree to make an approach to one of the twenty-first century problems such as childhood obesity.

We will investigate possible causes of this disease, consequences long- and short-term but mostly I will put more emphasis on search strategies or methods to prevent childhood obesity with the help of family, school and public entities.

As a practical part I will develop a teaching unit held in the CEIP Jorge Manrique specifically with students from primary 1 since here do my practices as a future teacher of physical education.

This teaching unit is linked to two fundamental elements, such as:

- The nutrition
- Games or physical activities.

Finally say that with this work I managed to deepen a topic of interest and research through books and magazines childhood obesity in our schools, in addition to applying my knowledge acquired throughout my academic training.

KEYWORDS: obesity, overweight, causes, balanced diet, healthy habits, physical exercise, physical education.

INDICE

INTRODUCCION	5
OBJETIVOS	6
JUSTIFICACION	7
FUNDAMENTACION TEORICA	10
DEFINICIONES Y DIFERENCIAS ENTRE OBESIDAD Y SOBREPESO INFANTIL	10
TIPOS Y CLASIFICACION DE LA OBESIDAD EN LA NIÑEZ	11
SINTOMAS Y CAUSAS.....	14
CONSECUENCIAS	15
EL IMC Y SU SIGNIFICADO	17
EL PAPEL DE LA FAMILIA	18
TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL	19
INTERVENCION EDUCATIVA	22
TÍTULO DE LA UNIDAD DIDACTICA.....	23
CONTEXTUALIZACION	23
➤DESCRIPCION DEL ENTORNO ESCOLAR Y SOCIO-CULTURAL	23
➤DESCRIPCION DE LOS ALUMNOS DE PRIMERO DE PRIMARIA.....	24
➤ELEMENTOS MATERIALES.....	25
➤ELEMENTOS PERSONALES	26
➤OTRAS CARACTERISTICAS DEL CENTRO	27
OBJETIVOS.....	28
CONTENIDOS.....	29
TEMPORALIZACION	29
METODOLOGIA	30
CRITERIOS DE EVALUACION.....	31
MATERIALES.....	32
BIBLIOGRAFIA.....	32
CONCLUSIONES.....	37
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	38
ANEXOS	40

INTRODUCCION

Según el Ministerio de Sanidad y Consumo, nuestro país presenta una de las cifras más altas de Europa en obesidad infantil. De hecho, entre los 2 y los 24 años el 13,9% de niños y jóvenes son obesos y el 12,4% presentan sobrepeso.

España es el segundo país de la UE con mayor porcentaje de niños obesos o con sobrepeso entre los 7 y los 11 años cuando están en el periodo de escolarización, conforme a las conclusiones de un estudio presentado por la Comisión Europea.

Viendo estos datos, el número de niños y niñas obesos en nuestro país se ha triplicado en los últimos veinte años.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) reconoce la obesidad como la epidemia del siglo XXI por las dimensiones adquiridas, el impacto en la morbi-mortalidad y en la calidad de vida y el coste sanitario añadido.

Debemos preguntarnos a que se debe este cambio y buscar respuestas para actuar de forma rápida e inmediata frente a este problema.

Nuestra sociedad actual está presentando grandes cambios en cuanto al estilo de vida caracterizado por una mala alimentación, con productos precocinados que tienen un bajo valor nutritivo, un alto contenido en grasas y una abundancia de comida rápida; si a esto le sumamos un sedentarismo excesivo debido a pasar más tiempo jugando con consolas y videojuegos o viendo la televisión vemos rápidamente que no estamos desgastando las calorías que consumimos a lo largo del día.

Por eso cuando hablamos del balance energético es fundamental saber que tiene que haber un equilibrio entre lo que se ingiere y lo que se gasta, es decir tiene que haber una balanza entre las calorías que se consumen de los alimentos, con las calorías que se gastan haciendo ejercicio, con las actividades diarias o con las propias funciones corporales, de aquí la importancia de la alimentación y el ejercicio físico como una pareja inseparable.

Un niño o niña con exceso de peso no es un niño saludable ya que tiene muchas posibilidades de ser un adulto obeso.

Cuanto antes actuemos mucho mejor, puesto que es conveniente intervenir en edades tempranas porque así podremos evitar enfermedades en la edad adulta asociadas al sobrepeso y la obesidad como por ejemplo problemas cardiovasculares, diabetes tipo II... ya que la OMS nos dice que la adolescencia es un periodo ideal para inculcar hábitos correctos en cuanto a la alimentación y la actividad física.

Una adecuada alimentación es importante para un crecimiento óptimo de los niños/as y además está demostrado que con una buena, variada y equilibrada alimentación tienen un mejor rendimiento escolar. Para actuar de manera efectiva en niños con obesidad o sobrepeso necesitamos que se involucren la familia, la escuela y las instituciones.

OBJETIVOS

Con este trabajo fin de grado: “Estrategias para prevenir la obesidad y el sobrepeso en niños y niñas escolares” pretendo conseguir una serie de objetivos.

- Investigar sobre la naturaleza y las características de la obesidad infantil haciendo hincapié en las posibles causas y consecuencias.
- Buscar estrategias para prevenir y combatir la obesidad en niños escolares de 6-12 años.
- Elaborar una Unidad Didáctica en el 1º ciclo de Educación Primaria (1º Primaria) desarrollando un conjunto de actividades en un tiempo definido para lograr alcanzar unos objetivos didácticos.
- Usar las competencias adquiridas a lo largo del Grado de Educación Primaria.

También quiero alcanzar objetivos más específicos que son los siguientes:

- Concienciar a los niños de la importancia de la salud y cómo pueden repercutir los malos hábitos en nuestro cuerpo.
- Proporcionar recursos educativos e información a niños y a padres para que conozcan los riesgos del sobrepeso y la obesidad.
- Proponer actividades en familia para evitar el sedentarismo para que de esta manera fomentemos el ejercicio.

- Crear una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable.
- Relacionarse de una forma saludable con otros niños jugando y haciendo deporte.
- Motivar a los niños a través de juegos motores a que mantengan unos hábitos físicos y alimenticios saludables.

JUSTIFICACION

El tema que se me asignó fue el balance energético en la educación primaria: nutrición y ejercicio físico, el cual engloba muchos contenidos por lo que tenía que buscar algo más específico, puesto que el Trabajo Fin de Grado se trata de un trabajo escrito, original e inédito en que se ofrecen ideas, teorías y explicaciones razonadas y evaluadas sobre un tema determinado. Centré mis ideas y empecé a investigar lo antes posible.

Tras hacer una lista de posibles temas y visitar al tutor, me decanté por la obesidad y el sobrepeso porque es un tema actual y relevante dado que cada vez hay más niños y niñas con sobrepeso y obesidad en los centros escolares y me parece un tema interesante de investigar y de buscar posibles estrategias como mi propio título indica.

La finalidad de este trabajo es concluir mi formación como maestra generalista de Educación primaria y maestra con mención de EF, examinando mis conocimientos y capacidades adquiridas durante los años de carrera.

La obesidad, aparte de ser un problema de salud, tiene repercusiones sobre la calidad de vida del niño con importantes consecuencias emocionales y sociales, como pueden ser la baja autoestima, una imagen corporal negativa, marginación y aislamiento e incluso depresión.

Hay diferentes estudios realizados sobre la obesidad infantil. El estudio Aladino 2011, Thao2011 y el enKid2005, que es el estudio más amplio realizado en España hasta la fecha con medición individual del peso y de la talla. Es un estudio transversal realizado sobre una muestra aleatoria de la población española con edades comprendidas entre los 2 y 24 años.

Debemos preguntarnos por qué estos estudios se preocupan más del peso y de la talla en vez de preocuparse por el porcentaje de grasa o del peso graso en los niños que es el principal problema en la obesidad.

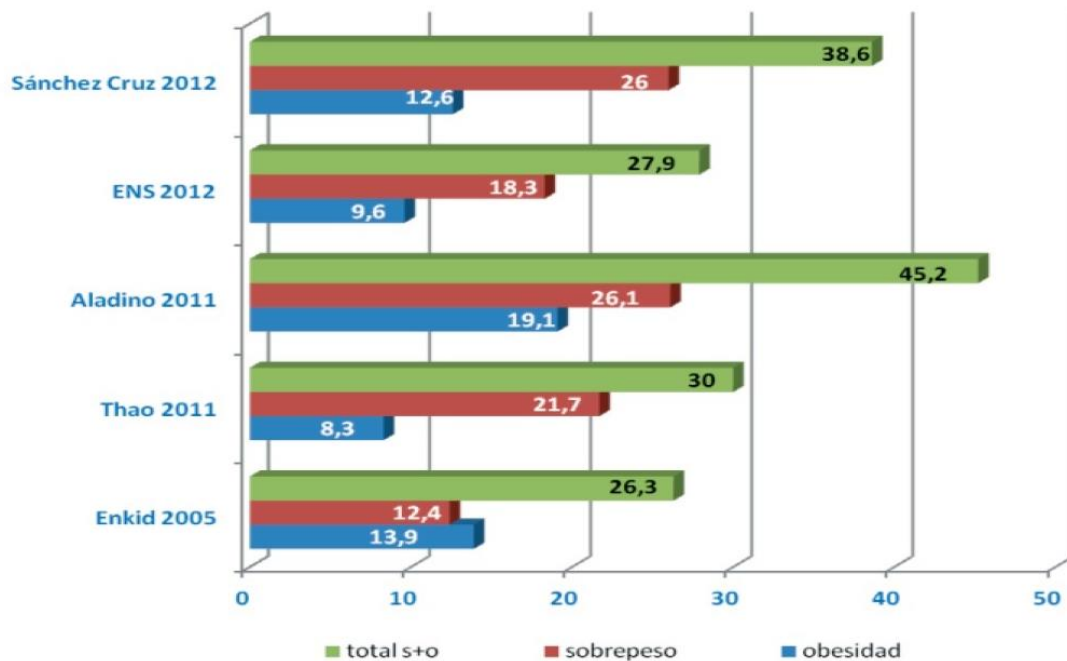


Figura 1: Comparación de diferentes estudios sobre la obesidad infantil en España. (Martínez Álvarez *et al.* 2013)

Como podemos observar, llama la atención la diferencia de porcentajes entre estudios en un mismo año: esto se debe a que cada estudio evalúa el grado de obesidad con diferentes métodos o procedimientos, por ejemplo el método más usado es a través del índice de masa corporal.

Vemos que las proporciones más elevadas de sobrepeso y obesidad se observan en niños con edades comprendidas entre los 6 y los 13 años y en niñas de 6 a 9 años, justo el periodo de edad escolar en el que vamos a centrarnos.

A través de este trabajo pretendo dar respuestas a todas las competencias generales y específicas (*Real Decreto 126/2014, de 28 de Febrero, por el que se establece el*

currículo básico de la Educación Primaria) que se han llevado a cabo durante el Grado de Educación Primaria; y son las siguientes:

1. ° Comunicación lingüística.
2. ° Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
3. ° Competencia digital.
4. ° Aprender a aprender.
5. ° Competencias sociales y cívicas.
6. ° Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. ° Conciencia y expresiones culturales.

La etapa de Educación Primaria comprende seis cursos académicos, que se cursarán ordinariamente entre los seis y los doce años de edad, y se organiza en áreas, que tendrán un carácter global e integrador.

La Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud a 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.

En cuanto a la adopción de hábitos saludables es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe Eurydice, de la Comisión Europea de 2013; por ello la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en la jornada escolar si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual.

Esta asignatura es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañe durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida.

La educación para la salud comienza en el seno de la familia y debe realizarse en muy diversos ámbitos (centros de trabajo, asociaciones ciudadanas, centros sanitarios...) pero sin duda un ámbito privilegiado para desarrollarla con eficiencia es el centro docente.

Mendoza y Cols (1994:24) nos explican en el libro de Sierra, A. (2003) Actividad física y salud en primaria porque la escuela es un ámbito primordial para educar a los niños en temas de salud.

-La primera razón es porque la escuela acoge a casi toda la totalidad de la población infantil durante un largo período de años, precisamente es el momento de la vida en el que es más fácil asimilar hábitos, actividades y conocimientos.

- La segunda razón es porque los profesores son profesionales especializados en educar con facilidad y pueden aprovechar las continuas oportunidades que ofrece la escolarización para fomentar un estilo de vida saludable.

FUNDAMENTACION TEORICA

DEFINICIONES Y DIFERENCIAS ENTRE OBESIDAD Y SOBREPESO INFANTIL

La obesidad se caracteriza por una excesiva acumulación de grasa que da lugar a un aumento de peso por encima de los límites considerados como deseables (Saldaña y Rossell, 1998)

El sobrepeso y la obesidad infantil se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud.

Según Santos Muñoz, S. (2005), la obesidad infantil es un trastorno nutricional muy frecuente y de prevalencia creciente en España, que repercute en la adaptación social y el desarrollo psicológico del niño.

Según Bastos, González, Molinero y Salguero (2005), citado por Pollock y Wilmore (1993) el sobrepeso es la condición en la que el peso del individuo excede del promedio de la población en relación al sexo, talla y somatotipo.

La diferencia principal entre obesidad y sobrepeso es que la obesidad significa tener demasiada grasa corporal y sobrepeso tener un rango superior a la edad y a la estatura, es decir, pesar más de lo recomendado.

Un problema que debemos tener en cuenta antes de realizar el diagnóstico, es que a diferencia de la obesidad y sobrepeso en adultos, en los cuales los rasgos son claramente visibles y demostrables, en los niños es más difícil identificar este asunto porque su cuerpo va cambiando rápidamente a medida que van creciendo.

Otra diferencia es el lugar en el que se acumula la grasa. En los niños los depósitos grasos tienen lugar principalmente a nivel subcutáneo, mientras que en los adultos se forman tejidos grasos intra-abdominales, lo que implica un mayor riesgo de trastornos metabólicos.

Debemos pensar que los niños y niñas con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos durante la edad adulta, lo que conlleva a tener enfermedades cardiovasculares durante toda la vida.

Hay diferencias entre niños y niñas con sobrepeso y obesidad, y es que como hemos podido observar en diferentes estudios realizados generalmente el sobrepeso se presenta más en niñas, mientras que la obesidad es mayor en niños dependiendo de la edad.

Hay que dar prioridad a intervenir en estas edades porque va a resultar más eficiente de cara al futuro de los niños.

Tanto la obesidad como el sobrepeso infantil hacen peligrar seriamente la salud ya que es una enfermedad metabólica, multifactorial e influida por elementos sociales, fisiológicos metabólicos, moleculares y genéticos. Santos Muñoz, S. (2005)

TIPOS Y CLASIFICACION DE LA OBESIDAD EN LA NIÑEZ

➤ TIPO DE OBESIDAD SEGÚN EL INDICE DE MASA CORPORAL

Esta clasificación es la recomendada por la Organización Mundial de la Salud. Existen 4 posibles escalafones para determinar el exceso de peso en el niño teniendo en cuenta el índice de masa corporal.

Esta fórmula que se resuelve dividiendo el peso entre la altura al cuadrado es estimada ya que nos mide la relación entre el peso y la altura, pero no la cantidad de grasa que tenemos en nuestro cuerpo.

- Obeso de alto riesgo
- Sobrepeso de alto riesgo u obeso
- Sobrepeso o en riesgo
- No tiene sobrepeso

➤ **TIPOS DE OBESIDAD SEGÚN LA DISTRIBUCIÓN DE LA GRASA**

Existe otro tipo de clasificación según esté repartida la grasa en nuestro cuerpo:

- Central, visceral o androide: Se caracteriza porque la grasa se almacena en el abdomen y en el tronco. Tipo manzana
- Periférica o ginoide: Se caracteriza porque la grasa se acumula en los glúteos y en las piernas. Tipo pera.
- Generalizada: Es la más característica de los niños y adolescentes. En este tipo la grasa no se queda en un sitio determinado.

➤ **TIPOS DE OBESIDAD SEGÚN LA CAUSA**

La web <http://laobesidad.org.es/infantil> nos hace otra clasificación en función de las causas:

- Genética: es una de las más comunes. Es aquella en la que el paciente ha recibido una herencia genética o predisposición a padecer obesidad.
- Dietética: Es otra de las más comunes. Se da por llevar un estilo de vida sedentario unido a la ingesta de alimentos de alto valor calórico.
- Obesidad por desajuste: aparece debido a un fallo (desajuste) en la saciedad. La persona nunca se encuentra satisfecha al comer y siempre siente la necesidad de seguir ingiriendo más alimentos.
- Defecto termogénico: no es un tipo de obesidad frecuente. La causa el organismo al no quemar las calorías de forma eficiente.

- **Obesidad Nerviosa:** la padecen aquellas personas que sufren otras enfermedades como la hipoactividad u otros tipos de problemas psicológicos. La obesidad la produce el sistema nervioso central cuando altera los mecanismos de saciedad.
- **Enfermedades endocrinas:** Tampoco es muy frecuente. Es generada por enfermedades endocrinas como el hipercorticismismo o el hipotiroidismo.
- **Obesidad por medicamentos:** algunos medicamentos producen acumulación de grasa. Ocurre con algunos tipos de antidepresivos o corticoides, por ejemplo.
- **Obesidad cromosómica:** se asocia a defectos cromosómicos como aquellas personas que sufren síndrome de Down o de Turner.

➤ **TIPOS DE OBESIDAD SEGÚN SU ORIGEN**

Existen dos tipos de obesidad según su origen:

1. **Obesidad exógena:** es la más común y se produce por una alimentación excesiva sobre todo de alimentos grasos (además de tener un balance energético positivo debido al sedentarismo)
2. **Obesidad endógena:** por alteraciones metabólicas; dentro de las causas endógenas nos encontramos con la disfunción de la glándula endocrina como puede ser el caso de la tiroides pero también se puede dar el caso por deficiencia de glándulas sexuales, que es el caso de obesidad gonadal.

➤ **TIPOS DE OBESIDAD SEGÚN EL TIPO DE CÉLULAS**

Según (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005) existe otra clasificación basada en el tipo de células.

- **Hiperplástica:** se caracteriza por el aumento de número de células adiposas. Es más común en la infancia.
Las células adiposas son las células que forman el tejido adiposo, la principal función de estas es almacenar una gran cantidad de grasas o triglicéridos.
- **Hipertrófica:** aumento del volumen de los adipocitos. Es más común en adultos.

➤ CLASIFICACIÓN ETIOPATOGENICA

Desde esta perspectiva se distinguen dos grandes grupos de obesidad:

<http://obesidad4.blogspot.com.es/p/tipos-y-clasificacion.html>

- Obesidad nutricional (esencial, simple o idiopática): Ésta es con mucho la más frecuente (95-99% del total). Su desarrollo es derivado de diversos factores como la ingesta calórica, predisposición genética, metabolismo, desordenes hormonales o incluso el medioambiente.
- Obesidad orgánica (intrínseco o secundaria): En muchos pacientes con síndromes genéticos, pacientes institucionalizados o enfermos mentales la presencia de sobrepeso es concebida como inevitable. Esta obesidad es secundaria a otros procesos como pueden ser:
 - Síndromes dismórficos
 - Lesiones del Sistema Nervioso Central
 - Enfermedades de las glándulas endócrinas
 - Trastornos psicológicos
 - Yatrogenia (reacción adversa secundaria al uso de algún medicamento o determinado tratamiento médico).

SINTOMAS Y CAUSAS

Es fundamental analizar las causas de la obesidad infantil y sobre todo prestar atención en aquellos factores que pueden estar perjudicando a la salud de los escolares.

Según los especialistas en temas de obesidad, los dos principales problemas que están aumentando las cifras de niños obesos o con sobrepeso son los cambios alimenticios y las nuevas formas de vidas sedentarias.

La OMS atribuye la obesidad infantil al cambio dietético mundial, refiriéndose a la ingesta de alimentos altamente calóricos con abundantes grasas y azúcares (pero con escasas vitaminas, minerales y otros nutrientes saludables) y a la disminución de la actividad física señalando el aumento de las actividades sedentarias.

El ministerio de Sanidad nos habla de la sustitución de las dietas tradicionales por otras con una mayor densidad energética; esto se debe al cambio en el entorno familiar. Como podemos observar, en la mayoría de las casas trabajan la madre y el padre y a la hora de cocinar no tienen tanto tiempo y abusan de productos pre-cocinados, fritos o embuditos. Si a esto le unimos que a la mayoría de los niños no les gusta o no les entra por los ojos las verduras, el pescado o la fruta, el balance energético al final del día es más alto ya que no estamos ingiriendo alimentos sanos en ninguna de las comidas.

Como vemos, estos dos factores sociales juegan un papel primordial frente a los hereditarios.

Las 10 causas más habituales de la obesidad infantil son:

<https://stopalaobesidad.com/tag/10-causas-de-la-obesidad-infantil/>

1. Comer de forma habitual delante del televisor.
2. Consumir en exceso bebidas y refrescos azucarados.
3. Ingerir en exceso golosinas y dulces.
4. Declive del consumo de frutas y verduras.
5. Más tiempo delante de la pantalla en detrimento de los “juegos tradicionales” al aire libre.
6. Menos horas de sueño, por debajo de las 9 horas recomendadas a los escolares.
7. Menos calidad de la comida en familias monoparentales o con bajos ingresos.
8. Aumento de los casos de obesidad adulta.
9. “Corrupción” de las preferencias gustativas de los menores.
10. “Entorno hostil” para los que quieren llevar una vida saludable.

CONSECUENCIAS

Según la web <http://laobesidad.org.es/infantil>, las principales consecuencias de la obesidad infantil se dividen en dos grandes grupos; complicaciones físicas y complicaciones sociales y emocionales.

a) Complicaciones físicas

- Diabetes tipo II. Se caracteriza por un nivel alto de azúcar en la sangre que se denomina hiperglucemia. Se puede controlar aumentando el ejercicio y con cambios en la alimentación.
- Problemas en huesos, articulaciones y músculos que pueden alterar el crecimiento del niño debido a una sobrecarga excesiva generando otras enfermedades o trastornos en caderas, rodillas o pies.
- Síndrome metabólico. No es una enfermedad sino un conjunto de condiciones de padecer enfermedades de corazón, diabetes, colesterol.
- Colesterol alto y presión arterial, provocando una alta hipertensión y un alto nivel de grasas en la sangre.
- Asma y otros problemas respiratorios que nos impiden respirar bien debido a una inflamación de los pulmones lo que nos genera un mayor cansancio para desarrollar algún deporte o ejercicio físico.
- Trastornos del sueño debido al SAHS síndrome de apnea- hipopnea del sueño. Se caracteriza por ronquidos, dificultades para respirar y pausas respiratorias, lo que provocan que el descanso no sea el adecuado.
- Pubertad temprana y por consiguiente desarrollo sexual y aumento de la velocidad de crecimiento, lo que ocasiona problemas psicológicos al no corresponder su cuerpo con su edad cronológica.

b) Complicaciones sociales y emocionales

- Baja autoestima provocada por el rechazo por parte de los compañeros al tener sobrepeso y por consiguiente surgen en ellos pensamientos negativos hacia su persona.
- Depresión debido a que su excesivo peso les genera rechazo social ya que la obesidad está mal vista y no deseada y esto puede ser traumático para ellos. La obesidad y la depresión van unidas ya sea como síntoma o como consecuencia.
- Trastornos alimenticios: Los niños/as tienden a identificar su imagen corporal a partir de los 5 años aunque es mas tarde, en la pre-adolescencia, cuando se preocupan de los conceptos de delgadez y gordura.
Mucha culpa de preocuparse por su imagen en esta etapa de su vida es de los medios publicitarios que les inculcan la delgadez como personas con éxito.

Los trastornos alimenticios son enfermedades que engloban problemas con la comida y el peso y esto origina a su vez dificultades de autoestima y de relación con los demás.

Los dos trastornos alimenticios más comunes en los niños escolares son:

- ✚ Anorexia nerviosa: se caracteriza por una excesiva preocupación hacia la comida y por consiguiente a su aumento de peso. Son personas que tienen una imagen distorsionada de su propio cuerpo y un miedo excesivo a engordar.
- ✚ Bulimia nerviosa: tiene características similares a la anorexia nerviosa pero se diferencia en que ingieren grandes cantidades de comida para luego incitarse el vómito o realizar excesivo ejercicio físico.

EL IMC Y SU SIGNIFICADO

En los niños calcular el sobrepeso es más difícil que en los adultos dado que están en una fase de crecimiento constante.

Con el fin de estimar la proporción de grasa corporal se han empleado diferentes índices que relacionan la talla con el peso. El más utilizado es el Índice de Masa Corporal, que nos determina si un niño/a es obeso o tiene sobrepeso, siendo el parámetro de medición más utilizado.

El índice de masa corporal nos precisa si el peso de un niño es saludable. La fórmula es la siguiente:

$$\text{IMC} = \text{peso en kg} / (\text{altura en m})^2$$

Se divide el peso en kg por la altura al cuadrado del niño.

Tenemos que comprender correctamente el IMC, ya que a veces los valores pueden ser equívocos ya que no mide directamente la grasa.

Para determinar el nivel de lípidos que tenemos en nuestro organismo, necesitamos saber el porcentaje de grasa corporal; tenemos que diferenciar la masa grasa relativa que está compuesta del peso graso y es lo que nosotros queremos medir y la masa libre de grasa que son el peso óseo, el peso muscular y el peso residual.

Algunos niños con mayor masa muscular pueden tener valores altos de IMC y estar dentro de un rango saludable, debido a que el musculo es más pesado que la grasa. De este modo lo que debemos controlar es el índice de masa corporal y el porcentaje de grasa.

Para ello también utilizamos los percentiles, que son una medida estadística para comparar resultados, permitiéndonos saber cómo está situado un valor en función de una muestra. Estas características son la edad y el sexo.

Lo más adecuado para definir la obesidad infantil es combinar un valor de IMC con un percentil (95) en unas tablas de referencia adecuadas al contexto (sexo y edad). Estas tablas estadísticas se utilizan junto con otros parámetros que indique un aumento en la cantidad de grasa acumulada como por ejemplo el grosor de un pliegue cutáneo.

Existen cuatro categorías para determinar si un niño/a tiene problemas con el peso atendiendo al IMC y al percentil

- poco peso <3
- peso ideal 3-85
- sobrepeso 85-97
- obesidad >97

Todo el resultado que no esté entre el percentil 3 y el percentil 85 debería ser valorado por un pediatra.

El comité norteamericano de expertos define como niño con sobrepeso aquel que tiene un índice de masa corporal con el percentil entre 85 y 95 según edad y sexo, y niño obeso aquel que tiene un índice de masa corporal con el percentil superior a 95.

EL PAPEL DE LA FAMILIA

Los padres son el modelo de ejemplo a seguir por sus hijos, siendo fundamental el papel que ellos juegan en todo este proceso.

Siempre va a ser más fácil cambiar los hábitos en la alimentación con ayuda de un grupo de personas que nosotros solos. Por eso creo que el cambio se debe dar desde el

grupo familiar creando hábitos que fomenten una adecuada alimentación y una práctica de ejercicio físico que nos ayude a mantenernos en un peso saludable a todos.

Lo aconsejable es comer en familia a unas horas determinadas en la mesa y sin distracciones, ya que está comprobado que cuando no están los padres los niños/as comen alimentos menos saludables y mucho más calóricos.

Los padres son los responsables del crecimiento de sus hijos, por lo que deben prestar especial atención en lo que les aporta cada alimento ya sean las vitaminas, proteínas, hidratos y minerales.

Hay que ofrecer una gran variedad de verduras y frutas, incluir lácteos bajos en grasas, elegir carnes magras, muy importantes racionar unas porciones adecuadas, limitar el consumo de bebidas azucaradas y sobre todo animar a beber mucho agua. Aparte de la alimentación, hay que mantenerse activos a través del ejercicio físico ya sea caminando, andando en bici, con actividades extraescolares...

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

La prevalencia de la obesidad en niños está aumentando a pasos agigantados en todos los países desarrollados. En España, según los estudios realizados, hay más niños obesos que hace 10 años y al cabo de unos años se convertirán en adultos y seguirán teniendo el mismo problema.

Por ello es importante actuar desde la infancia ya que pueden consolidar hábitos y rutinas saludables para toda la vida.

El ministerio de sanidad y consumo elaboró la estrategia NAOS (nutrición, actividad física y prevención de la obesidad) en el año 2005 cuyo objetivo era fomentar la actividad física y los buenos hábitos alimenticios en edades tempranas donde todavía no tienen consolidados los hábitos y se pueden modificar a través de la educación.

Se hicieron varias campañas de consumo de fruta y se le dio mucha importancia al desayuno.

Otro programa llevado a cabo también por el ministerio de sanidad y consumo y de educación en el año 2006 fue el programa PERSEO cuyo objetivo era actuar en los

centros escolares promoviendo hábitos de vida saludables, siempre y cuando las familias también se implicasen.

Y por último, el programa THAO fue lanzado en el 2007 y también promueve cambios saludables en la alimentación y en la actividad física en niños de 3 a 12 años pero a nivel municipal. También se hicieron intentos por controlar los anuncios de consumo de alimentos grasos en la televisión.

El sobrepeso y la obesidad infantil son en gran medida evitables, si tenemos en cuenta algunos aspectos en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.

- Alimentación: Se deben hacer las cinco comidas (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

Es preocupante que el 8% de los niños vayan al colegio sin desayunar cuando éste tiene que ser abundante y completo para un buen rendimiento de los niños/as en el colegio. En la merienda sería preferible elegir fruta, lácteos o bocadillos en vez de bollería industrial. Tenemos que consumir más frutas y verduras en nuestro día a día y eliminar las bebidas azucaradas y las grasas entre comidas.

- Ejercicio físico: Es importante que desde pequeños se les familiarice a jugar al aire libre y hacer ejercicio todos los días ya sea dando un paseo, jugando con los amigos en el parque...

Según la OMS, algunas de las rutinas más importantes en la vida de los niños son las siguientes:

- Hacer deporte
- Jugar al aire libre y caminar
- No excederse en las comidas
- Menos televisión (los niños pasan una media de 2 horas y media delante del televisor, ordenador o consolas y conectados a internet)
- Ofrecer una buena alimentación, variada y equilibrada
- Beber agua y evitar bebidas gaseosas
- No pasarse con los dulces y las frituras

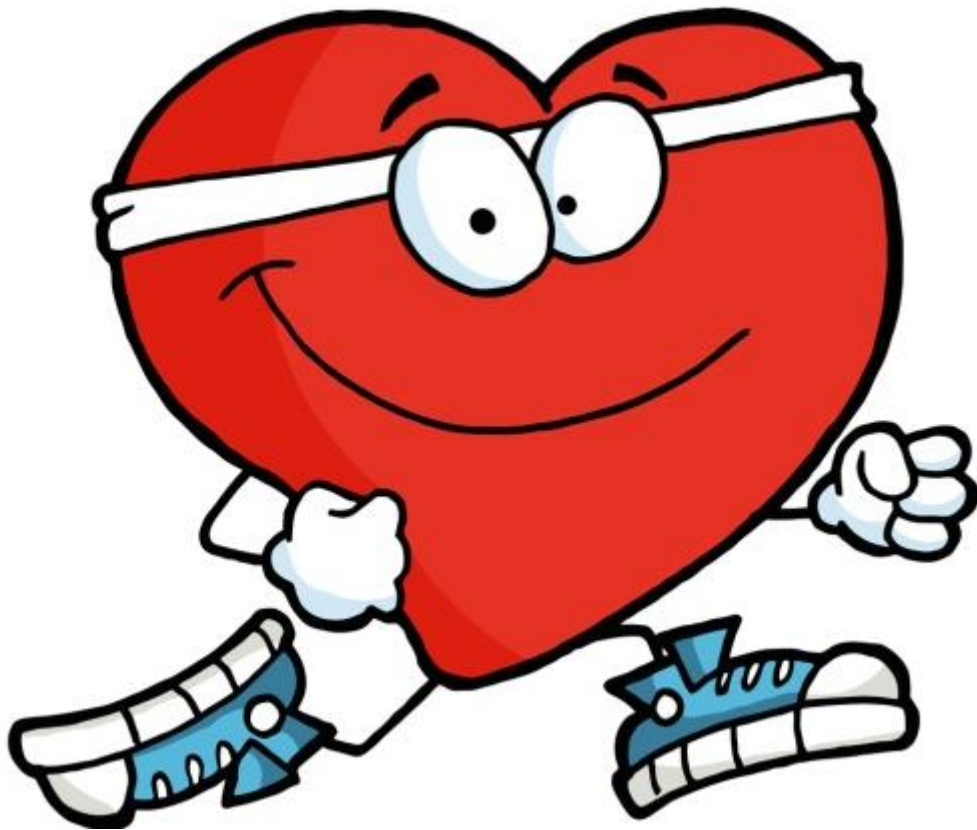
- Cuidar la higiene del cuerpo y los dientes
- Comer siempre que sea posible juntos y en la mesa.

El Programa de prevención de Obesidad Infantil subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, indica la importancia de seguir este decálogo para adquirir una alimentación saludable:

1. Variada. Enseñar al niño lo más pronto posible a comer de todo.
2. Sana .Seleccionar alimentos ricos en fibra, con poca sal, que tengan poca grasa y comer muy a menudo verduras, frutas, legumbres y cereales
3. Equilibrada. Cuando comemos en casa como cuando comemos fuera (restaurante, comedor del colegio)
4. Nutritiva. Proponer alimentos de todos los grupos y en el menú diario siempre debemos incluir hidratos de carbono (pasta, pan, patata...), verduras (zanahoria, tomate, pimientos...) proteínas (pollo, pescado...).
5. Apetecible. Unir alimentos que menos gusten al niño con otros que le agraden más y hacer platos atractivos para los ojos y para el paladar.
6. Divertida. Que se sientan también partícipes de acompañarnos en la compra, de poner la mesa y de ayudarnos en la cocina.
7. Sorprendente. Enseñarles la variedad de alimentos en sus funciones. La solución está en combinar estos alimentos y así hacer diferentes platos para que no se aburran de comer siempre lo mismo.
8. Ordenada. Crear rutinas para comer en familia a una hora determinada y todos juntos en la mesa.
9. Consistente. Que realicen 5 comidas diarias insistiendo en la importancia del desayuno para empezar con fuerzas el día.
10. Educativa. Crear unos hábitos alimenticios saludables es responsabilidad de la familia y de la escuela.

INTERVENCION EDUCATIVA

UNIDAD DIDACTICA: COME, MUEVETE Y DISFRUTA



UNIDAD DIDÁCTICA: COME, MUEVETE Y DISFRUTA

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDACTICA

COME, MUEVETE Y DISFRUTA

CONTEXTUALIZACION

El colegio en el cual voy a realizar mi unidad didáctica es el CEIP Jorge Manrique, ya que tengo el placer de conocerlo más profundamente dado que allí realicé mis prácticas como futura maestra en educación física.

Estos son los datos generales del centro que nos va a permitir hacernos una idea del tipo de colegio.

- Tipo de Centro: Público
- Dirección: C/ Doctrinos Nº1
- Código Postal: 34005
- Servicios: Jornada continua, madrugadores y comedor
- Estudios impartidos: Educación Infantil y Primaria



➤ DESCRIPCION DEL ENTORNO ESCOLAR Y SOCIO-CULTURAL

El colegio Jorge Manrique está situado en el centro- oeste de Palencia, en concreto en el barrio de San Miguel, junto a la Iglesia. El centro escolar tiene un fácil acceso debido a que el entorno y los accesos son peatonales en su gran mayoría. Por este motivo, muchos de los alumnos acuden a pie, aunque esto no evita que se generen problemas de tráfico en las horas de entrada y salida del centro dada la escasez de aparcamiento y de zonas de circulación de vehículos próximas.

Hay muchos lugares o edificios de interés que se encuentran cerca del colegio como:

- La iglesia de San Miguel
- La iglesia de la Compañía
- Parque Isla Dos Aguas

- Cuatro Cantones

El alumnado en su gran parte procede del entorno urbano, pero dada la nueva situación escolar planteada por el distrito educativo único, cada vez son más los alumnos que proceden de pueblos cercanos de la provincia. En cuanto a la población extranjera, es destacable que en los últimos años ha ido aumentando su número, siendo Sudamérica la que aporta la gran mayor parte del alumnado extranjero, aunque también aparecen otras nacionalidades. El aspecto multicultural se intenta cuidar y aprovechar en el transcurso del curso.

En el centro disponemos de dos clases por nivel educativo.

En primero de primaria disponemos de dos clases, el primero A con 18 alumnos y el primero B con 20 alumnos.

En segundo de primaria disponemos de 21 alumnos en el grupo A y 22 en el grupo B.

En tercero de primaria disponemos de 26 alumnos en el grupo A y 26 en el grupo B.

En cuarto de primaria disponemos de 23 alumnos en el grupo A y 24 en el grupo B.

En quinto de primaria disponemos de 25 alumnos en el grupo A y 25 en el grupo B.

Por último, en sexto de primaria tenemos 25 alumnos en el grupo A y 24 en el grupo B.

➤ **DESCRIPCION DE LOS ALUMNOS DE PRIMERO DE PRIMARIA**

Nuestra unidad didáctica se va a llevar a cabo con alumnos de primer ciclo de primaria en concreto con el primer curso de primaria. En nuestra clase tenemos a 20 alumnos; 12 chicas y 8 chicos. En cuanto a los alumnos con necesidades educativas especiales nos encontramos con dos niños extranjeros que controlan bien el idioma y un niño con diabetes.

Los días de educación física son lunes, miércoles y viernes teniendo 3 horas a la semana para poder llevar a cabo nuestra unidad.

Hay que tener en cuenta que los viernes disponemos de la sala de psicomotricidad o del patio, ya que el gimnasio está ocupado por otros alumnos.

Como rutina, los alumnos nos esperan en clase sentados y vamos a buscarles. Una vez allí, coge cada uno su bolsa donde llevarán una toalla, una botella de agua y unas zapatillas que solo usan para la clase de educación física y bajamos en fila al gimnasio en silencio y despacio.

En el pasillo se cambian las zapatillas y ya pueden entrar y colocarse en el círculo donde siempre empezamos las clases explicando lo que vamos hacer ese día.

Las sesiones van a tener un carácter interdisciplinar, en este caso con conocimiento del medio, lengua y matemáticas.

➤ ELEMENTOS MATERIALES

Las zonas de las que disponen los profesores de educación física para impartir las clases de Educación Física son cuatro:

El gimnasio, un lugar amplio y con material para poder impartir clases de Educación Física. El problema que le veo es la acústica, que hay que hablar muy alto para que los alumnos/as te oigan sin problemas, y también la columna que sujeta el patio ya que está en el medio del gimnasio, lo cual debemos de tener en cuenta a la hora de realizar los ejercicios aunque los niños están ya acostumbrados.



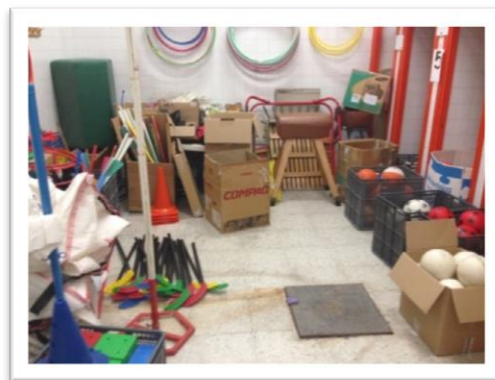
La sala de psicomotricidad, se trata de un aula bastante pequeña que utilizamos solo una sesión por semana ya que el gimnasio está ocupado por otros alumnos.



El patio, disponemos de dos para trabajar unidades didácticas al aire libre y donde ellos realizaran juegos en los recreos con los demás niños.



Por último hay un aula (sala oscura) que se puede utilizar en caso de que las condiciones climatológicas no permitan dar la clase en el patio y el gimnasio y la sala de psicomotricidad estén ocupadas. Para este aula hay unas unidades didácticas preparadas, ya que por sus pequeñas dimensiones no se podrían continuar las lecciones que se estuvieran trabajando en el exterior. Por ejemplo, juegos de sombras con proyector. Los materiales de los que disponemos en este centro son bastante amplios y están en un buen estado.



➤ **ELEMENTOS PERSONALES**

El claustro está formado por un total de 28 maestros, organizado de la siguiente manera:

- 6 maestras de infantil más una de refuerzo.
- 13 maestros/as de primaria.

- 2 maestros especialistas en educación física.
- 1 maestra especialista en educación musical.
- 2 maestros especialistas en lengua extranjera (inglés).
- 1 maestra de religión.
- 1 maestra de educación especial.
- 1 logopeda.
- 1 maestro de compensatoria.

El horario escolar oficial se establece de nueve de la mañana a dos de la tarde, siendo la jornada continua, la cual puede ampliarse acogiéndose al Programa de Madrugadores desde las 7:45 de la mañana a 9,00. Incluye desayuno escolar y actividades de relajación y entretenimiento llevadas a cabo por animadores de ocio y tiempo libre, coordinadas y supervisadas por un maestro del centro.

Y de 14,00 a 16,00 horas es horario de comedor escolar para todos los alumnos que lo soliciten.

Por la tarde se desarrollan distintas actividades, como talleres, gimnasia rítmica, baloncesto, kárate, balonmano o inglés (tanto para ciclos de Primaria como de Infantil).

➤ **OTRAS CARACTERISTICAS DEL CENTRO**

Señalar que los valores sobre los que se construye el proceso de enseñanza – aprendizaje en el “CEIP Jorge Manrique son:

1. Ofertar una educación con la máxima garantía de calidad, conforme a los fines establecidos en la Constitución, en el Estatuto de Autonomía y en las leyes educativas.
2. Informar sobre el progreso de aprendizaje e integración socio-educativa de sus hijos, y de su comportamiento en el contexto escolar.
3. Fomentar y garantizar la participación de las familias en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos.
4. Garantizar los cauces de comunicación entre las familias y el Centro.

5. Ofrecer información sobre las normas de organización y funcionamiento del centro que sus hijos deben cumplir (normas de asistencia, procedimientos...). Y sobre las normas de convivencia, plasmadas en el Reglamento de Régimen Interior.
6. Colaborar con la familia dentro de nuestras competencias de actuación, en todo aquello que permita mejorar la estancia del alumno en el Centro (aspectos sanitarios, adaptaciones físicas, etc.)
7. Organizar espacios, tiempos y recursos buscando la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje.
8. Favorecer la asistencia de las familias a cuantas actividades de formación se organicen en el centro: escuelas de padres, cursos, talleres, charlas...
9. Mantener relacionado el colegio con su entorno próximo y con la sociedad actual.

OBJETIVOS

OBJETIVOS DE AREA

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar su tiempo libre.
2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y hacia las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

OBJETIVOS DIDACTICOS

- Saber qué es el pulso y cómo tomarlo.
- Conocer la pirámide alimenticia y los diferentes alimentos.
- Reconocer la importancia de la actividad física y de la alimentación como hábitos saludables en nuestra vida.
- Conocer las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

- Establecer relaciones entre la práctica de actividad física y la salud.
- Participar y disfrutar jugando a diferentes actividades o juegos con los demás niños/as.
- Adoptar hábitos higiénicos básicos asociados a la práctica de actividad física.
- Respetar las normas del juego en todo momento para un buen desarrollo del mismo.

CONTENIDOS

<u>CONCEPTUALES</u>	<u>PROCEDIMENTALES</u>	<u>ACTITUDINALES</u>
-El pulso -La pirámide alimenticia -La resistencia -La velocidad -La fuerza -La flexibilidad	-Práctica de juegos motores - Practica de juegos relacionados con la alimentación -Práctica de juegos relacionados con las capacidades físicas	-Respeto hacia los compañeros -Toma de conciencia de la importancia de los hábitos saludables -Disfrute y bienestar al realizar ejercicio físico

TEMPORALIZACION

Esta UD se realizará durante el tercer trimestre, y estará ubicada durante la 3° y 4° semana del mes de Mayo, coincidiendo con el día nacional de la nutrición (28 mayo) y aprovechando así la buena climatología que nos suele brindar este mes para desarrollar actividades en el exterior. Constará de 6 sesiones o clases.

- Sesión 1: Como y juego
- Sesión 2: Nos movemos

- Sesión 3: Somos lo que comemos
- Sesión 4: Nos controlamos y cuidamos
- Sesión 5: Acondicionamiento físico
- Sesión 6: Disfruto jugando.

Cada sesión durara 50 minutos con tres partes bien diferenciadas.

El momento de encuentro, que durará 10 minutos para cambiarse el calzado, presentar la unidad o lo que hicimos el día anterior e iniciarnos con un calentamiento, ya sea a través de un juego o moviendo articulaciones.

La construcción del aprendizaje, durará 30 minutos y en la que se llevarán a cabo actividades encaminadas hacia la alimentación y el ejercicio físico.

El momento de despedida, que durará 10 minutos y será donde realizaremos juegos orientados más a la relajación, estiramientos, recogida de material, hábitos de higiene y cambio de zapatillas.

METODOLOGIA

Como ya he mencionado antes en cuanto a la atención a la diversidad en el grupo de 1º A hay 3 ACNNE:

- dos alumnos extranjeros
- un alumno con diabetes

Todas las sesiones van encaminadas a todo el grupo sin adaptaciones, haciéndoles participe a todo el alumnado por igual, ya que los dos alumnos extranjeros dominan bien el idioma y al alumno con diabetes está vigilado y controlado.

La metodología que se va usar en esta unidad didáctica será de mando directo y descubrimiento guiado.

Habrà actividades de mando directo, donde el profesor en todo momento dirá lo que se tiene que hacer y actividades de descubrimiento guiado, basado en sus conocimientos

previos con una interdisciplinariedad con las demás áreas, pero siempre partiendo de actividades más fáciles a actividades más complejas para que haya una evolución.

Las actividades pretenden ser motivantes, para intentar buscar el interés del alumnado en todo momento, pretendiendo a su vez que sean participativas, fomentando el respeto entre compañeros, mejorando la comunicación...

El modo de las agrupaciones de los alumnos en las actividades será mixto porque habrá agrupaciones individuales o grupales dependiendo del juego.

La evaluación será continua durante todo el proceso de enseñanza- aprendizaje.

CRITERIOS DE EVALUACION

- ✓ Cumpló las normas y atiende a las explicaciones
- ✓ Participó activamente en las actividades
- ✓ Respeto a todos los compañeros
- ✓ Me esfuerzo y manifiesto interés por mejorar
- ✓ Asimilo la importancia del balance energético, entre la alimentación y la actividad física.
- ✓ Identifico los diferentes grupos de alimentos
- ✓ Manejo la pelota y sé lanzar y recoger con las dos manos
- ✓ Conozco la forma de tomarme el pulso y lo practico
- ✓ Conozco la importancia del calentamiento antes de empezar la sesión
- ✓ Conozco las capacidades físicas básicas y muestro interés por mejorar
- ✓ Soy capaz de correr 3 minutos seguidos sin parar
- ✓ Utilizo la bolsa de aseo al finalizar la clase
- ✓ Vuelvo al aula en orden y en silencio

MATERIALES

Los materiales que necesitamos para realizar la unidad didáctica son:

- Conos y picas
- Petos
- Pañuelos
- Balones de goma espuma
- Cuerdas
- Ladrillos de plástico
- Hojas de papel y lápices
- Radiocasete

BIBLIOGRAFIA

http://ceipjorgemanrique.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=13&wid_item=87

<http://www.elvalordelaeducacionfisica.com/blog/nos-alimentamos-muy-sanos/>

<http://www.mundoprimeria.com/primaria/piramide-alimenticia-para-ninos.htm>

EJEMPLO DE UNA SESION DE LA UNIDAD DIDACTICA “SOMOS LO QUE
COMEMOS”

INFORMACIÓN GENERAL

FECHA: 20/5/2016

Nº ALUMNOS: 20 alumnos

CURSO Y CICLO: 1º de primaria, 1º ciclo // **Nº SESIÓN:** 3

CONTENIDO: Bloque 4: Educación física y salud

OBJETIVOS: Conocer la pirámide alimenticia y los diferentes alimentos.

ORGANIZACIÓN: individual y grupos. Al ser viernes nuestra sala es más pequeña

MATERIAL: petos, ladrillos, tarjetas, cuerdas.

10'

MOMENTO DE ENCUENTRO

Vamos a buscar a los alumnos/as a su clase. Allí se colocan en fila y se les conduce al gimnasio. Continuando con los hábitos del centro, bajamos a estos alumnos/as por las escaleras evitando hacer ruido.

Llegan al vestíbulo del gimnasio y se cambian de calzado.

Entramos al gimnasio y allí hacemos preguntas a los niños para recordar lo que se hizo el día anterior y seguir con la misma unidad didáctica centrada en la alimentación y el ejercicio físico.

Hoy toca repasar la pirámide alimenticia, que la conocen ya que lo están viendo en la asignatura de conocimiento del medio.

¡A PENSAR! Nos colocamos de pie y hacemos un círculo en el centro del gimnasio. El profesor se pone en medio del círculo para explicar el juego y hacer un ejemplo. El juego consiste en decir su nombre en voz alta y pensar en un alimento y un deporte o juego que empiece con la letra inicial de su nombre.

Por ejemplo me llamo Alba, me gustan las albóndigas y practicar atletismo. Así hasta que salgan todos. Y me cambio por.... Y sale otro.



30'

MOMENTO DE CONSTRUCCION DEL APRENDIZAJE

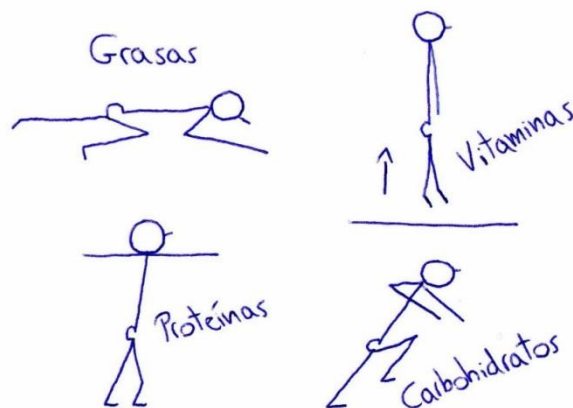
¿**QUE SOMOS?**?: Todos los alumnos dispersos por el gimnasio en silencio porque tenemos que estar atentos a las indicaciones del profesor. Cuando diga:

-**SOMOS GRASAS** tendremos que arrastrarnos por el suelo despacio porque nos sentimos muy pesados.

-**SOMOS VITAMINAS** tendremos que ir saltando con los pies juntos por todo el espacio porque estamos llenos de energía.

-**SOMOS PROTEINAS** tendremos que ir trotando por el gimnasio con los brazos separados ya que nos estamos defendiendo de chocar contra otras.

-**SOMOS CARBOHIDRATOS** tendremos que ir a toda velocidad porque tenemos mucha fuerza física.



CONSUMO DE ALIMENTOS: todo el alumnado se ha convertido en alimentos y no pueden hablar. Cada alumno/a cogerá una tarjeta donde se le dice el alimento que va a ser. Cuando el profesor diga “ya” se deberán colocar debajo de los carteles (ocasional, diario, 2-3 días por semana) que estarán colocados por todo el gimnasio dependiendo de cuándo lo consumimos a la semana.

Por ejemplo: pera. Al ser una fruta el consumo debe ser diario, en cambio al que le toquen las palomitas se deberá colocar debajo del cartel ocasional ya que se trata de grasas y dulces.

Cuando ya estén todos colocados debajo de los carteles correspondientes veremos si alguien se ha equivocado y analizaremos por qué un alimento se debe consumir más veces que otros.



DIARIO



OCASIONAL



2-3 VECES SEMANA

EL BAILE DE LA FRUTA: aprenderemos a bailar una canción.

Movimiento de brazos arriba y abajo, pasos hacia delante y a los lados.

<https://www.youtube.com/watch?v=FPZhCp5pOFE&nohtml5=False>

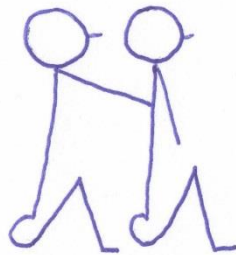
10'

MOMENTO DE DESPEDIDA

ADIVINA EL ALIMENTO: dos grupos colocados en filas sentados en el suelo. El último de la fila tiene que dar un mensaje (un alimento) al primero. Se dirá una pista a qué grupo de alimentos pertenece: fruta, legumbres....

No se puede hablar ni gesticular, sólo se puede dibujar en la espalda el alimento dicho por la profesora y los demás lo irán pasando hasta que llegue al primero y lo adivine.

Variante: si no llega el mensaje se harán más grupos.



Recogida del material

Cambio de zapatillas e higiene personal.

CONCLUSIONES

La obesidad infantil es una enfermedad actual en nuestra sociedad y a través de este trabajo me he dado cuenta de que existen una gran cantidad de niños y niñas con sobrepeso y obesidad en nuestro país. Por eso se da tanta importancia a actuar desde la infancia, ya que el riesgo de que sean obesos cuando sean adultos es mayor, al igual de que sufran problemas cardiovasculares.

Algunas de las claves para combatir este problema social, es luchar contra los malos hábitos y de dar más trascendencia al peso graso y en vez de al peso general (talla y peso), porque la acumulación de grasa en el organismo es el principal inconveniente en la obesidad como hemos visto en su propia definición.

Como hemos visto anteriormente, las causas de esta enfermedad se deben a los cambios en nuestra sociedad, donde ha aumentado el sedentarismo (se va a todos los sitios en coche, no dedicamos horas a cocinar sino que compramos comida rápida altamente calórica, y encima la actividad física es inexistente puesto que nos pasamos horas y horas enfrente de la televisión, ordenador o consolas)

Un niño debe llevar a cabo una dieta equilibrada, variada, sana, nutritiva, apetecible y ordenada debido a que están en una fase de crecimiento constante.

Está demostrado que reducir las horas de televisión, consolas y aumentar el nivel de actividad física en los niños, conlleva a una mejora en cuanto al estilo de vida y se van a sentir mucho más activos, van a comer y descansar mucho mejor, y se van a relacionar con los demás niños.

Si desde pequeños establecemos reglas, por ejemplo en los horarios de comer o a la hora de irse a la cama, ellos tendrán unas rutinas establecidas. Y esto es lo que tiene que hacer la familia, participar activamente ya que sabemos que los padres son un buen modelo de ejemplo para sus hijos y por eso es fundamental el papel que ellos juegan en todo este proceso y que sin su ayuda no conseguiríamos nada.

Está demostrado que los niños que desayunan bien tienen un mejor rendimiento escolar porque les aporta energía y que los niños que realizan regularmente actividad física previenen enfermedades cardiovasculares y garantizan un crecimiento y desarrollo óptimo.

Finalmente este trabajo me ha servido para ampliar mis conocimientos sobre la obesidad infantil y será el punto de partida para futuros proyectos a corto plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

BIBLIOGRAFIA

- Acosta, V. (2000). Factores de riesgo asociados con trastornos de la alimentación: imagen corporal y conducta alimentaria. Una investigación entre España y México. Tesis doctoral.
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2005). Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Aranceta, J. (2008). Obesidad infantil: nuevos hábitos alimentarios y nuevos riesgos para la salud. Colección Estudios Sociales, 24. Alimentación Consumo y Salud (pp. 216-246).
- Baile, J. (2007). Obesidad infantil; *¿Qué hacer desde la familia?* Ed. Síntesis. Madrid
- Bastos, A.; González Bato, R.; Molinero González, O. y Salguero del Valle, A. (2005). Obesidad, nutrición y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. 18.
- Blasco, T.(1994). Actividad física y salud. : Ed. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona.
- BOE núm. 173. 20 de julio de 2007. ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio
- Real Decreto 126/2014, de 28 de Febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Díaz, C. y Gómez, C. (2008). Alimentación, consumo y salud: Ed. Fundación la Caixa. Barcelona.
- Doeshen, S.; Gavin, M. e Izenberg, N. (2005). Niños en forma: *Guía práctica para evitar el sobrepeso infantil*: Ed. Pearson Educación. Madrid.
- González, C. y Alcañiz, L. (2007). Gordito no significa saludable: *Cómo prevenir y atacar la obesidad infantil para que los niños crezcan sanos y felices*: Ed. Grijalbo. Barcelona.

- Lirio, J. (2006). La obesidad infantil. *Todas las claves para prevenir, evitar y corregir el sobrepeso*: Ed. Espasa. Barcelona
- Montignac, M. (2008) Prevenir y combatir la obesidad en el niño con el método Montignac; Ed. H.Blume. Madrid.
Pedagógico de lo Corporal en la Educación Primaria .Edita: Asociación cultural:
- Saldaña, G.C. y Rosell, R. (1998). Obesidad. España. Martínez roca.
- Sánchez, M. y Martínez, V. (2009) Actividad física y prevención de la obesidad infantil. Ed. De la universidad de Castilla la Mancha.
- Santos, Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* (pp.179-199).
- Serra, Ll., Ribas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P. y Peña. L. (2002) Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000).
- Sierra, A. (2003). Actividad física y salud en primaria: *El compromiso fisiológico en la clase de educación física*: Ed. Wanceulen editorial deportiva. Sevilla.
- Vaca, M. (2002): Relatos y reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en la Educación Primaria .Edita: Asociación cultural: “Cuerpo, Educación y Motricidad”. Palencia

WEBGRAFIA

- Estrategias para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil
<https://www.aecc.es/SobreElCancer/Prevencion/alimentacion/pautasparapadres/Paginas/estrategiasparaprevenirlaobesidadysobrepesoinfantil.aspx?month=201605> (Consulta: 6 Mayo de 2016)
- ¿Cuáles son las causas del sobrepeso y la obesidad infantil?
http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/es/ (Consulta: 3 Mayo de 2016)
- Influencia de la educación física sobre la obesidad
<http://www.efdeportes.com/efd151/influencia-de-la-educacion-fisica-sobre-la-obesidad.htm> (Consulta: 10 de Mayo de 2016)

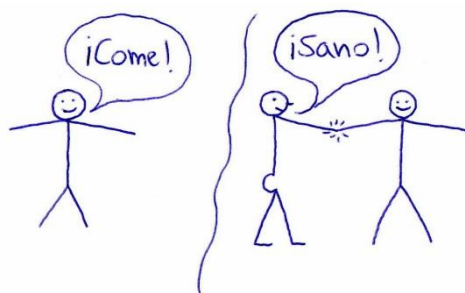
- Obesidad infantil tipos y clasificaciones
<http://obesidad4.blogspot.com.es/p/tipos-y-clasificacion.html> (Consulta: 25 de Abril de 2016)
- Obesidad infantil
<http://laobesidad.org.es/infantil> (Consulta: 21 de abril de 2016)
- Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil
<http://www.programapipo.com/> (Consulta: 22 de abril de 2016)
- Centros para el control y la prevención de enfermedades
<http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/calories/> (Consulta: 3 de mayo de 2016)
- vitónica
<http://www.vitonica.com/anatomia/todo-sobre-el-indice-de-masa-corporal-y-el-de-grasa> (Consulta 5 mayo 2016)

ANEXOS

- ❖ ANEXO I. SESIONES DE LA UNIDAD DIDACTICA
- ❖ ANEXO II. MATERIALES DIDACTICOS DE APOYO
 - Cuaderno de hábitos saludables
 - Tarjetas de alimentos
 - Carteles de consumo
 - Pirámide alimenticia 1
 - Pirámide alimenticia 2
 - Hoja de pulsaciones
 - Explicación pulsaciones
- ❖ ANEXO III. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ANEXO I: SESIONES DE LA UNIDAD DIDACTICA

<u>INFORMACIÓN GENERAL</u>	
FECHA: 16/5/2016	
Nº ALUMNOS: 20 alumnos	
CURSO Y CICLO: 1º de primaria, 1º ciclo // Nº SESIÓN: 1	
CONTENIDO: Bloque 4: Educación física y salud	
OBJETIVOS: Concienciar a los alumnos de la importancia de una buena alimentación acompañada siempre de ejercicio físico en este caso a través de juegos de persecución.	
ORGANIZACIÓN: Individual	
MATERIAL: Pañuelos, conos, picas y petos	
10'	<u>MOMENTO DE ENCUENTRO</u>
<p>Vamos a buscar a los alumnos/as a su clase. Allí se colocan en fila y se les conduce al gimnasio. Continuando con los hábitos del centro, bajamos a estos alumnos/as por las escaleras evitando hacer ruido.</p> <p>Llegan al vestíbulo del gimnasio y se cambian de calzado.</p> <p>Entramos y nos colocamos en el círculo del medio campo y allí hacemos preguntas a los niños para recordar lo que se hizo el día anterior. Introducimos la nueva sesión y cambio de unidad. Esta semana empezamos con la unidad didáctica de Actividad física y Salud.</p> <p>Reflexionamos sobre el tema de la alimentación y el ejercicio físico.</p> <p>Cada alumno/a va a realizar un cuaderno de hábitos saludables donde anotarán durante 2 semanas todo lo que comen y el ejercicio que hacen.</p> <p><u>Juego de calentamiento: COME-SANO:</u> se la ligan tres niños/as, que intentarán pillar al resto de los niños/as. Estos pueden salvarse gritando “COME”, quedándose quietos en el sitio con los brazos estirados. Para poder volver al juego tendremos que chocar la mano al compañero y gritar “SANO”</p>	

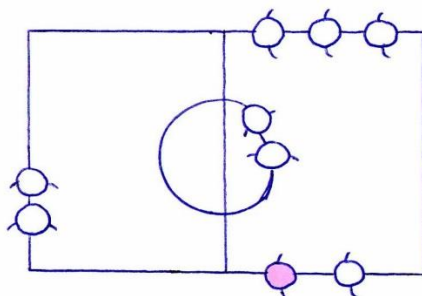


Variante: reducir el espacio para que sea más fácil para los que se la queden.

30'

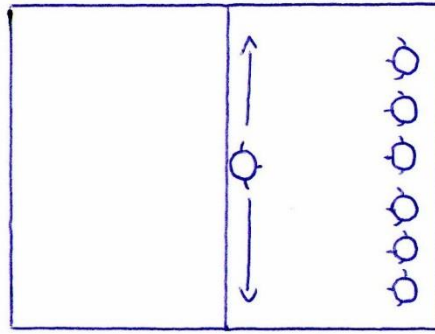
MOMENTO DE CONSTRUCCION DEL APRENDIZAJE

COME – COCOS: Se trata de ir caminando por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por el que se la queda (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr ni salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente, no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el comecocos.



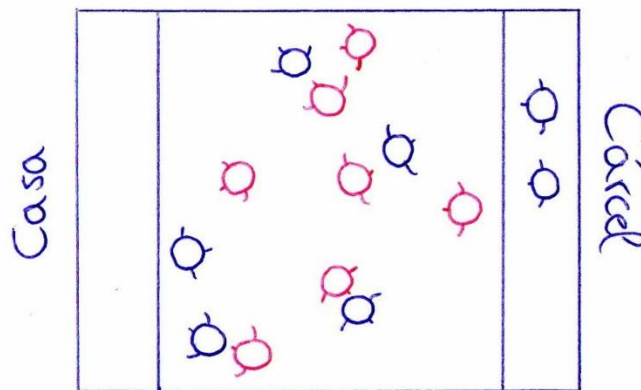
CORRE QUE TE COME: En un espacio amplio, dividido por una línea central, se sitúan todos los niños/as menos uno que la liga, que estará colocado sobre la línea central, pudiendo moverse por la línea con movimientos laterales.

A la señal, los alumnos/as, situados cerca de la pared, intentarán pasar de un campo al otro sin ser tocados por el jugador que se mueve por la línea central. Cuando un jugador es tocado irá a la línea central para ir formando una muralla agarrándose de las manos. Así sucesivamente irán pasando de un campo a otro hasta que todos sean cogidos y formen la muralla.



GRASAS Y PROTEINAS: es un juego de persecución en el que unos son GRASAS y otros son PROTEINAS. (Las proteínas pillan a las grasas). Habrá una casa para las grasas y una cárcel donde las proteínas dejarán a las grasas pilladas. Las grasas pueden salvar a sus compañeros que están en la cárcel tocándoles simplemente. Cuando todos estén pillados o cuando el profesor lo vea oportuno se cambiará los roles.

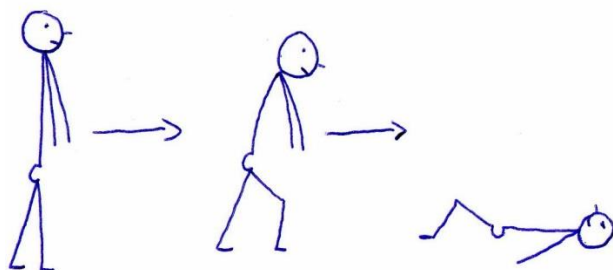
Se les colocará un peto a las proteínas para que estén bien diferenciados.



10'

MOMENTO DE DESPEDIDA

TE QUEDAS SIN ENERGIA: Todos caminando por el espacio, cada vez más lentamente hasta que se sienten o tumben en el suelo y se relajen por completo.



Recogida del material.

Cambio de zapatillas e higiene personal.

INFORMACIÓN GENERAL

FECHA: 18/5/2016

Nº ALUMNOS: 20 alumnos

CURSO Y CICLO: 1º de primaria, 1º ciclo

// **Nº SESIÓN:** 2

CONTENIDO: Bloque 4: Educación física y salud

OBJETIVOS: Participar y disfrutar en juegos con balón con los demás compañeros respetando una serie de normas para el buen funcionamiento

ORGANIZACIÓN: Individual y grupos

MATERIAL: Balones de goma espuma, balones de plástico

10'

MOMENTO DE ENCUENTRO

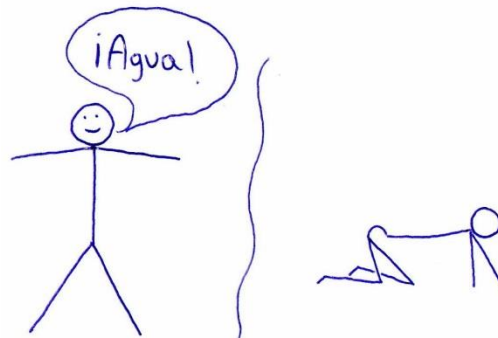
Vamos a buscar a los alumnos/as a su clase. Allí se colocan en fila y se les conduce al gimnasio. Continuando con los hábitos del centro, bajamos a estos alumnos/as por las escaleras evitando hacer ruido.

Llegan al vestíbulo del gimnasio y se cambian de calzado.

Allí hacemos preguntas a los niños para recordar lo que se hizo el día anterior y seguimos con el tema de la alimentación.

Juego de calentamiento: AGUA: se la ligan tres niños/as, que tienen que pillar al resto de los niños/as. Estos pueden salvarse gritando “AGUA” y quedándose quietos en el sitio con los brazos

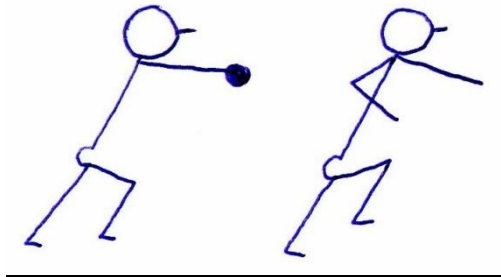
estirados. Para poder salvarse tendremos que pasar a gatas entre las piernas del compañero.



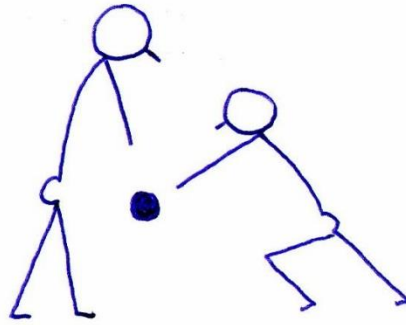
30'

MOMENTO DE CONSTRUCCION DEL APRENDIZAJE

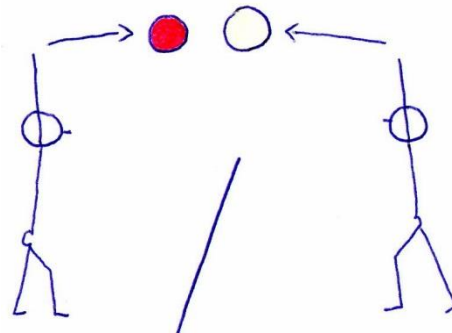
EL CAZADOR DE VITAMINAS: Se la queda un alumno con balón y tiene que pillar a los demás. Cuando el cazador pille a una vitamina, esta cogerá un balón. Así hasta que toda la clase tenga balones.



COGE FUERZA: Los balones representan energía necesaria para que nuestro cuerpo funcione. Todos los alumnos tendrán un balón que no podrán dejar de botar excepto 4 niños/as que tendrán que robárselo a los demás para coger fuerza y energía. Al robárselo se cambia de roles. Cada vez vamos reduciendo el campo para que sea más fácil robar el balón y que participen todos.



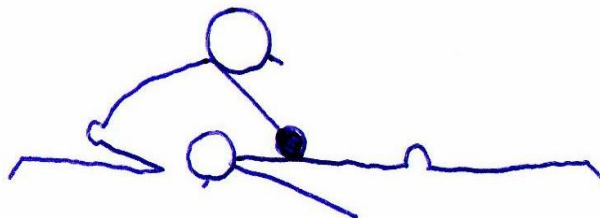
¡A LANZAR!: Hacemos dos equipos enfrentados y separados por el medio campo. Unos serán las grasas, con balones de plástico más pesado y otros serán las proteínas, con balones de goma espuma verde más ligeros. A la voz de “ya” lanzarán los balones al campo contrario hasta que diga “basta”. Haremos recuento y ganara el equipo que menos balones tengan en su campo.



10'

MOMENTO DE DESPEDIDA

EL MASAJE: por parejas le damos un masaje al compañero con el balón y cambiamos.



Recogida del material.

Cambio de zapatillas e higiene personal.

INFORMACIÓN GENERAL

FECHA: 23/5/2016

Nº ALUMNOS: 20 alumnos

CURSO Y CICLO: 1º de primaria, 1º ciclo // **Nº SESIÓN:** 4

CONTENIDO: Bloque 4: Educación física y salud

OBJETIVOS: saber lo que es el pulso y como tomarlo

ORGANIZACIÓN: individual y grupos

MATERIAL: pañuelos, conos, hoja y boli

10'

MOMENTO DE ENCUENTRO

Vamos a buscar a los alumnos/as a su clase. Allí se colocan en fila y se les conduce al gimnasio. Continuando con los hábitos del centro, bajamos a estos alumnos/as por las escaleras evitando hacer ruido.

Llegan al vestíbulo del gimnasio y se cambian de calzado.

Allí hacemos preguntas a los niños para recordar lo que se hizo el día anterior y seguir con el tema de la alimentación.

Vamos a hablar sobre las pulsaciones.

Se las van a tomar en reposo y las vamos a anotar en un papel.

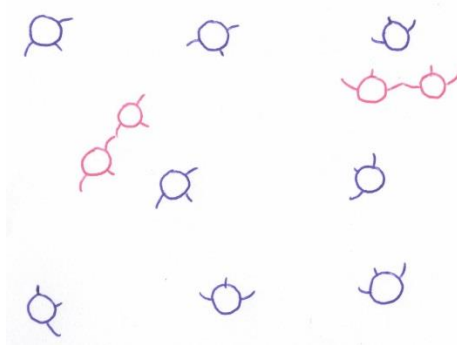
Explicaremos mediante una ficha que las pulsaciones se toman con los dedos índice y corazón y que hay distintos puntos del cuerpo para contarlas. Se las cogerán en el cuello o en el corazón y contaremos 6 segundos para ver cuántas pulsaciones les sale y se multiplicarán por 10, que es poner un cero detrás a la cifra obtenida para facilitar la operación matemática.

30'

MOMENTO DE CONSTRUCCION DEL APRENDIZAJE

CADENA DE ALIMENTOS: La queda un niño/a que debe pillar a otro/a. Cuando lo consiga se dan la mano y deberán ir a por otro jugador/a que si es pillado/a se unirá a ellos formando una cadena hasta que lleguen a 4 integrantes donde quedaran separados por parejas. Cuando estén todos pillados se acaba el juego.

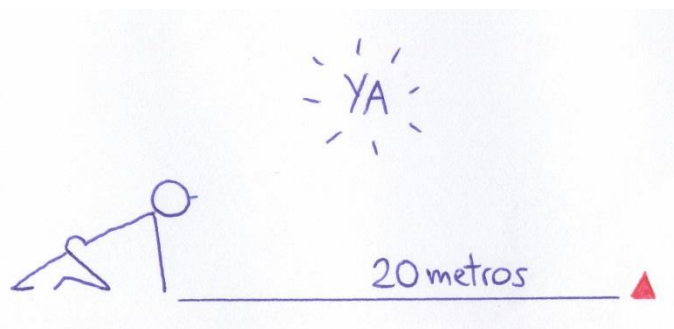
Variante: cada cuatro se dividirá la cadena en dos, así el juego es más rápido.



TEST DE CARRERA CONTINUA: Empezaremos a correr todos juntos durante 2 minutos seguidos y tomaremos pulsaciones, anotándoles en el cuaderno de hábitos saludables.

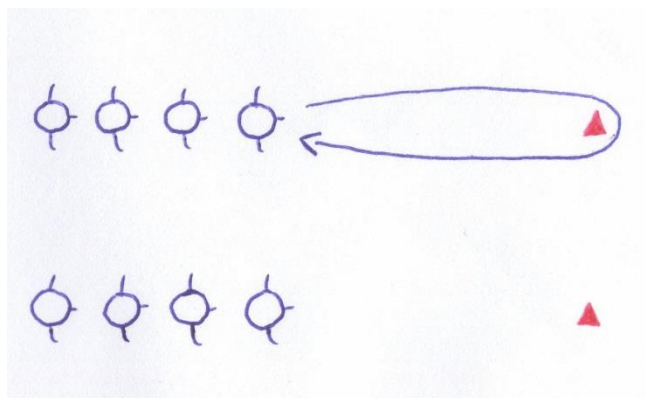


TEST DE VELOCIDAD: todos colocados en la pared realizaremos una carrera de 20 metros lo más rápido posible y tomaremos pulsaciones nada más acabar.



RELEVOS: por equipos de 4 personas, se trata de ir corriendo hasta el cono y dar la vuelta para chocar la mano al compañero, que saldrá inmediatamente. Así hasta que lo haga todo el grupo. Ganará el grupo más rápido.

Variantes: corriendo de espaldas, pata coja



10'

MOMENTO DE DESPEDIDA

Tomaremos pulsaciones y reflexionamos sobre este tema mientras estiramos piernas.

Recogida del material.

Cambio de zapatillas e higiene personal.

INFORMACIÓN GENERAL

FECHA: 25/5/2016

Nº ALUMNOS: 20 alumnos

CURSO Y CICLO: 1º de primaria, 1º ciclo

// **Nº SESIÓN:** 5

CONTENIDO: Bloque 4: Educación física y salud

OBJETIVOS: Trabajar la resistencia, velocidad de reacción, fuerza y flexibilidad.

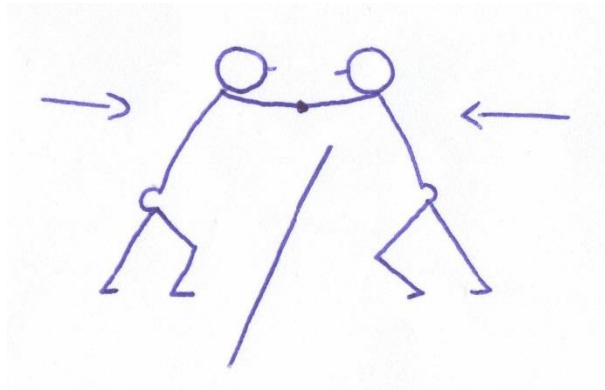
ORGANIZACIÓN: Por parejas

MATERIAL: Pañuelos

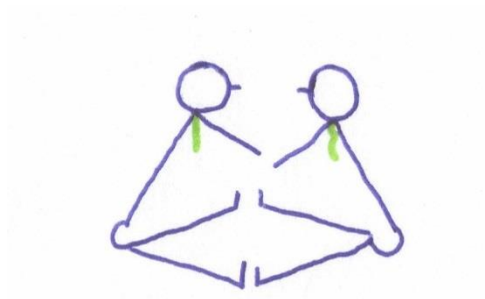
10'	<u>MOMENTO DE ENCUENTRO</u>
<p>Vamos a buscar a los alumnos/as a su clase. Allí se colocan en fila y se les conduce al gimnasio. Continuando con los hábitos del centro, bajamos a estos alumnos/as por las escaleras evitando hacer ruido.</p> <p>Llegan al vestíbulo del gimnasio y se cambian de calzado.</p> <p>Calentamiento dirigido por la profesora.</p> <p><u>Juego de calentamiento: COME-SANO</u>: se la ligan tres niños/as, que tienen que intentar pillar al resto de los niños/as. Estos pueden salvarse gritando “COME” y quedándose quietos en el sitio con los brazos estirados. Para poder salvarse tenemos que chocarles la mano y gritar “SANO”</p> <div data-bbox="523 840 1053 1164" data-label="Image"> </div>	
30'	<u>MOMENTO DE CONSTRUCCION DEL APRENDIZAJE</u>
<p><u>VITA-MINAS</u>: estarán colocados en el centro del campo y enfrentados por parejas mirándose a los ojos. A uno se les llamará vita y a los otros minas. Cuando el profe grite “vitas” estos irán corriendo a tocar la línea de fondo y el último que llegue será eliminado. Gana el equipo que al final del juego tenga más jugadores. De vez en cuando se dirá vitaminas para eliminar a uno de cada grupo. Variantes: se les colocará sentado, tumbados....</p> <div data-bbox="351 1601 1189 1892" data-label="Image"> </div>	

¿QUIEN PUEDE MÁS?: por parejas se colocarán en el medio campo, de pie, estando la línea entre los dos y estos con las manos entrelazadas. A la voz de “ya” empujarán con toda su fuerza para intentar que la pareja sobrepase la línea.

Variantes: igual pero en cuclillas (agachados). A cuatro patas uno de la pareja y el otro intentará desestabilizarle. Tumbado boca abajo intentará darlo la vuelta y colocarlo boca arriba mientras el otro se opone.



QUITARSE EL PAÑUELO: Por parejas, sentados uno enfrente del otro con las piernas estiradas y las plantas de los pies juntas formando una estrella, tendrán que quitarse el pañuelo, que lo tendrán colocado en el cuello.



10'

MOMENTO DE DESPEDIDA

Estiramientos dirigidos por la profesora.

Recogida del material.

Cambio de zapatillas e higiene personal.

INFORMACIÓN GENERAL

FECHA: 27/5/2016

Nº ALUMNOS: 20 alumnos

CURSO Y CICLO: 1º de primaria, 1º ciclo // **Nº SESIÓN:** 6

CONTENIDO: Bloque 4: Educación física y salud

OBJETIVOS: Enseñar diferentes juegos para poder practicarlos en el recreo.

ORGANIZACIÓN: Individual y por grupos. Al ser viernes esta sesión se va hacer en el patio

MATERIAL: -

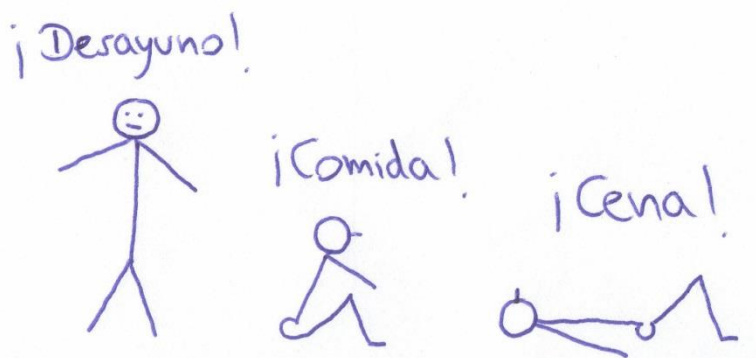
10'

MOMENTO DE ENCUENTRO

Vamos a buscar a los alumnos/as a su clase. Allí se colocan en fila y se les conduce al gimnasio. Continuando con los hábitos del centro, bajamos a estos alumnos/as por las escaleras evitando hacer ruido.

Hoy vamos a hacer juegos en el patio para que en los recreos se puedan divertir jugando sin usar material.

DESAYUNO, COMIDA, CENA: Los alumnos/as se disponen libremente por el gimnasio. En carrera suave se van desplazando mientras atienden las órdenes del maestro/a. Al grito de “desayuno”, los alumnos/as deben correr lo más rápidamente que puedan; al grito de “comida” deben sentarse y al grito de “cena” deben tumbarse.



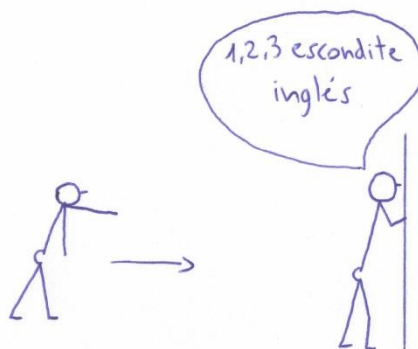
30'

MOMENTO DE CONSTRUCCION DEL APRENDIZAJE

ESCONDITE INGLES: Uno de los jugadores se queda cara la pared. El resto de niños/as se colocará a cierta distancia de él o de ella. El niño que la quede cantará: "un, dos, tres, al escondite inglés, sin mover las manos ni los pies"

Se girará y en ese momento todos tienen que estar inmóviles. Si el niño o la niña que se gira ve a alguien moverse, éste tendrá que retroceder hasta su posición inicial. Ganará el que primero se acerque sin que el que está de cara a la pared lo vea avanzar.

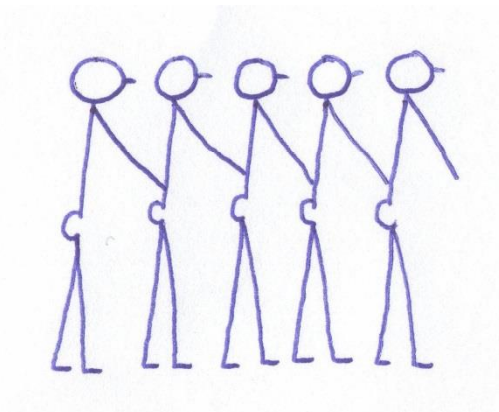
El que llega a la pared dice "chorizo" y el que se la queda tiene que pillar a alguien antes de que lleguen a la posición inicial.



COLA DE GUSANOS: se hacen dos equipos. Se colocarán en fila agarrándose de la cintura haciendo una gran cola de gusano.

Un jugador del equipo A tiene que intentar pillar al último de la fila del equipo contrario, y viceversa. Se dejará un determinado tiempo para que lo consigan. El equipo que antes lo consiga ganará un punto.

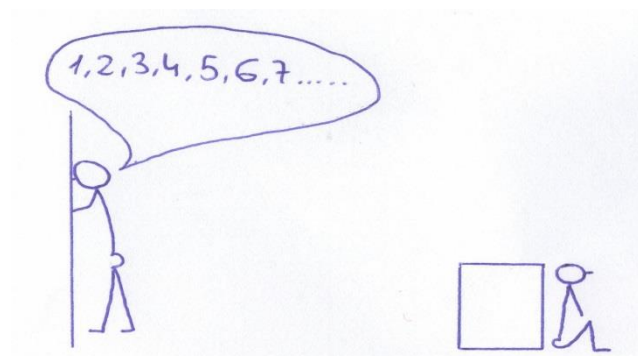
Variante: si veo que el juego sale mal porque son muchos componentes, haré más gusanos.



ESCONDITE: El que se la queda, desde un lugar pactado, de espaldas a los compañeros/as y con los ojos cerrados, cuenta, por ejemplo, hasta diez... El resto de niños/as mientras tanto tratan de esconderse en un sitio donde no sean descubiertos, para después intentar llegar al lugar pactado para poder salvarse.

Cuando el que se la queda logra ver a algún participante, debe correr hasta el punto pactado y decir "un, dos, tres, por....y el nombre del que ha visto". Si el último de los que están escondidos llega antes del que se la queda grita: ¡por mí y por todos mis compañeros y por mí primero! y entonces se la vuelve a quedar. Si nadie consigue salvar, cuando todos han sido descubiertos se la queda el primero que fue visto.

Se darán reglas ya que ningún niño puede salirse del patio ni esconderse en ningún sitio peligroso.



10'

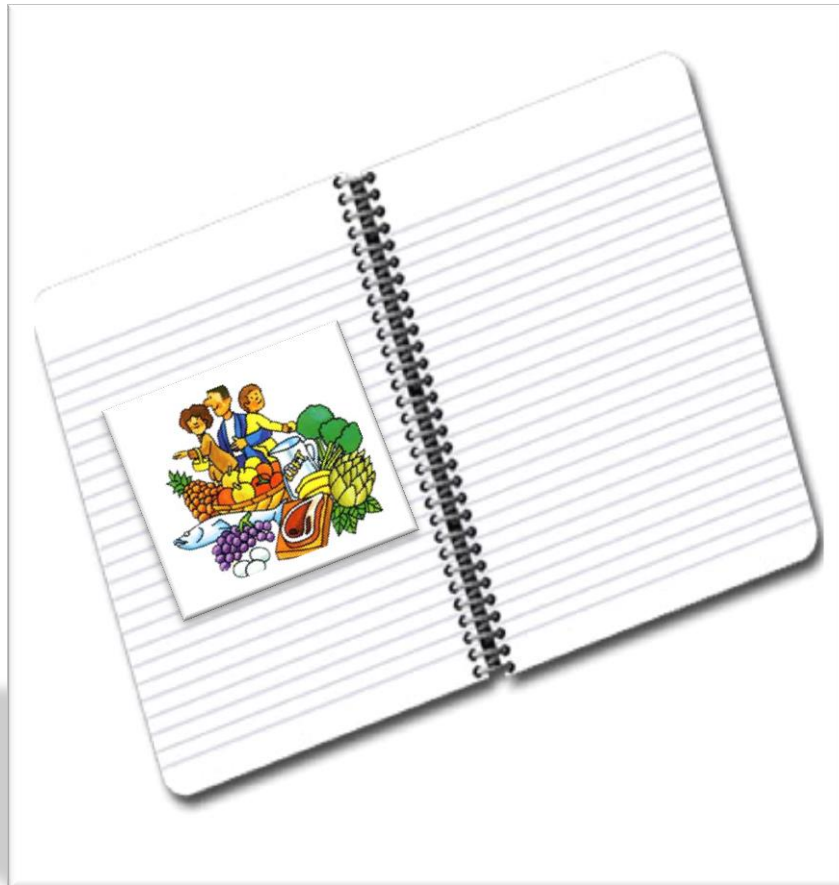
MOMENTO DE DESPEDIDA

Recogida del material.

Cambio de zapatillas e higiene personal.

ANEXO II. MATERIALES DIDACTICOS DE APOYO

-CUADERNO DE HABITOS SALUDABLES-



-APUNTAREMOS LO QUE COMEMOS-

Lunes: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Se trata de apuntar todo lo que comemos durante dos semanas para saber si los niños siguen una alimentacion adecuada.



-APUNTAREMOS LO QUE NOS MOVEMOS-

Lunes: clase de educación física, recreo, actividades extraescolares....

Se trata de apuntar todo lo que nos movemos desde que nos levantamos. Si vamos andando al colegio, si hacemos algún deporte o actividad extraescolar, si realizamos actividades físicas con la familia...así durante dos semanas que es lo que nos va a durar esta unidad didáctica.

También en este cuaderno añadiremos dos fichas que nos dará el profesor sobre la pirámide alimenticia y el pulso.

-HOJA DE PULSACIONES-

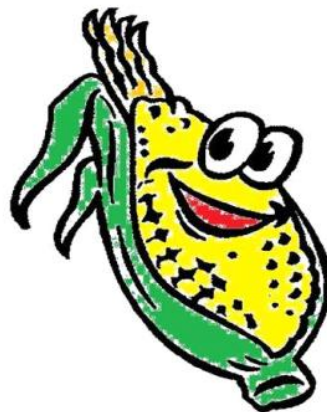
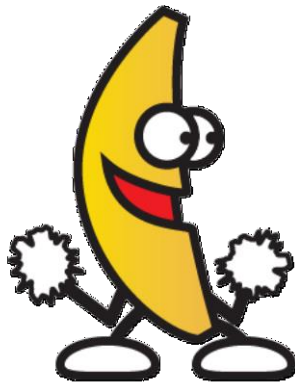
REGISTRO DE PULSACIONES

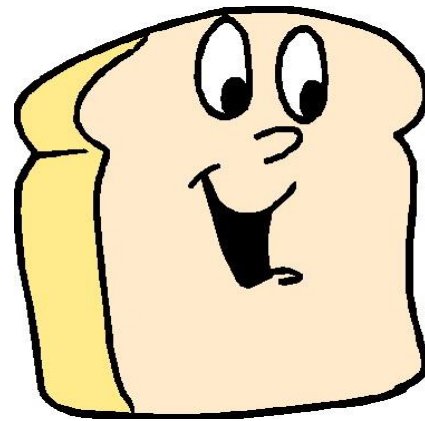
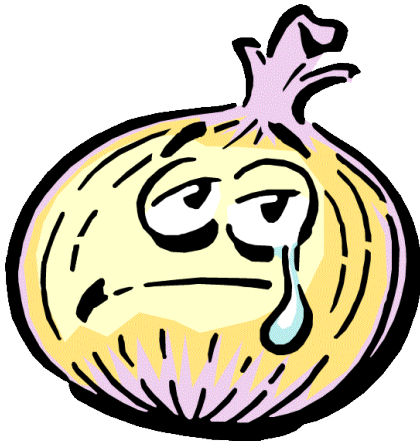
NOMBRE:

CURSO:

PULSACIONES AL EMPEZAR LA CLASE	
PULSACIONES TEST DE RESISTENCIA	
PULSACIONES TEST DE VELOCIDAD	
PULSACIONES AL ACABAR LA CLASE	

-TARJETAS DE ALIMENTOS-

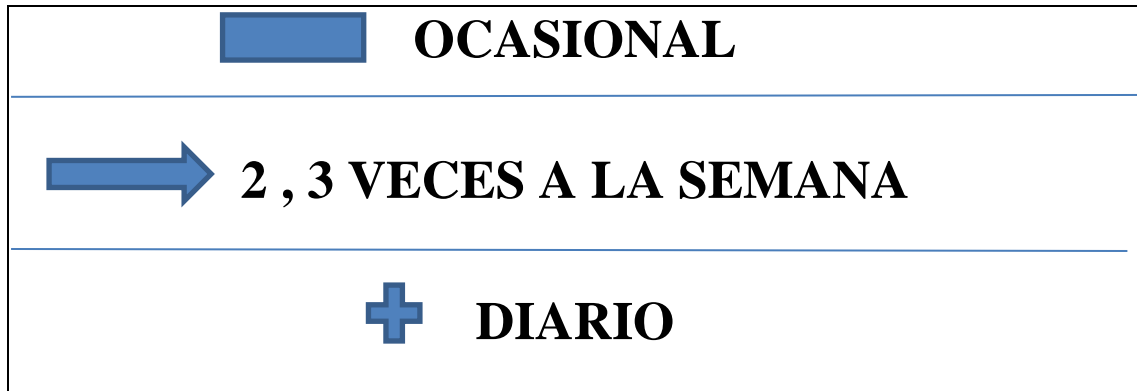








-CARTELES DE CONSUMO-



-PIRAMIDE ALIMENTICIA 1-



-PIRAMIDE ALIMENTICIA 2-



-EL PULSO-



Los latidos del corazón: son los movimientos que efectúa el corazón para bombear la sangre.

1. ¿Qué es el pulso? → Número de latidos del corazón por minuto
2. ¿Cuántos latidos tenemos? → 80-100
3. ¿Y siempre tenemos los mismos latidos? → No. Si hacemos ejercicio físico aumentan porque los músculos necesitan más sangre
4. ¿Dónde podemos tomar las pulsaciones?
 - Poniendo la mano encima del Corazón
 - En la muñeca con los dedos
 - En el cuello debajo de la mandíbula
5. ¿Cómo? → Durante 6 segundos y multiplicamos por 10 (añadir un 0 al resultado)

ANEXO III. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Se realizarán en el centro actividades complementarias durante la etapa de primaria y serán organizadas por los profesores de educación física, el claustro y entidades públicas y privadas.

1. Día de patines:

- ✓ Cada niño/a traerá los patines al colegio y vendrá acompañado de un familiar mayor de edad. Haremos dos grupos diferenciando dos niveles; los que saben manejarse solos y deslizarse sin ayuda y los que empiezan de cero. Los familiares serán ayudantes de los profesores que les dirán lo que tienen que hacer en todo momento.
- ✓ Es obligatorio usar casco, rodilleras y coderas.
- ✓ El objetivo de esta actividad es fomentar la actividad física e iniciarse en una actividad nueva para muchos, relacionarse con los demás niños y concienciarles de la importancia de las protecciones para prevenir accidentes mayores.
- ✓ La duración será de 1h y 30min



2. Día de la bicicleta

- ✓ Daremos un paseo por el carril bici de nuestra ciudad obedeciendo las señales de tráfico. Cada niño irá acompañado de un adulto.
- ✓ Es obligatorio llevar casco y chaleco reflectante y aconsejable llevar un bidón de agua.
- ✓ El objetivo de esta actividad es fomentar la actividad física, mejorar la conducción y el manejo de la bicicleta.
- ✓ La duración será aproximadamente de 2 horas.



3. Ruta por el monte

- ✓ Caminaremos por el monte y podrán venir nuestros padres ya que se trata de una actividad en familia.
- ✓ Obligatorio llevar ropa adecuada y calzado para caminar y una mochila con agua y fruta para almorzar, crema protectora solar y gorra o visera.
- ✓ El objetivo de esta actividad es fomentar la actividad física, cuidar el medio ambiente, relacionarse con los demás y aprender a comer sano.
- ✓ Durará 3 horas.



4. Día en la nieve

- ✓ Iremos a Aguilar de Campóo, en el norte de la provincia, donde disfrutarán de la nieve haciendo muñecos o tirándose con trineos y plásticos.
- ✓ Obligatorio llevar ropa y calzado adecuado, ropa de cambio, gafas de sol, protección solar y labial. También llevaremos bocata para comer por allí.
- ✓ El objetivo de esta actividad es pasar un día en familia y amigos y jugar con la nieve.
- ✓ Se realizará durante todo el día.



5. Día en la piscina climatizada

- ✓ Iremos a la piscina climatizada a divertirnos en el agua acompañados de un adulto.
- ✓ El objetivo de esta actividad es familiarizarse con el medio acuático y aprender hábitos de higiene.
- ✓ Obligatorio uso de bañador, gorro, y chanclas. No se nos puede olvidar la toalla, gel y champú para luego ducharnos.
- ✓ Se realizará durante 1 hora.



6. Carrera solidaria contra el hambre.

- ✓ Se trata de correr o caminar 2 kilómetros por el barrio del colegio.
- ✓ Cada niño traerá alimentos no perecederos que serán donados al banco de alimentos de Palencia.
- ✓ El objetivo de esta actividad es impulsar a las familias a hacer una carrera solidaria con sus hijos e inculcar la importancia de la comida y de la actividad física en familia.
- ✓ La duración será de 1 hora.



7. Carrera de orientación para padres e hijos

- ✓ Se trata de una carrera de orientación urbana, por parejas compuestas por padres e hijos, visitando los sitios más emblemáticos de la ciudad (catedral, plaza mayor...)
- ✓ Obligatorio uso de mapa y siempre acompañados de un adulto.
- ✓ El objetivo de esta actividad es aprender a orientarse en un mapa e ir a los sitios marcados lo más rápido posible.
- ✓ Durará 2 horas.



8. Día del desayuno saludable.

- ✓ La actividad consiste en que cada niño lleve a clase un alimento que él desayuna habitualmente en su casa. El día antes se les asignará a cada niño/a un grupo de alimento concreto que deben llevar a clase.
- ✓ Obligatorio venir sin desayunar.



- ✓ El objetivo de esta actividad es concienciar a los niños de la importancia del desayuno y probar diferentes alimentos.
- ✓ Se realizará el 16 de octubre ya que es el día mundial de la alimentación en horario escolar.

9. Aprende a bailar

- ✓ Actividad para realizar en el colegio con la familia y amigos.
- ✓ El objetivo de esta actividad es aprender a coordinar movimientos a través de la música.
- ✓ Obligatorio llevar ropa cómoda y calzado adecuado.
- ✓ Durará 1 hora y media.



10. Clase de relajación para padres e hijos

- ✓ Se harán técnicas de respiración y de relajación centradas en el yoga, pilates y taichí. Destinadas a padres e hijos.
- ✓ Obligatorio traer ropa cómoda y una toalla pequeña.
- ✓ El objetivo de esta actividad es aprender a relajar el cuerpo y la mente, importante en momentos estresantes de nuestra vida.
- ✓ Su duración será de 1 hora.

