



# TRABAJO FIN DE GRADO EN PRIMARIA MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA



# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Autora: Mónica Díaz López  
Tutor: Roberto Monjas Aguado  
Curso académico: 2018/2019

## **RESUMEN**

La propuesta didáctica de este Trabajo Fin de Grado surge de la importancia que tiene, desde edades tempranas, la promoción de hábitos de salud adecuados entre la población escolar que determinarán estilos de vida posteriores. La finalidad principal es promover dichos hábitos y evitar aquellos factores que puedan incidir en el organismo, pudiéndose agravar progresivamente en el futuro.

Para su desarrollo se ha realizado un breve análisis sobre qué se entiende por salud y la relevancia de adquirir hábitos saludables desde el ámbito educativo, concretamente sobre la alimentación y la actividad física como factores determinantes, destacando finalmente el papel que ejerce el profesor en el fomento de estos dos factores en el ámbito escolar. Como resultado de toda la información recogida, se muestra posteriormente el diseño, desarrollo y evaluación del proyecto llevado a cabo en un centro escolar de la ciudad de Segovia con un grupo de alumnos de cuarto curso de Primaria.

Para terminar, en la parte final de este trabajo, se muestra el análisis de los resultados obtenidos tras llevar a cabo la propuesta, los cuales demuestran la posibilidad que existe de promocionar hábitos saludables entre la población escolar a partir de nuestra labor docente.

### **Palabras clave:**

Salud, hábitos saludables, alimentación, actividad física.

## **ABSTRACT**

This intervention proposal comes from the importance of promoting healthy habits from early ages, the promotion of adequate health habits among the school population that will determine later lifestyles. The main purpose is to promote these habits and avoid those factors that may affect the body, being able to aggravate progressively in the future.

For it, throughout this document has been necessary to make a short review about the meaning of health, the importance of acquiring healthy habits from the school, specifically on food and physical activity as determinants, highlighting finally the role played by the teacher in the promotion of these two factors in the school setting. As a result of all the information collected, the design, development and evaluation of the project carried out in a school in the city of Segovia with a group of fourth grade students is shown later.

Finally, in the final part of this investigation, the analysis of the results obtained after carrying out the proposal is shown, which demonstrate the possibility that exists to promote healthy habits among the school population from our teaching work.

### **Key words:**

Health, healthy habits, nutrition, physical activity.

## ÍNDICE

	<b>Página</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>6</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>7</b>
4.1. Concepto de salud: evolución histórica y cultural.....	7
4.2. La importancia de adquirir unos hábitos saludables para la salud: alimentación y actividad física.....	10
4.3. Importancia de la prevención y promoción de hábitos saludables en la escuela.....	12
4.4. El rol del profesor en la adquisición de hábitos saludables.....	14
4.5. Principales programas de promoción de salud.....	15
4.5.1. Estudio Aladino.....	15
4.5.2. Programa Perseo.....	16
4.5.3. Programa Thao.....	17
4.5.4. Estrategia NAOS.....	17
<b>5. DISEÑO PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>19</b>
5.1. Justificación.....	19
5.2. Contextualización del alumno.....	19
5.3. Metodología.....	20
5.4. Objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables	
5.4.1. Objetivos.....	22
5.4.2. Contenidos.....	23
5.4.3. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.....	23
5.5. Competencias básicas.....	24
5.6. Temporalización.....	25

5.7. Estructura general de las sesiones.....	27
5.8. Recursos.....	28
5.9. Atención a la diversidad.....	30
5.10. Evaluación.....	31
<b>6. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>32</b>
<b>7. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES.....</b>	<b>36</b>
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>37</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>41</b>
<b>Anexo I. Tabla de análisis del Currículum de Educación Física.....</b>	<b>53</b>
<b>Anexo II. Tabla de las sesiones completas.....</b>	<b>59</b>
<b>Anexo III. Cuestionarios de alimentación y actividad física.....</b>	<b>67</b>
<b>Anexo IV. Diario de hábitos saludables de los niños.....</b>	<b>74</b>
<b>Anexo V. Hoja de correr a ritmo.....</b>	<b>76</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años se está experimentando un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, como consecuencia de la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad española de nuestros días. En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, así como la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud que se ha orientado a la promoción de ambientes y estilos de vida saludable. Frente a estilos inadecuados de vida, en este trabajo, se aboga por uno más activo y saludable y para ello se señala la importancia de plantear programas desde la escuela que fomenten la adquisición de hábitos saludables en los niños para reducir el efecto que está causando en la población.

Sin embargo, para poder llevar a cabo lo expuesto previamente y programar una intervención adecuada en el aula es necesario considerar la interrelación entre la alimentación y la actividad física, para ofrecer de este modo una propuesta educativa de calidad en relación al tema planteado.

Tal y como expone Rodríguez (2006), la principal responsable de promocionar hábitos saludables que ayuden a mejorar el estilo de vida entre los educandos, es la escuela. Por ello, los maestros serán los encargados de adoptar una serie de actitudes, comportamientos y conocimientos que permitan educar para la salud sirviendo al mismo tiempo como modelos para los educandos.

En definitiva, la oportunidad para cambiar la perspectiva que hoy en día se ha adoptado sobre el concepto de salud y abrir la mente hacia una concepción más dinámica donde tenga cabida la alimentación y la actividad física se encuentran en manos de la institución educativa. Asimismo, será necesario un cambio en la concienciación social a través de programas de intervención donde la sociedad se involucre y de este modo se puedan combatir los problemas presentes en la actualidad.

## 2. OBJETIVOS

El principal objetivo que se pretende alcanzar con el presente trabajo es concienciar a los alumnos de la etapa de Educación Primaria sobre la importancia que tiene adquirir unos hábitos saludables mediante un estilo de vida activo, con la finalidad de mitigar la mala alimentación y el sedentarismo que hoy en día está afectando a los escolares. Por ello, en las líneas posteriores se formulan los objetivos generales de este Trabajo Fin de Grado, que son los siguientes:

- Sensibilizar sobre los problemas que puede causar una vida sedentaria y una mala alimentación y las repercusiones que tienen para la salud estas actuaciones.
- Modificar aquellas acciones inadecuadas para la salud de los educandos y favorecer la práctica de actividad física y una buena alimentación que perdure en el futuro.
- Analizar y evaluar los proyectos y actividades dinámicas diseñados y puestos en práctica para promover y reforzar los hábitos saludables entre los escolares con el fin de comprobar su viabilidad, eficacia y validez en el ámbito educativo.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

El fenómeno social que está teniendo lugar en la sociedad acerca de una alimentación inadecuada, una vida sedentaria o la falta de actividad física se ha convertido en una de las mayores preocupaciones en la sociedad española debido a los alarmantes casos de obesidad y problemas cardiovasculares que se están produciendo, como son un porcentaje de obesidad entre los niños de entre un 18% y un 21% y entre un 9% y un 19% en el caso de las niñas según la Organización Mundial de la Salud (en adelante, OMS<sup>1</sup>) entre la población.

Como consecuencia de ello, a lo largo de este trabajo se incide sobre la relevancia y los beneficios que tiene para la salud, adoptar un estilo de vida activo, en concreto sobre los niños de edades tempranas. En relación a ello, resulta indispensable plantear una serie de medidas en el ámbito educativo destinadas a lograr un cambio ante la situación actual que presenta la sociedad. Los centros escolares junto a instituciones educativas deberán colaborar de manera conjunta con la finalidad de concienciar tanto al profesorado como a las familias para trabajar de manera colaborativa, con el propósito de fomentar la actividad física, así como una buena alimentación en el desarrollo de los discentes.

En relación a lo expuesto previamente, en este trabajo se propone un programa de intervención dirigida a niños de la etapa de Educación Primaria con el objetivo de adoptar unos hábitos saludables y mejorar el estilo de vida de cada uno de ellos. Asimismo, se incidirá sobre la importancia que tiene adoptar estilos de vida activos para evitar problemas de salud como pueden ser la obesidad e hipertensión, entre otros.

---

<sup>1</sup> Información tomada de la página web oficial de la Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es>

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1. CONCEPTO DE SALUD: EVOLUCIÓN HISTÓRICA Y CULTURAL**

El concepto de salud ha ido evolucionando en función del momento histórico, cultural, sistema social y nivel de conocimientos (Guerrero y León, 2008). En la actualidad, este término difiere de la idea que se ha tenido sobre él desde épocas anteriores. Originalmente era conocido como la ausencia de enfermedad, por lo que, únicamente existía un binomio entre salud-enfermedad, no concibiendo los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que componen la figura del ser humano (Ortega, 2013).

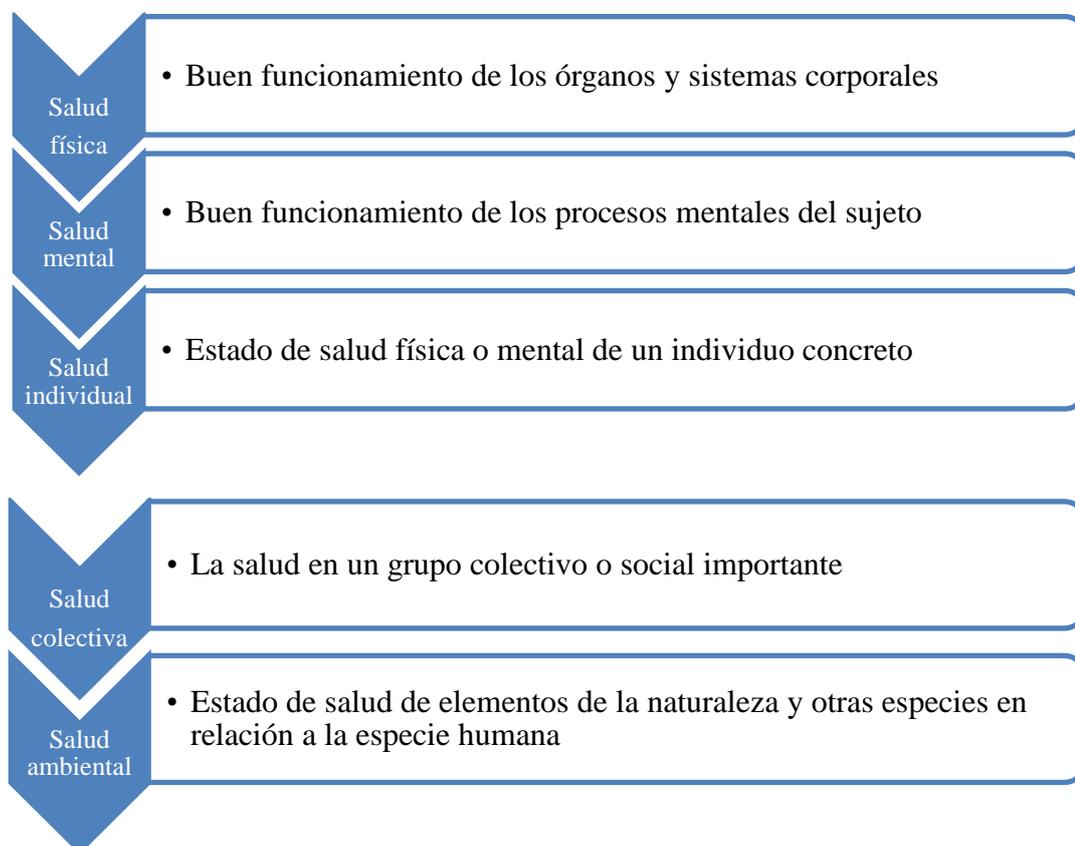
Posteriormente, en contraposición a la visión anterior, la OMS define este concepto como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social” (O.M.S., 1960). Por tanto, se plantea un cambio de términos al ver la salud de una manera positiva, asociándola al bienestar de las personas. Esta visión trasciende la dimensión física del ser humano y también tiene en cuenta las dimensiones mental y social. Por su parte, Ortega (2013), en cuanto al concepto de salud, afirma que el ser humano es influido por diversos agentes relacionados con el entorno en el que se relaciona. Por tanto, el concepto de salud debe ser entendido como una noción multidimensional, ya que, hace referencia tanto a aspectos físicos como mentales y sociales. No es algo estático, sino que la salud es dinámica porque discurre y se combina constantemente entre la enfermedad y el bienestar.

En relación a esta definición, Perea Quesada (2004) destaca la clasificación realizada por Lalonde, quien determina un grupo de factores influyentes en la salud como son: nuestra propia biología, factores físicos y sociales, la asistencia sanitaria, así como el estilo de vida (véase figura 1).



Figura 1. Esquema de los determinantes de salud según Lalonde (1974).

En esta misma línea, cabe destacar a Rodríguez (2006) quien expone una clasificación en relación al término de salud (ver figura 2).



Llegados a este punto, resulta de gran complejidad definir el concepto de salud con exactitud ya que cada sujeto es distinto según los diferentes factores que les influyen. Sin embargo, a pesar de la influencia de estos componentes el término de salud se encuentra en estrecha correlación con los hábitos saludables, ya que tal y como expone Sánchez Bañuelos (2004), la sociedad evoluciona derivando a una transformación en los estilos de vida. Hoy en día, una de las principales preocupaciones es el incremento en la sociedad de enfermedades cardiovasculares, así como un aumento del sedentarismo provocado por el impacto de la industrialización o por la influencia del desarrollo tecnológico en la salud de los niños. En esta misma línea, Chacón-Cuberos et al. (2017) centrándose en los grandes avances tecnológicos afirman que este agente ha provocado que los sujetos experimenten una cierta dejadez en cuanto a su salud, lo que deriva a un alejamiento de los hábitos saludables. Asimismo, exponen la existencia de otro condicionante que perjudica a la salud como es el incremento de la contaminación ambiental.

En base a lo expuesto previamente es posible observar como progresivamente estos cambios conllevan a aspectos positivos para el ser humano, pero también negativos, como alteraciones en la salud alejándose de lo que se entiende como hábitos saludables. Por ello, conviene destacar la importancia que tiene que desde el ámbito de la Educación Física se prevenga e intervenga para paliar estos efectos, así como concienciar tanto a las familias como a los alumnos de la importancia que tiene adquirir unos hábitos saludables para su vida futura (Sánchez-Cruz, Jiménez-Moleón, Fernández-Quesada, y Sánchez, 2013).

Por último, añadir que este trabajo se basa en un concepto de salud entendido como una noción multidimensional, debido a que hace referencia tanto a aspectos físicos como mentales y sociales. No es algo estático sino que la salud es dinámica porque discurre y se combina constantemente entre la enfermedad y el bienestar.

## **4.2. LA IMPORTANCIA DE ADQUIRIR UNOS HÁBITOS SALUDABLES PARA LA SALUD: ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA**

A lo largo de las líneas de este trabajo se ha podido observar como la adquisición de unos malos hábitos alimenticios y la adopción de una vida sedentaria influyen negativamente en la salud. Por ello, en este trabajo se pone énfasis en la importancia que tiene que la población infantil adopte unos hábitos saludables puesto que es en esta etapa donde los niños son más vulnerables a los cambios y transformaciones que tienen lugar en la sociedad.

De acuerdo a esta idea, cabe destacar a autores como Rigolfas, Padró y Cervera (2010) quienes afirman que una mala alimentación puede ejercer una gran influencia en los patrones de crecimiento y desarrollo del niño. Por ello, recalcan la importancia de adquirir unos buenos hábitos que prevalezcan a lo largo de su vida, ya que de otro modo diferente la consecuencia de los hábitos adoptados en esta etapa puede conllevar a serios problemas en su vida adulta. En este sentido, cabe señalar que la etapa escolar es el momento idóneo para la adquisición de estos hábitos saludables con el fin de lograr una vida sana, completa y equilibrada que sustente en los niños un correcto desarrollo físico, psíquico y social.

El lugar idóneo tal y como afirman Macías, Gordillo y Camacho (2012) para promover conocimientos sobre alimentación y la puesta en práctica de actividad física, es la escuela, que se convierte por tanto en una promotora de la salud. En ella la comunidad educativa puede plantear proyectos dirigidos a prevenir y solventar los problemas previamente citados. Por tanto, todos los agentes educativos como familiares y maestros, entre otros, tienen el deber de lograr que los alumnos reciban una buena educación con la finalidad de prevenir o reducir los problemas de salud que están afectando hoy en día a la sociedad (Martínez-López y Redecillas-Peiró, 2011). Además, es necesario fomentar una conciencia crítica en los alumnos ya que en la actualidad la publicidad y los medios de comunicación ejercen una gran influencia sobre la población ya que muchas personas mediante la visualización de los mismos modifican sus hábitos y empiezan a preocuparse por su imagen como consecuencia de los modelos de cuerpo

que se transmiten en los mismos. Estos cambios, a corto y a largo plazo, pueden llegar a generarles problemas de salud (Redondo y García, 2011).

En este apartado, además se plasma el papel que ejerce la actividad física en la salud de los escolares. Este aspecto es muy significativo, tal y como indica Devís (2001), ya que a pesar de que los niños pueden practicar actividad física en múltiples momentos de su vida cotidiana a través de juegos, deportes, actividades recreativas o incluso en las clases de Educación Física, las últimas investigaciones manifiestan su preocupación ante el estilo de vida de sedentarismo que ha decidido adoptar la sociedad y principalmente los escolares. De acuerdo a esta idea, Talaván (2015) afirma que existe un 26,1% de niños y niñas, que presentan sobrepeso, así como un 19,4% que sufren de obesidad como consecuencia de ello, España se caracteriza por poseer altos índices de sedentarismo, aspecto que ha generado consecuencias negativas en la salud de la población más joven.

Finalmente, el entorno próximo al niño debe ser capaz de ofrecer medidas que prevengan y reduzcan los efectos que hoy en día la sociedad está provocando en los niños, fundamentalmente y relacionado con este tema, en su alimentación y en la práctica de la actividad física, es decir, como apunta Rodríguez (2006) ser capaces de configurar aquellas conductas dirigidas a adoptar estilos de vida saludable.

### **4.3. IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA ESCUELA**

Ante la problemática que existe hoy en día en nuestra sociedad acerca de la modificación en los hábitos, el aumento de la obesidad en la población infantil, así como la asociación de la obesidad como factor de riesgo de padecer enfermedades como la diabetes o enfermedades cardiovasculares, es posible considerar a la educación para la salud, tal y como indican Macías, Gordillo y Camacho (2012), como una herramienta preventiva y promocional que mediante la implementación de programas contribuya a la adopción de hábitos saludables en esta etapa.

Sin embargo, para establecer estas propuestas es necesario considerar factores de tipo fisiológico, social y familiar debido a que ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. No obstante, estos hábitos se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la falta de tiempo para cocinar, la revolución tecnológica o la publicidad televisiva, contribuyendo a la modificación de los hábitos de los niños debido a que representan un grupo de edad acrítico y fácil de manipular (Oblitas, 2004).

Considerando la problemática presente, la escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos saludables por lo que resulta un campo de acción en la implementación de programas nutricionales (Macías, Gordillo y Camacho, 2012). Sin embargo, para que estos programas logren modificar las conductas alimentarias no saludables se requiere de una herramienta capaz de lograr dicho objetivo y la más indicada es la educación para la salud, en donde la colaboración entre los profesionales de este campo, los profesores, los padres de familia y las autoridades sanitarias constituye una estrategia para promover hábitos adecuados y por lo tanto estilos de vida saludables que perduren hasta la etapa adulta, disminuyendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas (Núñez-Quiroga, Zurita-Ortega, Ramírez-Granizo, Lozano-Sánchez, Puertas-Molero y Ubago-Jiménez, 2019).

Un modo de transmitir estos conocimientos en los alumnos podría ser a través del trabajo conjunto entre familia y profesorado, ya que como se indica en el Programa Perseo (2007):

Una acción educativa dirigida a la promoción de los hábitos de actividad física en niños y niñas tiene que contar necesariamente con la implicación de la familia y, por tanto, deben diseñarse actuaciones en este sentido. Igualmente que no es posible promover hábitos de alimentación saludables sin la participación de la familia, tampoco puede hacerse en la promoción de los hábitos de actividad física (p.72).

Teniendo en cuenta lo expuesto previamente, se ha realizado un análisis de los contenidos relacionados con dicho tema según 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 (ver anexo I). En base a ello, en el bloque 6 “Actividad física y salud” se aprecia aquellos contenidos que se encuentran relacionados con el presente trabajo, centrados en la promoción de hábitos alimenticios y en la actividad física equilibrada y correcta. Tal y como se expone en el currículo, los contenidos a trabajar favorecen el fomento del bienestar en el alumnado cuando se trabaja de manera global e interdisciplinar con el resto de bloques de Educación Física así como del resto de áreas (pg. 44614).

Asimismo, aunque únicamente este bloque se encuentra relacionado con el tema a tratar, cabe destacar que el resto de bloques tratan de fomentar de manera implícita los hábitos saludables. Por ello, cabe señalar que todos los bloques de contenido correspondientes a esta área están estrechamente relacionados con la adquisición de un estilo de vida saludable. Así, tal y como exponen López Pastor, Pérez, Manrique y Monjas (2016) el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, contiene contenidos relacionados con la salud desde el ámbito biológico, social y psicológico con el objetivo de concienciar sobre las consecuencias de una vida sedentaria.

Por último, destacar que el ámbito educativo deberá ofrecer una serie de actividades y propuestas dirigidas a la adquisición de estos hábitos saludables además, de colaborar de manera estrecha con administraciones educativas involucradas en proyectos relacionados con este tema así como contar con la participación de las familias.

#### **4.4. EL ROL DEL PROFESOR EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES**

En las siguientes páginas de este trabajo se ha reflejado la importancia que tienen las instituciones y administraciones educativas en la promoción de los hábitos saludables ya que sus tareas deben ir enfocadas a mejorar la salud mediante la adquisición de una serie de hábitos adecuados y saludables. Asimismo, el papel de las familias va a ser fundamental para favorecer dichos conductas, tomando conciencia de la importancia de adquirir una vida sana.

Concretamente este apartado se centra en el papel de uno de los agentes promotores de salud en el ámbito educativo como es la figura del docente. Tal y como indica Kirk (2001, citado por Devís y Peiró, 1993) dentro de la responsabilidad del docente se encuentra formar a los estudiantes de manera global, por ello, es necesario incluir la adquisición de hábitos saludables. Una de las funciones del maestro debería centrarse en proponer actividades recreativas que no deriven a la desmotivación y a la falta de interés a la hora de practicar actividad física (Devís, 2000).

En esta misma línea, autores como Generelo, Zaragoza y Julián (2014) exponen que para que la propuesta planteada logre sus objetivos debe basarse en pruebas científicas y estudios fundamentados. Asimismo, estas propuestas deben ir encaminadas a perdurar en el futuro.

De acuerdo a esta idea, Costa y López (2008) afirman que las actividades o propuestas planteadas por parte del maestro deberán ser atractivas y lúdicas para el alumnado. Además, entre sus funciones deberá encontrarse el refuerzo positivo hacia la toma de conciencia de los beneficios que reportan los hábitos saludables para su calidad de vida. En razón a lo expuesto previamente, el maestro de Educación Física debe tener en cuenta, tal y como exponen Díaz y Muñoz (2013), la formación de actitudes y comportamientos que promuevan dichos hábitos pues como defienden estos autores el estilo de vida que adopten definirá en gran medida la consecución de una buena o mala salud en el futuro. Esta idea se complementa con la opinión de Generelo, Zaragoza y Julián (2014), quienes exponen que el área de Educación Física de manera motivacional ejerce un importante papel en cuanto a adoptar hábitos saludables se refiere ejerciendo una gran influencia entre los educandos tanto dentro como fuera del ámbito escolar.

En definitiva, si la implicación del profesor en el aula fomenta la adquisición de hábitos saludables entre el alumnado, permitirá que estos muestren interés por adoptar un estilo de vida saludable. En esta línea, cabe señalar la importancia de transmitir comportamientos y conductas correctas puesto que el maestro sirve como modelo para los alumnos (Pérez Pueyo, 2013). De acuerdo a esta idea, Costa y López (2008) destacan la relevancia que tiene la exposición de modelos ejemplares de prácticas de

salud en las conductas y comportamientos de los educandos. Por último, en base a lo expuesto en este punto se puede apreciar como la Educación Física es un área con gran potencial a la hora de contribuir al fomento de hábitos saludables entre los escolares convirtiéndose en promotora de salud.

#### **4.5. PRINCIPALES PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE SALUD**

En este apartado se abordan las principales campañas dirigidas por el Ministerio de Sanidad y Consumo con el objetivo de mejorar la calidad de vida y, por consiguiente, la salud de la población. A continuación, se explican brevemente cada una de ellas con la finalidad de fundamentar el presente trabajo.

##### **4.5.1 Estudio ALADINO**

En 2015, en colaboración con la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (en adelante, AECOSAN), tuvo lugar este estudio<sup>2</sup>. Su finalidad se enfoca principalmente en el ámbito de la alimentación, la actividad física, el desarrollo infantil y la obesidad en España. En esta propuesta se estudió a un total de 10.899 niños (5.532 niños y 5.367 niñas) de 6 a 9 años en 165 centros escolares de todas las Comunidades Autónomas.

Además, se contó con la participación de las familias en la recogida de datos mediante entrevistas así como una serie de medidas antropométricas enfocadas al peso, la talla y la medición de la cintura y la cadera.

Por último destacar que tras el análisis de los datos se obtuvo que entre los posibles factores asociados a enfermedades como la obesidad siguen relacionándose de manera significativa aquellos vinculados con los hábitos alimentarios y la falta de actividad física. Asimismo, se suman otras causas como el no desayunar a diario, no descansar lo suficiente, ver la televisión durante más de dos horas diarias, entre otras, e incluso se comprobó el bajo nivel educativo y económico de las familias. En base a esto último destacar la importancia de transmitir unos modelos adecuados, ya que si se pretende

---

<sup>2</sup> Información tomada de la página web

[http://www.ciberobn.es/media/434027/estudio\\_aladino\\_2013.PDF](http://www.ciberobn.es/media/434027/estudio_aladino_2013.PDF) (Con acceso el 27 de diciembre de 2018).

inculcar en los niños unos hábitos de salud adecuados es necesario que nos convirtamos en unos buenos referentes para ellos.

#### **4.5.2 Programa PERSEO**

En 2007 fue implantado el programa PERSEO<sup>3</sup> (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad) por el Ministerio de Sanidad y Consumo, el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, AECOSAN y el Centro de Investigación y Documentación Educativa. Su principal finalidad es fomentar el ejercicio físico entre los escolares con el fin de que adopten un estilo de vida más activo.

Cabe destacar que este programa actúa en el entorno escolar y ofrece una serie de documentos y un menú ideal para las familias, donde se recogen una serie de orientaciones básicas para colaborar de manera conjunta con el centro educativo con el fin de lograr unos hábitos más sanos. Esta campaña surge de la necesidad de que los educandos adquieran conductas más activas y adecuadas y por tanto, paliar la inactividad física y aquellos comportamientos perjudiciales para la salud, característicos en la sociedad actual. Para ello, ofrece un conjunto de estrategias e intervenciones destinadas a impulsar una vida más saludable en el ámbito escolar, favoreciendo el ejercicio físico y alimentándonos correctamente, a través de la cooperación entre familias y el centro escolar.

#### **4.5.3. Programa THAO**

En el año 2007 fue planteado el programa THAO<sup>4</sup> principalmente para idear campañas de prevención contra la obesidad en la población infantil así como para la promoción de hábitos saludables. Cabe destacar que es un programa que va dirigido a las etapas de Educación Infantil y Primaria debido a la importancia que tiene intervenir y prevenir desde edades tempranas.

---

<sup>3</sup> Información tomada de la página web

[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores\\_escuela\\_activa.pdf](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf) (Con acceso el 27 de diciembre de 2018).

<sup>4</sup> Información tomada de la página web

[https://ampaipse.files.wordpress.com/2011/02/presentacionprogramathao-saludinfantil\\_cast.pdf](https://ampaipse.files.wordpress.com/2011/02/presentacionprogramathao-saludinfantil_cast.pdf) (Con acceso el 27 de diciembre de 2018).

Sus acciones en el ámbito educativo están enfocadas en diversas temáticas como la alimentación saludable y la práctica de actividad física, aspectos, que se relaciona con los objetivos que pretendemos lograr a través de la propuesta didáctica planteada. Además, se lleva a cabo un seguimiento de los alumnos de dichos centros con el objetivo de evaluar los datos obtenidos de esta campaña con el objetivo de analizar los niveles de obesidad y sobrepeso de cada uno de los sitios donde se lleva a cabo el estudio.

#### **4.5.4. Estrategia NAOS**

La estrategia NAOS<sup>5</sup> (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) fue promovida por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en el año 2005, con el objetivo de fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para reducir las tasas elevadas de obesidad. Asimismo, ofrece información para adquirir estilos de vida adecuados y activos.

Además, esta campaña muestra la pirámide NAOS que consiste en una representación de doble entrada para recomendarnos cuáles y qué cantidad se debe consumir de cada grupo así como la actividad física es necesaria realizar, aspectos estrechamente vinculados, con el fin de fomentar hábitos alimentarios en sintonía con la dieta mediterránea e impulsar también la práctica regular de la actividad física entre la población para adoptar estilos de vida saludables y prevenir la obesidad. Cabe señalar que en relación al proyecto actual, la pirámide de NAOS es uno de los contenidos que se va a trabajar con el alumnado.

Por último destacar, que en relación con este programa hay cada año unos premios a centros educativos. Estas propuestas nos pueden servir de referencia, como el programa actividad física para la salud y reducción del sedentarismo en niños de 0 a 17 años, cuyo objetivo se centra en favorecer la realización de actividad física, y promover entornos que faciliten la elección de opciones y estilos de vida más saludables, contribuyendo de este modo a alcanzar las recomendaciones y a mejorar la salud. Otro

---

<sup>5</sup> Información tomada de la página oficial de la Estrategia NAOS <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/> (Con acceso el 27 de diciembre de 2018).

proyecto a destacar es el documento que presenta de consenso sobre la alimentación en los centros educativos que constituye una herramienta para la gestión del servicio de comedor de los colegios, que permite asumir las recomendaciones nutricionales que en él se establecen con el fin de que las comidas que se sirven en las escuelas sean variadas, equilibradas y adaptadas a las necesidades de cada grupo.

## **5. DISEÑO PROPUESTA DIDÁCTICA**

Debido a los grandes cambios que la sociedad está experimentando, hoy en día, en relación a los estilos de vida, resulta de gran dificultad fomentar hábitos saludables entre los escolares, especialmente aquellos relacionados con la alimentación y con la actividad física, ya que, como se ha indicado en las primeras líneas de este trabajo en la actualidad una de las preocupaciones principales es el incremento de la obesidad y el sobrepeso entre los niños. Por ello, en este apartado del trabajo se expone el diseño de una propuesta didáctica que se ha elaborado con el objetivo de fomentar hábitos saludables entre los escolares promoviendo la actividad física y adquiriendo un estilo de vida más saludable.

### **5.1. JUSTIFICACIÓN**

La presente propuesta surge de la observación de los hábitos poco saludables que presentan los alumnos durante mi periodo de prácticas. Por ello, su diseño se basa en dos intereses como son: concienciar al alumnado sobre la importancia y los beneficios que aporta la inclusión de hábitos saludables en su vida diaria y la adquisición de un estilo de vida activo y saludable mediante la puesta en práctica de diferentes dinámicas que vayan dirigidas a consolidarlo y que perdure en el tiempo.

Un aspecto a tener en cuenta es que aunque a lo largo del trabajo se ha recalcado la necesidad de tratar estos contenidos desde edades tempranas, en este caso, se ha optado por llevarlo a cabo con un grupo de niños con edades comprendidas entre los 9-10 años, ya que, se ha considerado que en esta etapa los niños tienen desarrollada la capacidad para consolidar y asimilar los conocimientos a tratar y los ya trabajados en etapas anteriores. Por tanto, esta propuesta de intervención va dirigida al curso de 4º de Primaria con el fin de que los alumnos afiancen nociones básicas sobre una vida sana y equilibrada mediante la práctica de actividad física continuada y una buena alimentación.

## **5.2. CONTEXTUALIZACIÓN DEL ALUMNADO**

Tal y como se ha expuesto en el apartado anterior, esta propuesta de intervención va dirigida a un grupo de niños con edades comprendidas entre los nueve y los diez años pertenecientes al curso de 4º de Educación Primaria de un centro educativo de Segovia.

Con respecto al nivel educativo decir que consta de una línea, es decir, que únicamente hay una clase por curso. El grupo se encuentra formado por un total de 23 alumnos, concretamente, 14 niños y 9 niñas.

Por último, destacar que se trata de un grupo muy hablador, lo que facilita las intervenciones, pero también interrumpen las clases con frecuencia. En relación al ambiente del aula, se respira un clima de afecto, confianza y seguridad dados por las intervenciones y decisiones del docente, quién escucha y fomenta la participación de todo el alumnado haciendo que se sientan cómodos y valorados. Además, cabe señalar que en la hora de Educación Física los niños presentan actitudes negativas en el momento de participar en actividades que difieran del fútbol. No obstante, en el aula no se presenta ningún niño con necesidades ni con problemas de salud como obesidad, diabetes, etc.

## **5.3. METODOLOGÍA**

Una vez realizada la construcción del marco teórico de este trabajo resulta imperativo que se tenga en cuenta los aspectos metodológicos que condicionaron su desarrollo.

Para ello, siguiendo la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio de Castilla y León en el artículo 12 se estipula que “la metodología didáctica será fundamentalmente comunicativa, activa y participativa, dirigida al logro de los objetivos” (p. 44188). De este modo, la metodología llevada a cabo cumplirá las características previamente citadas ya que se programan actividades lúdicas que capten el interés de los alumnos y que favorezcan su participación. Un aspecto a señalar es que uno de los principales rasgos de esta metodología es el aprendizaje cooperativo, donde los alumnos son capaces de resolver las tareas conjuntamente con el fin de conocer las estrategias

utilizadas y así, vivenciar el aprendizaje de manera que pueda ser aplicado a situaciones futuras similares. También, favorece la interconexión entre las distintas áreas de aprendizaje además es necesario destacar que el niño será el protagonista en todo momento de su propio aprendizaje. Asimismo, se tendrán en cuenta principios de intervención educativa como partir de las propias experiencias, intereses y conocimientos previos de nuestro alumnado, entre otros.

Finalmente, considero de gran importancia respetar las necesidades y ritmos de aprendizaje de cada uno de los alumnos. Del mismo modo, se han programado diferentes tareas que fomentan la autonomía de los alumnos así como la reflexión de los contenidos tratados como la toma de conciencia de los conocimientos trabajados acerca del presente tema. Por último, se tratará de ofrecer conductas y comportamientos adecuados por parte de la comunidad educativa y de las familias, ya que, en estas edades los niños imitan los modelos que ven, por tanto, se tendrá en cuenta lo que se conoce como currículo oculto.

Por último añadir que autores como Julián y Peiró (2015) afirman que para que la aplicación de la propuesta de intervención sea eficaz y se logre alcanzar los objetivos propuestos es necesario tener en cuenta aspectos como:

- Proponer tareas didácticas que promuevan la autonomía de los niños favoreciendo su implicación en las diferentes actividades.
- Crear un ambiente agradable y positivo con el objetivo de provocar experiencias placenteras.
- Plantear actividades participativas y activas que supongan un reto y que se adapten al ritmo de aprendizaje del alumnado.
- Evaluar a través de estándares de aprendizaje específicos.

## **5.4. OBJETIVOS, CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

### **5.4.1. Objetivos**

A continuación, se exponen los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que se han determinado para esta propuesta de intervención.

A través de la puesta en práctica de esta propuesta se pretende que los alumnos sean capaces de conseguir los siguientes objetivos del Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León:

- Conocer la información previa que tienen los alumnos acerca de los hábitos saludables así la actividad física que realizan en su vida cotidiana.
- Promover la actividad física y la adquisición de un estilo de vida saludable modificando aquellas conductas perjudiciales para la salud.
- Valorar la importancia de adquirir unos hábitos saludables y realizar actividad física para una mejora de la salud.
- Transmitir y sensibilizar sobre las conductas negativas que pueden surgir por una mala alimentación o por una vida sedentaria en nuestra salud.
- Desarrollar y adquirir unos conocimientos que permitan al alumnado reflexionar acerca de la importancia de realizar actividad física y adquirir hábitos saludables para su salud.

### **5.4.2. Contenidos**

A continuación se exponen los contenidos que se pretenden trabajar a lo largo de esta propuesta, en concreto con el curso de cuarto de Primaria. Además, estos contenidos se encuentran relacionados con los bloques de contenidos presentes en el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

- Reconocimiento y valoración de las consecuencias de llevar una vida sedentaria y una mala alimentación para la salud.
- Valoración de la importancia de adquirir hábitos saludables y de realizar actividad física para una mejora de la salud.
- La actividad física y hábitos saludables para la mejora de la salud.

### **5.4.3 Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje**

Para evaluar a los alumnos nos basaremos en unos criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que he seleccionado del Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Estos son los siguientes:

- Describir las consecuencias de adoptar una vida sedentaria y una dieta desequilibrada y conocer las repercusiones que tiene para su organismo.
- Reconocer los efectos de adquirir una alimentación equilibrada y la actividad física para su salud, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
- Tomar conciencia de la importancia de adquirir una alimentación saludable y realizar actividad física y la repercusión para su salud.

En relación a estos criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje que tendremos en cuenta y que hemos secuenciado de los que se encuentra en el Decreto 26/2016, de 21 de julio, son los siguientes:

- Incorpora en su vida cotidiana hábitos saludables relacionados con una alimentación equilibrada y actividad física.
- Identifica los efectos beneficiosos de comer sano y realizar ejercicio físico para la salud.

- Describe las consecuencias de adoptar una vida sedentaria y una dieta desequilibrada y conocer las repercusiones que tiene para su organismo

## 5.5. COMPETENCIAS BÁSICAS

En este apartado se exponen las competencias básicas que aparecen en el currículo (artículo 10 de la ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, 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), que son los aprendizajes básicos que un alumno debe adquirir de manera global. Estas son:

1. **Competencia en comunicación lingüística:** esta habilidad se desarrolla a lo largo de toda la propuesta debido a que los alumnos deberán comunicarse entre ellos en cada una de las actividades propuestas.
2. **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:** esta competencia se relaciona con las habilidades que los alumnos emplearán para la resolución de situaciones que requieran del razonamiento matemático como por ejemplo calcular las operaciones en la sesión de correr a ritmo.
3. **Competencia digital:** se trabaja esta competencia mediante el uso de las nuevas tecnologías en algunas actividades específicas con el objetivo de que los alumnos analicen, busquen e intercambien información.
4. **Competencia para aprender a aprender:** a través de las actividades planteadas en la presente propuesta se fomenta esta competencia entre los alumnos puesto que se les ofrece habilidades y conocimientos que les permita añadir conocimientos en un futuro y les ayude a construir su propio aprendizaje.
5. **Competencia social y cívica:** en las actividades propuestas se trabaja la cooperación entre el alumnado por lo que permitirá que establezcan relaciones socio afectivas entre ellos.

6. **Competencia para el sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** las actividades planteadas requieren de la creatividad y la planificación por parte de los alumnos lo que les llevará a tomar sus propias decisiones e iniciativa como por ejemplo, desarrollar lo aprendido en su vida cotidiana, en particular, en su tiempo de ocio.

En definitiva, la propuesta de intervención planteada trabaja el desarrollo de todas las competencias básicas recogidas en la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (en adelante LOMCE), ya sea directamente o de manera transversal.

## **5.6. TEMPORALIZACIÓN**

En este apartado se muestra la secuenciación que se ha seguido en las sesiones programadas, con la finalidad de organizar y distribuir cada una de ellas dentro del calendario escolar.

En cuanto a la puesta en práctica, tendrá lugar en el mes de enero, después de las vacaciones navideñas, considerado como un buen momento para la adquisición de unos hábitos saludables después de los posibles excesos relacionados con esas fechas. La propuesta tendrá una duración de cuatro semanas, la primera semana irá dirigida a actividades de iniciación e información sobre el tema a tratar mientras que en las siguientes semanas se trabajarán los contenidos programados mediante actividades de desarrollo y de profundización de lo trabajado a lo largo de la propuesta de intervención.

A continuación, se expone la distribución de cada una de las sesiones:

*Tabla 1. Temporalización de la propuesta de intervención*

<b>HÁBITOS SALUDABLES: ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</b>			
<b>SESIÓN</b>	<b>FECHA</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>EJE</b>
SESIÓN 1	14/01/19	Descubriendo el mundo de los hábitos saludables	Conocer qué sabemos y que valor tienen los hábitos saludables.
SESIÓN 2	15/01/19	Investigadores de los hábitos saludables	Investigar acerca de cuáles son los hábitos saludables.
SESIÓN 3	21/01/19		Concienciar sobre el impacto negativo de adquirir malos hábitos.
SESIÓN 4	22/01/19	¡Al ataque!	Aplicando contenidos relacionados con una buena alimentación.
SESIÓN 5	28/01/19		
SESIÓN 6	29/01/19	Un, dos tres ¡Actívate!	Afianzamiento de los contenidos trabajados relacionados con la alimentación y la actividad física con el fin de ser aplicados en el futuro.
SESIÓN 7	4/02/19	Poniéndonos en forma	
SESIÓN 8	5/02/19		

Por último, decir que esta organización temporal es de carácter flexible debido a que puede adaptarse a posibles contratiempos (flexibilidad horario del maestro, realización de actividades no programadas con antelación, etc.)

## **5.7. ESTRUCTURA GENERAL DE LAS SESIONES**

Las sesiones propuestas por el docente deben tener un planteamiento estructurado y una planificación previa que permita lograr los objetivos propuestos en la programación diseñada, al mismo tiempo que se convierte en un aprendizaje significativo para los alumnos. Siguiendo a autores como Viciano, Salinas y Lozano (2006, p. 10), la sesión consiste en “la unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo, y precisa de un marco de referencia para, conjuntamente a otras sesiones, cobrar un sentido en los aprendizajes de los alumnos”.

Previamente a la planificación de actividades se han tenido en cuenta factores como el curso con el que se va a trabajar, en este caso en concreto, la propuesta va dirigida al segundo ciclo de Educación Primaria, específicamente con una clase de cuarto curso. Su temporalización consta de cuatro semanas con un total de ocho sesiones con dos horas y media de Educación Física a la semana orientada a fomentar hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física, debido al carácter globalizador de la intervención planteada se trabajarán otros contenidos de manera transversal. En el anexo 2 se adjunta una tabla con las actividades, recursos e instrumentos y técnicas de recogida de datos que conforman cada una de las sesiones programadas.

De este modo, en este apartado se muestra la estructura general de las sesiones que conforman la propuesta didáctica diseñada, dirigidas a contribuir a la finalidad del currículo como es el desarrollo integral de los alumnos. Cabe señalar que dicha estructura ha sido planteada teniendo en cuenta los diferentes modelos y planteamientos que proponen autores como López, García-Peñuela, López Pastor, Monjas, Pérez-Brunicardi y Rueda (2001), en concreto, el modelo a seguir es el propuesto por Seners (2001) citado por López et al. (2001) que se divide en los siguientes tres momentos:

1. **Puesta en acción o momento de activación:** las tareas que se plantean tienen como finalidad evitar posibles lesiones y preparar a los niños para las actividades a desempeñar posteriormente.
2. **Parte principal:** corresponde al desarrollo de la actividad donde se trabaja los contenidos principales de la sesión como por ejemplo correr a ritmo.
3. **Vuelta a la calma:** se favorece la relajación del alumnado para posteriormente llevar a cabo la asamblea final donde el maestro junto con los alumnos verbaliza y comparte sensaciones y vivencias experimentadas a lo largo del desarrollo de la sesión.

## 5.8. RECURSOS

En este apartado se va a indicar los tipos de recurso que han permitido el desarrollo de la propuesta didáctica diseñada sobre los hábitos saludables, entre los que se encuentran el espacio, las instalaciones deportivas en las que va a tener lugar así como los recursos materiales, humanos y las propias actividades programadas en cada sesión.

### ▪ **Espacio**

Las características que presentan las instalaciones del colegio condicionan las actividades que se van a llevar a cabo por lo que se ha tenido en cuenta este aspecto a la hora de programar el tipo de actividad en cada sesión. Entre los espacios que se van a utilizar destaca:

- Gimnasio del centro educativo.
- El patio del centro educativo.
- Pistas de atletismo Antonio Prieto.

### ▪ **Recursos materiales**

En cuanto a los recursos materiales que se van a usar, este apartado se va a centrar especialmente en el material de deporte que según Trujillo (2010) corresponde a aquellos elementos que se usan en las diferentes actividades de Educación Física y que permiten alcanzar los objetivos propuestos.

Por lo tanto, teniendo en cuenta la disponibilidad de materiales con la que cuenta el centro educativo, de manera general, se van a utilizar: aros, conos chinos, sacos, etc. Además, nos vamos a apoyar también de materiales audiovisuales como ordenadores y de material de reciclaje como telas para el twister y cartones para realizar la actividad de la pirámide alimenticia.

Por último destacar a Blández (1995) que tal y como afirma este autor se deberá sacar el máximo partido a los mismos, es decir, lograr que un material sirva como recurso para otras ocasiones, en definitiva, convertir un material en polivalente. Asimismo, estos recursos deberán adaptarse a cada actividad planteada, al mismo tiempo que se adecúa a las necesidades de cada uno de los alumnos.

#### ▪ **Recursos humanos**

En cuanto a los recursos humanos con los que se va a contar durante el desarrollo de cada una de las sesiones contaremos con:

- El grupo-clase de cuarto curso de Educación Primaria.
- El tutor del Trabajo de Fin de Grado.
- El maestro de Educación Física del colegio que en este caso es también el maestro tutor del grupo de cuarto curso de Educación Primaria.

## **5.9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Como se ha indicado previamente, para la elaboración de esta propuesta se ha tenido en cuenta las características y ritmos de aprendizaje de los alumnos de la clase de cuarto de Primaria. De este modo, a través de las actividades programadas se pretende dar respuesta a las necesidades de cada uno de ellos. De este modo, se pretende ofrecer una propuesta inclusiva donde se favorezca la participación activa y se integre a cada participante en cada una de las tareas diseñadas.

Cabe destacar que ninguno de los sujetos que participan en esta proyecto presenta ningún tipo de necesidad educativa especial, sin embargo, resulta necesario resaltar la presencia de niños de procedencia extranjera en el aula, en concreto, de Polonia, aunque

estos niños no presentan ninguna dificultad en el dominio de la lengua española, es decir, cuentan con la capacidad de establecer estrategias comunicativas y estar a día de hoy integrados en el grupo. Este hecho se ha querido resaltar puesto que en la actualidad es frecuente observar la presencia de alumnos extranjeros en el aula, por tanto, si contáramos en el aula con niños que no tienen buen conocimiento del idioma se podría aplicar estrategias para favorecer su integración como la relación entre iguales o la ayuda de algún compañero con buen conocimiento de la lengua. De acuerdo a esta idea, tal y como afirman Gómez, Royo y Serrano (2012) la presencia en el aula de un compañero con un ritmo de aprendizaje rápido, puede ayudar a otro con más dificultades. Por tanto, este tipo de estrategia puede ser una buena medida de atender a las necesidades de cada uno de ellos para la integración de los niños de procedencia extranjera.

En definitiva, los valores que presentan las metodologías activas y cooperativas que se llevan a cabo en esta propuesta como la integración, socialización, entre otras, favorece que los alumnos adquieran una actitud positiva ante la diversidad.

## **5.10. EVALUACIÓN**

La evaluación va dirigida a valorar, reflexionar y comprobar el grado de aprendizaje que los alumnos van adquiriendo, por tanto, no se otorga ninguna calificación sino que se tiene en cuenta la progresión que los niños van desarrollando durante el proceso.

También nos va a permitir recoger información acerca de nuestra labor como docente del proceso de enseñanza-aprendizaje, los objetivos alcanzados, la metodología y por último el diseño didáctico que se ha llevado a cabo con el alumnado.

Para la evaluación de las sesiones que componen esta propuesta y la comprobación de los conocimientos y el proceso de aprendizaje basado en los elementos citados previamente se utiliza la técnica de observación por parte de la maestra. A través de ello, se tendrá en cuenta la participación y la manera de trabajar entre los alumnos, es decir, se observará los agrupamientos, las ayudas que se ofrecen unos a otro así como la creatividad que aplican, entre otros aspectos. La observación directa va a permitir la

recogida de los datos así como las sensaciones y vivencias del alumnado a lo largo del desarrollo de la sesión. Además, cabe señalar que durante la sesión se hará uso del diario donde los alumnos recogerán comentarios, sensaciones, impresiones, etc. Por último, añadir que ha utilizado una hoja de registro para el alumno (autoevaluación), una hoja individual para el docente y una autoevaluación docente (rúbrica). A continuación, se muestra cada una de ellas:

*Tabla 2. Escala de autoevaluación del alumno*

<b>Nombre y apellidos.....</b>					
<b>Fecha:</b>					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>He compartido la información que he buscado sobre hábitos saludables con mis compañeros</b>					
<b>He participado activamente en las actividades propuestas</b>					
<b>He respetado y cuidado el material que se ha utilizado en la sesión</b>					
<b>He atendido a las explicaciones e indicaciones de la maestra para llevar a cabo la actividad indicada</b>					
<b>He participado y trabajado de manera conjunta y bien con mis compañeros</b>					

*Tabla 3. Hoja de registro de escala numérica del 1-5 del docente*

<b>ÍTEM</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Atiende a las explicaciones e indicaciones del maestro</b>						
<b>Valora la importancia de adquirir hábitos saludables</b>						
<b>Toma conciencia de la importancia de una vida saludable y los efectos del sedentarismo para su salud</b>						
<b>Muestra interés por las actividades planteadas</b>						

Tabla 4. Autoevaluación docente. Rúbrica

ÍTEMS	NUNCA	A VECES	SIEMPRE	Observaciones
Se expresa de forma clara y concisa.				
Despierta interés y motivación en el alumnado.				
Es capaz de actuar cuando la actividad no sale y cambiarla o modificarla para que el alumnado no se frustre.				
Promueve clima de confianza.				
Impulsa la participación del alumnado.				
Otros aspectos:				

Además, señalar que no se puede hacer uso de la fotografía debido a que no se contaba con el permiso de las familias en algunos de los niños por lo que se ha optado por no realizar fotos al grupo-clase.

Por último, destacar que tal y como exponen Fernández-Río, Rodríguez, Velázquez y Santos (2013), la evaluación debe ser un instrumento donde se incluya y se tenga en cuenta la participación del alumno para tomar conciencia de sus responsabilidades y acciones. Además, tal y como exponen López, Monjas, Gómez, López, Martín Pinela, González y Martín (2006) en este proceso se debe tener en cuenta dos aspectos

importantes como son: el esfuerzo por desarrollar una Evaluación formativa cuyo objetivo es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje así como el interés por facilitar la realización de una Evaluación compartida orientada al diálogo y a la toma de decisiones más que a un proceso individual.

Durante los últimos años han ido surgiendo nuevas perspectivas sobre enfoques evaluativos como la evaluación alternativa, formadora, auténtica, integrada y la orientada al aprendizaje, entre otros, con el fin de marcar diferencias con las prácticas evaluativas más tradicionales (López, 2013).

Por ello, a lo largo de esta propuesta se han utilizado diferentes procesos de evaluación donde no únicamente se evalúa al alumno sino que se lleva a cabo una evaluación, coevaluación y autoevaluación de los propios alumnos consiguiendo de esta manera una información más precisa y fiable. Por tanto, la actividad del docente también será evaluada por los niños mediante sus logros y el alcance de los objetivos propuestos. Asimismo, los cuestionarios entregados al grupo donde se pide su apreciación de la propuesta y mi propia autoevaluación, servirán de gran ayuda. También, contaremos con la opinión constructiva del tutor y del maestro del colegio quienes sus comentarios permitirán la mejora de la propuesta diseñada.

## 6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

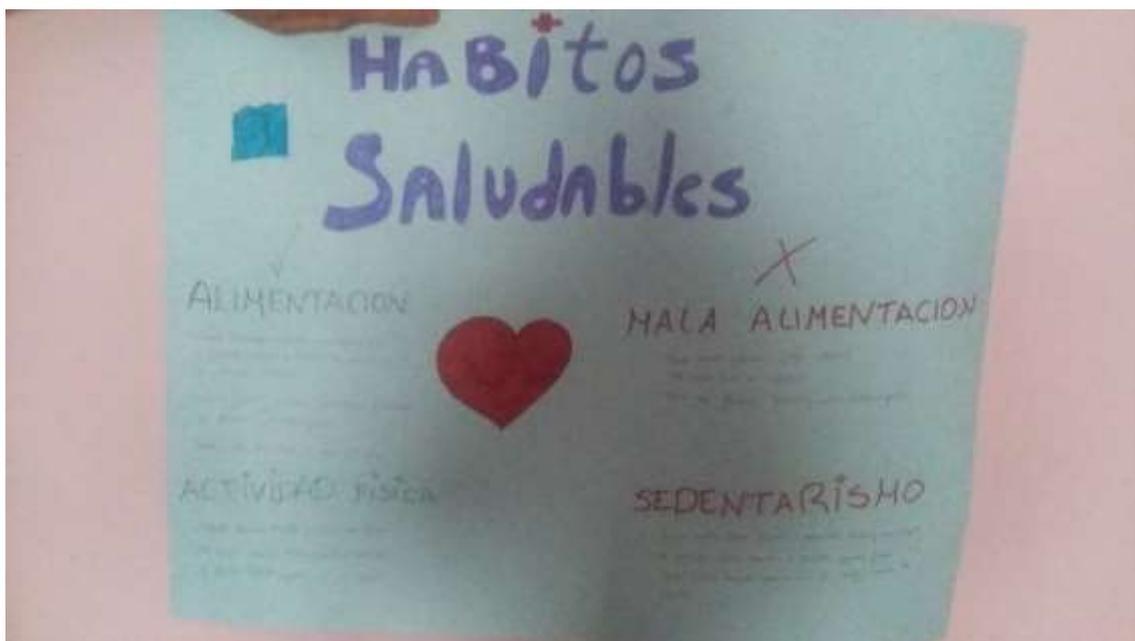
En este punto del trabajo, se reflexiona y analiza detalladamente los resultados de la puesta en práctica de este Trabajo Fin de Grado así como la influencia que ha ejercido en el grupo-clase en relación a los hábitos saludables. Para ello, es necesario comprobar si los objetivos propuestos inicialmente en la elaboración de esta propuesta han sido logrados, o si por el contrario es necesario replantearlos y realizar las modificaciones pertinentes para alcanzarlos en posibles aplicaciones futuras.

Cabe destacar que para realizar este análisis se ha tenido en cuenta la información y datos recogidos en cada una de las sesiones a través de las producciones de los niños (diario, cuestionarios, etc.), así como de los diferentes instrumentos de evaluación diseñados como la rúbrica de autoevaluación, escala numérica para el docente y para el alumnado.

- **Sensibilizar sobre los problemas que puede causar una vida sedentaria y una mala alimentación y las repercusiones que tienen para la salud estas actuaciones.**

Este objetivo ha sido alcanzado durante el desarrollo de las primeras sesiones donde los alumnos debían buscar información acerca de los hábitos saludables, el docente no les proporcionaba ningún tipo de recurso por lo que eran ellos mismos los propios protagonistas de su aprendizaje debido a que necesitaban buscar sus recursos para encontrar información acerca de lo pedido. En esta actividad además se pidió a los alumnos elaborar un cartel acerca de la información encontrada y compartida en clase donde se trabajaban aspectos como los beneficios y consecuencias de adquirir ciertas conductas y como estas influyen en nuestra salud.

A continuación, se muestra una imagen sobre el mural que los alumnos de cuarto curso realizaron donde se puede apreciar las acciones adecuadas para adquirir una buena alimentación y la importancia y beneficios de realizar actividad física. Asimismo, se refleja por el contrario las consecuencias que conlleva para nuestro organismo el adoptar malos hábitos alimenticios y el sedentarismo.



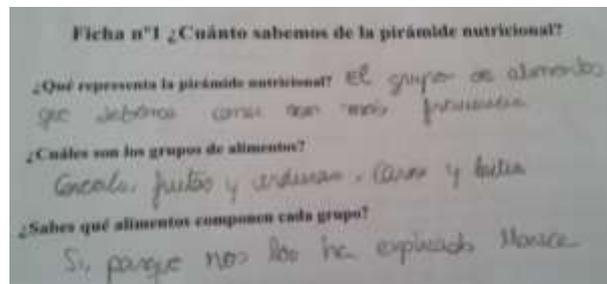
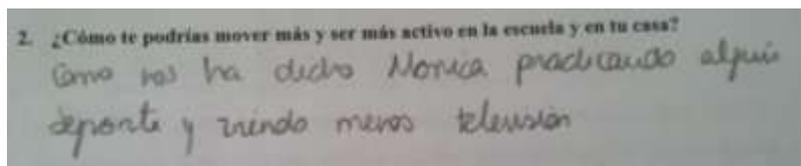
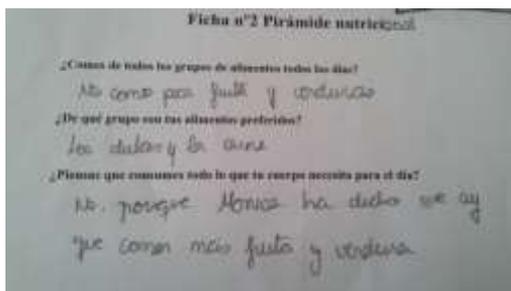
**Ilustración 1. Mural de hábitos saludables realizado por el alumnado**

Otro ejemplo de ello, es la sesión 3 donde se trabaja en primer lugar los conocimientos previos que tienen los niños acerca de la pirámide de alimentación de NAOS realizando su propia pirámide alimenticia y más tarde se profundizó acerca de la relevancia de tener una alimentación variada y las consecuencias de abusar de ciertos alimentos como bollería, golosinas, comida rápida, entre otros.



**Ilustración 2. Pirámide de alimentación elaborada por los niños**

Durante las sesiones los niños recibieron información acerca de la importancia de comer variado y de realizar actividad física con frecuencia y la relevancia que ello tiene para su salud. Prueba de ello es la información recogida del diario de los educandos, donde se refleja los contenidos tratados en cada sesión y los conocimientos adquiridos y aprendidos durante el desarrollo de la misma.



#### Ilustraciones tomadas del diario de los niños

- **Modificar aquellas acciones inadecuadas para la salud de los educandos y favorecer la práctica de actividad física y una buena alimentación que perdure en el futuro.**

Este objetivo se ha promovido a lo largo del desarrollo de la propuesta pues en todas las actividades planteadas se ha incidido sobre la promoción, adquisición y refuerzo de hábitos saludables tanto alimenticios como físicos.

En los cuestionarios entregados al inicio de la propuesta de intervención, se puede apreciar como una gran parte de los alumnos no se alimenta de manera adecuada. En relación al ejercicio físico se puede observar que muchos de ellos pasan su tiempo libre viendo la televisión o jugando a videojuegos dedicando gran parte del tiempo a estas actividades. A su vez, no participan en las actividades extraescolares e incluso un gran número de ellos no practican ningún tipo de actividad física. Tal y como se ha expuesto al inicio de este proyecto una de las razones que ha conllevado a la realización de este trabajo es que durante el periodo de prácticas se observó una actitud de rechazo hacia la Educación Física y hacia aquellos ejercicios que implican movimiento y esfuerzo físico.

12. Si no practicas actividad física ¿cuál de los siguientes es el/los motivos?

- Porque no me gusta hacer deporte
- Porque prefiero quedarme en casa
- Porque no tengo con quien jugar o practicarlo
- Porque considero que no soy bueno/a haciéndolo
- Otras

7. ¿Realizas actividad física en familia con tus padres, hermanos, etc?\*

- Sí
- No

8. ¿Practicas alguna actividad física durante la semana a parte de las clases de Educación Física?\*

- Sí
- No

12. ¿Con qué frecuencia comes alimentos como pizza, hamburguesas, etc?\*

- Todos los días
- 1-2 veces a la semana
- 2-3 veces a la semana
- 4-6 días a la semana
- Nunca
- 1 vez al mes

13. ¿Cuántas veces al día comes golosinas, bollería industrial, etc?\*

- 1 vez
- 2-3 veces
- 3-5 veces al día
- Nunca

#### Ilustraciones tomadas de los cuestionarios de los niños

Sin embargo, a lo largo de las sesiones se ha ido modificando estas conductas inadecuadas fomentando el gusto por una dieta equilibrada y la realización de ejercicio físico. Para ello, ha sido necesario incidir sobre los efectos negativos que tiene para la salud el no adquirir unos hábitos saludables tanto físicos como alimenticios. Es necesario destacar que un aspecto que ha promovido este cambio ha sido la implicación y concienciación de las familias en las actividades propuestas y en la importancia de adquirir un estilo de vida activo.

En la actualidad, he podido comprobar que los alumnos traen alimentos más sanos en sus almuerzos y que muchos de ellos están participando en las actividades extraescolares propuestas por el colegio como iniciación al deporte.

De acuerdo a esta idea, Vilchez (2007) expone que la adquisición de hábitos saludables en esta etapa es decisiva para la edad adulta.

- **Analizar y evaluar los proyectos y actividades dinámicas diseñados para promover y reforzar los hábitos saludables entre los escolares con el fin de comprobar su fiabilidad, eficacia y validez.**

Como se ha indicado en el apartado dirigido a la evaluación, a lo largo de esta propuesta, se han utilizado diversos instrumentos y técnicas para analizar el proyecto, su diseño, el logro de los objetivos y contenidos trabajados así como la acción de la maestra.

En primer lugar, han tenido lugar numerosos encuentros con el tutor del Trabajo Fin de Grado con el fin de hacer un seguimiento de cada punto que compone este trabajo y solucionar aquellos errores cometidos. En cuanto a los instrumentos de evaluación han resultado relevantes para la evaluación del desarrollo de la presente propuesta.

*Tabla 2. Autoevaluación docente. Rúbrica*

TEMAS	NUNCA	A VECES	SIEMPRE	Observaciones
Se expresa de forma clara y sencilla			X	
Disponer temas y actividades en el momento			X	100% 100%
Es capaz de actuar cuando la actividad no sale y cambiarla o modificarla para que el alumnado sea feliz			X	
Propone clima de confianza				
Impulsa la participación del alumnado			X	
Otros aspectos				

Tabla 3. Hoja de registro de escala numérica del 1-5 del docente

Hoja de registro individual para el docente						
ÍTEM	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES
Atiende a las explicaciones e indicaciones del maestro				X		Se ha mantenido atento durante toda la explicación
Valora la importancia de adquirir hábitos saludables				X		Si, porque es consciente de la importancia de realizar ejercicio físico y de tener una dieta equilibrada para su salud
Toma conciencia de los beneficios de un estilo de vida activo y las consecuencias del sedentarismo para su salud				X		Si, ya que es consciente que para tener buena salud es necesario llevar un estilo de vida saludable
Muestra interés por las actividades planteadas				X		Ha manifestado interés y ha participado activamente en todas las actividades planteadas

Tabla 4. Tabla 4. Autoevaluación docente. Rúbrica

HOJA DE REGISTRO PARA EL ALUMNO (AUTOEVALUACIÓN)					
Nombre y apellidos: _____					
Fecha: 5/2/2019					
	1	2	3	4	5
He compartido la información que he buscado sobre hábitos saludables con mis compañeros					X
He participado activamente en las actividades propuestas					X
He respetado y cuidado el material que se ha utilizado en la sesión					X
He atendido a las explicaciones e indicaciones de la maestra para llevar a cabo la actividad indicada					X
He participado y trabajado de manera conjunta y bien con mis compañeros					X

Por último, destacar que tras analizar el proyecto llevado a cabo se puede decir que ha cumplido con las expectativas, confirmando que los educandos pueden adquirir hábitos saludables desde la Educación Física. Por tanto, se ha logrado alcanzar los objetivos propuestos debido a que se ha podido saber tras hablar posteriormente con los padres que los alumnos modificaron las conductas adoptadas inicialmente por un estilo de vida más saludable como consumir fruta con más frecuencia, aspecto que se ha podido observar con los almuerzos durante los recreos, participando en las actividades propuestas por el centro como iniciación al deporte, etc. En definitiva, se ha conseguido paliar los hábitos de alimentación así como la insuficiente actividad física que presentaba el grupo-clase previamente a la puesta en práctica de este trabajo.

En esta misma línea, autores como Macías, Gordillo y Camacho (2012) estudiaron acerca del papel de la familia, los anuncios publicitarios y la escuela, en la adopción, o bien modificación de los hábitos alimentarios de los niños. Debido a que las nuevas dinámicas familiares y la gran exposición de los niños a los comerciales alimentarios han influido en dichos hábitos siendo uno de los factores que ha originado el aumento de la obesidad infantil, motivo por el que se enfatiza la importancia de la educación para la salud como herramienta preventiva y promocional en el cambio de conductas relacionadas con la adopción de hábitos alimentarios saludables, idea expuesta previamente. Estos autores a su vez, destacan la importancia de aplicar programas nutricionales dirigidos a centros educativos con el objetivo de buscar el trabajo conjunto entre los padres de familia y los profesores, para lograr modificar conductas no saludables y lograr estilos de vida saludables.

## **7. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES**

Para la presentación de las conclusiones de este trabajo, nos apoyaremos en los resultados obtenidos en el análisis de los datos, teniendo como punto de referencia los objetivos planteados en la investigación. Las principales ideas que extraemos tras la realización de nuestro trabajo son las siguientes:

- Los alumnos han adquirido un estilo de vida más activo y saludable llegando incluso a modificar conductas negativas que presentaban previamente a la puesta en práctica del proyecto.
- Resulta fundamental enseñar a los alumnos desde edades tempranas la importancia que tiene alimentarse de manera adecuada, así como subrayar el potencial que tiene la actividad física en el mantenimiento de la salud.
- Desde nuestra propuesta podemos ver además cómo la educación es una herramienta indispensable en la prevención de la obesidad y problemas cardiovasculares. Sin embargo, este hecho no asegura que los escolares, una vez concluida la propuesta didáctica, sigan adoptando un estilo de vida activo y saludable.

Por este motivo, es necesario destacar la importancia de que el centro escolar se involucre y apueste por seguir fomentando en sus alumnos unos hábitos saludables, no solamente en el área de Educación Física sino participando en programas innovadores del Ministerio de Sanidad y Consumo o del propio centro, que fomenten hábitos adecuados como por ejemplo desayunos saludables, donde los alumnos tengan que llevar fruta dos días a la semana en el almuerzo, ofreciendo en el comedor menús variados y planificados por un nutricionista, etc.

La implicación por parte del centro educativo para el logro de adquirir hábitos saludables no es suficiente sin la participación de las familias, quienes adoptan un rol fundamental en el fomento y adquisición de hábitos saludables, convirtiéndose en guías de sus propios hijos derivándoles a un estilo de vida más activo y saludable. Por tanto,

no es un tema que se deba trabajar únicamente en el ámbito educativo sino que también se debe tratar desde el ámbito familiar.

Como consideraciones finales decir que somos conscientes de que nuestra propuesta tiene también las limitaciones propias de un trabajo que ha sido desarrollado en un tiempo reducido, y por este motivo pensamos que de cara al futuro sería ideal tratar de desarrollar una propuesta en la línea comenzada con mayor detenimiento.

En este sentido, una posible línea de actuación es desarrollar una propuesta global e interdisciplinar vinculada a la salud con la participación de diferentes áreas y secuenciada por cursos para poder desarrollar un proyecto que tenga continuidad y una progresión adecuada.

Por último, teniendo en cuenta lo expuesto en estas líneas, este trabajo permite abrir la puerta a futuras investigaciones con base en el mismo como por ejemplo, integrar las nuevas tecnologías en el área de Educación Física fomentando la actividad física como por ejemplo realizando carreras de orientación en el medio natural a través de códigos QR.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

Chacón, R., Arufe, V., Espejo, T., Chacón, J., Zurita, F. y Castro, D. (2017). Práctica físico-deportiva, actividades de ocio y concepción sobre la Educación Física en escolares de A Coruña. *Revista Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 163-166.

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

Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Devís, J. (2001). *La Educación Física y la salud en la escuela: formas de desarrollo curricular*. Santander: ADEF.

Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.

Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4.

Díaz, C.D. y Muñoz, C.H. (2013). La educación Física y la promoción de estilos de vida saludables en el contexto escolar. *Revista Educación Humanismo*, 15(25), 94-104.

Estrategia Naos (2010). Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Disponible en:

[http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/ficheros/escolar/DOCUMENTO\\_DE\\_CONSENSO\\_PARA\\_WEB.pdf](http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/ficheros/escolar/DOCUMENTO_DE_CONSENSO_PARA_WEB.pdf) (Con acceso el 10 de diciembre de 2018).

- Estudio ALADINO 2013: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2013. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2014. Disponible en: [http://www.ciberobn.es/media/434027/estudio\\_aladino\\_2013.PDF](http://www.ciberobn.es/media/434027/estudio_aladino_2013.PDF) (Con acceso el 10 de diciembre de 2018).
- Fernández-Río, J., Rodríguez, J., Velázquez, C., y Santos, L. (2013). *Actividades y juegos cooperativos para educar en la escuela y en el tiempo libre*. Madrid: Editorial CCS.
- Generelo, E., Zaragoza, J., y Julián, J.A. (2014). *Promoción de la actividad física en la infancia y en la adolescencia: en el camino de las soluciones reales*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Gómez, J.M., Royo, P., y Serrano, G. (2012). *Fundamentos psicopedagógicos de la atención a la diversidad*. Madrid: Escuela Universitaria Cardenal Cisneros.
- Guerrero, L., y León, A. (2008). Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica. *Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 18(53), 610-633.
- Julián, J. A. y Peiró, C. (2015). Los modelos pedagógicos en Educación Física: un enfoque más allá de los contenidos curriculares. *Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física*, (50), 9-15.
- Junta de Castilla y León, Consejería de Sanidad (2006). Guía para la promoción de la salud en los centros docentes de Castilla y León. Disponible en: <http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/protege-salud/salud-infantil/salud-escuela/guia-promocion-salud-centros-docentes-castilla-leon> (Con acceso el 10 de diciembre de 2018).
- Lalonde, M. (1974). A New Perspective on the Health of Canadians. *Minister of National Health and Welfare*, 5-77. Disponible en: <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

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

López Pastor, V. M. (2013). Nuevas perspectivas sobre evaluación en Educación Física. *Revista de educación física*, 29(3), 1-10.

López Pastor, V. M., Monjas Aguado, R., Gómez García, J., López Pastor, E. M., Martín Pinela, J. F., González Badiola, J.,... & Martín, M. I. (2006). La evaluación en educación física. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida. *RETOS. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (10).

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

Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thompson.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

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

Macias, A.I., Gordillo, L.G. y Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Child nutrition*, 39(3), 40-43.

Martínez-López, E.J. y Redecillas-Peiró, M.T. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de la provincia de Jaén. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(43), 472-490.

Núñez-Quiroga, J.I, Zurita-Ortega, F. Rámirez-Granizo, I., Lozano-Sánchez, A.M. y Puertas-Molero, P. (2019). Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de Primaria de la provincia de Granada, *Retos*, (35),

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

Perea Quesada, R. (2004). Educación para la Salud. *Reto de nuestro tiempo*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Pérez Pueyo, A. (2013). Algunas reflexiones sobre cuestiones metodológicas para el desarrollo de una educación física inclusiva. En Ruiz Juan, F. (Coord.) *Educación Física y deporte, promotores de una vida saludable. Recursos del medio natural y cultural para intervenir en el sedentarismo y la obesidad*. FEADDEF-Alto rendimiento.

Programa Perseo (2007). Guía de actividad física y salud para familias. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en: [http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones\\_estudios/nutricion/guia\\_actividad\\_fisica.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_actividad_fisica.pdf) (Con acceso el 10 de diciembre de 2018).

Programa THAO-SALUD infantil: Disponible en:

[https://ampaipse.files.wordpress.com/2011/02/presentacionprogramathao-saludinfantil\\_cast.pdf](https://ampaipse.files.wordpress.com/2011/02/presentacionprogramathao-saludinfantil_cast.pdf) (Con acceso el 10 de diciembre de 2018).

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el Currículo básico de la Educación Primaria.

Redondo, J. y García, I. (2011). La influencia de la publicidad en la salud de la población infantil. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 2(2), 87-96.

- Rigolfas, R., Padró, L. y Cervera, P. (2010). *Educación en la alimentación y la nutrición*. Barcelona: Tibidabo Ediciones.
- Rodríguez, P.L. (2006). *Educación Física y salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: INDE.
- Sánchez-Cruz, J.J., Jiménez-Moleón, J.J., Fernández-Quesada, F. y Sánchez, M.J. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista española de cardiología*, 66(5), 371-376.
- Sánchez Bañuelos, F. (2004). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Talaván, J.A. (2015). ¿Tiene mi alumnado hábitos saludables? *Revista digital de Educación Física Emásf*, 36, 28-42.
- Trujillo, F. (2010). Recursos y materiales en Educación Física. *Revista digital efdeportes.com*, 2(140), 271-356.
- Viciana J., Salinas, F., y Lozano, L. (2006). “La planificación de la sesión de Educación Física: tipos de sesiones y ejemplos”. *Revista digital efdeportes.com*, (97).
- Vilchez, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Disponible en: <https://hera.ugr.es/tesisugr/16729158.pdf> (con acceso el 8 de enero de 2019).

## 9. ANEXOS

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

Concepto	Bloque 1 Contenidos comunes	Bloque 2 Conocimiento corporal	Bloque 3 Habilidades motrices	Bloque 4 Juegos y actividades deportivas	Bloque 5 Actividades físicas artísticas-expresivas	Bloque 6 Actividad física y salud
<b>Cuidado del cuerpo</b>	X	<p>El esquema corporal y su estructuración.</p> <p>Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo.</p> <p>Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás.</p>	Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.	X	Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.	Importancia por el cuidado del cuerpo en todos y cada uno de los contenidos.
<b>Higiene corporal y postural</b>	X	<p>Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento.</p> <p>Hábitos posturales correctos</p>	Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.	X	<p>Disfrute mediante la expresión del propio cuerpo.</p> <p>Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo.</p>	<p>Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física.</p> <p>Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.</p>

<p><b>Alimentación</b></p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física.</p> <p>Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.</p>
<p><b>Prevención de riesgos y accidentes</b></p>	<p>Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.</p>	<p>Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.</p>	<p>Conocimiento de los comportamientos como usuario de las vías públicas en calidad de peatón y/ o conductor de patines, bicicletas...</p>	<p>X</p>	<p>Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes.</p> <p>Respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones</p> <p>Pautas básicas de primeros auxilios.</p> <p>Prevención de lesiones en la actividad física.</p> <p>Dosificación del esfuerzo y relajación.</p> <p>Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes.</p> <p>Elaboración de protocolos básicos de reconocimiento y actuación ante las lesiones deportivas.</p>

<p><b>Condición física y salud</b></p>	<p>X</p>	<p>Estados corporales: cambios orgánicos motivados por la actividad física en asociación a las sensaciones.</p> <p>Cambios orgánicos en relación con el tipo y la intensidad de la actividad física desarrollada.</p> <p>Estructura y sistemas funcionales vinculados a los cambios orgánicos derivados de la actividad física.</p>	<p>Desarrollo de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la mejora de la ejecución motriz.</p> <p>Comprensión de la relación existente entre frecuencia cardíaca y respiratoria y la intensidad física de las actividades realizadas.</p> <p>□ Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades, desarrollando una actitud positiva ante los mismos: interés por mejorar la competencia motriz.</p>	<p>Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas.</p>	<p>X</p>	<p>Mejora de la condición física orientada a la salud.</p> <p>Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.</p> <p>Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.</p>
<p><b>Primeros auxilios</b></p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>Pautas básicas de primeros auxilios.</p> <p>Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes.</p> <p>Respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones</p> <p>Prevención de lesiones en la actividad física.</p> <p>Calentamiento global.</p> <p>Conocimiento de las pautas</p>

						<p>elementales a seguir y de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad.</p> <p>Dosificación del esfuerzo y relajación.</p> <p>Capacidad de desarrollo de su propio calentamiento global.</p>
<b>Hábitos saludables</b>	X	<p>Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento.</p> <p>Hábitos posturales correctos.</p>	<p>Comprensión de la relación existente entre frecuencia cardíaca y respiratoria y la intensidad física de las actividades realizadas.</p>	X	X	<p>Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física.</p> <p>Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.</p> <p>Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.</p>
<b>Actividad física y desarrollo</b>	X	<p>Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en</p>	X	X	X	<p>Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.</p>

		<p>situaciones o entornos adaptados.</p> <p>Desarrollo progresivo de las diferentes fases en el aprendizaje de acciones relacionadas con la coordinación dinámica general y la coordinación visomotriz.</p> <p>Adaptación a situaciones motrices de complejidad creciente que impliquen cambios o alteraciones en la base de sustentación y el centro de gravedad corporales, en posiciones estáticas y/ o en movimiento.</p> <p>Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

**Anexo II. Tabla de las sesiones realizadas**

<b>SESIÓN 1</b>	<b>DESCUBRIENDO EL MUNDO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES</b>
<b>OBJETIVO</b>	Conocer la información previa que tienen los alumnos acerca de los hábitos saludables así como las conductas que desarrollan en su vida cotidiana acerca de este tema.
<b>RECURSOS</b>	Cuestionarios sobre la alimentación y la actividad física (ver Anexo 3).
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	1 hora
<b>DESARROLLO</b>	
Actividad 1: Explicación inicial sobre el programa	Se hará una breve explicación al grupo-clase sobre en qué va a consistir la propuesta de intervención y cómo se va a trabajar.
Actividad 2: Cuestionarios de alimentación y actividad física	Entregaremos a los alumnos los cuestionarios elaborados sobre alimentación y la actividad física para que los rellenen individualmente. Y les pediremos que busquen información acerca de los hábitos saludables.
Actividad 3: Asamblea final	Reflexionaremos con los alumnos acerca de la importancia de llevar un estilo de vida saludable y las consecuencias del sedentarismo y la adquisición de unos malos hábitos.
<b>EVALUACIÓN</b>	Se evaluará a los alumnos mediante la observación directa a lo largo del desarrollo de la actividad. Además, se tendrá en cuenta las reflexiones así como la actitud crítica de cada uno de ellos.

<b>SESIÓN 2 y SESIÓN 3</b>	<b>INVESTIGADORES DE LOS HÁBITOS SALUDABLES</b>
<b>OBJETIVO</b>	<p>Transmitir y sensibilizar sobre las conductas negativas que pueden surgir por una mala alimentación o por una vida sedentaria en nuestra salud.</p> <p>Desarrollar y adquirir unos conocimientos que permitan al alumnado reflexionar acerca de la importancia de realizar actividad física y adquirir hábitos saludables para su salud utilizando la pirámide de NAOS.</p>
<b>RECURSOS</b>	Cartulina, rotuladores, lápices, cartón y folletos de supermercado, diario.
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Sesión 2 una hora y para la sesión 3 contamos con 1 hora y media
<b>DESARROLLO</b> <b>SESIÓN 2</b>	
Actividad 1: Breve recordatorio	Se recordará brevemente a los niños acerca de la temática de la propuesta de intervención y se aprovechará a resolver posibles dudas entre todos.
Actividad 2: Exposición de información	Cada niño expondrá la información que ha buscado acerca de los ítems que les propusimos y entre todos comentaremos y debatiremos si la información compartida es adecuada o no.
Actividad 3: Asamblea final	De manera conjunta elaboraremos un cartel sobre hábitos saludables donde profundizaremos acerca de los beneficios de tener un estilo de vida saludable y las consecuencias de adoptar conductas poco adecuadas.
<b>SESIÓN 3</b>	
Actividad 1: Nuestra pirámide alimenticia	Repartiremos folletos de supermercado en el que por grupos deberán elaborar la pirámide alimenticia del grupo-clase. Aprovecharemos en esta actividad para hablar sobre qué grupo de alimentos comen habitualmente y con qué frecuencia.

Actividad 2: Explicación pirámide de la alimentación y de la actividad física	En la pizarra digital mostraremos a los alumnos la pirámide de la alimentación de la Estrategia NAOS. Entre todos analizaremos cada uno de los grupos de alimentos que la componen así como sobre los alimentos que debemos incluir en nuestra dieta y en qué cantidades.
Actividad 3: Asamblea final	Comentaremos qué sabíamos y que hemos aprendido sobre la pirámide de alimentación. Además, se repartirá un diario que cada alumno de manera individual deberá rellenar al finalizar cada una de las sesiones que se lleven a cabo en el proyecto donde se recogerá información acerca de los conocimientos adquiridos (ver anexo 4).
<b>EVALUACIÓN</b>	Se evaluará a los alumnos mediante la observación directa a lo largo del desarrollo de la actividad. Además, se tendrá en cuenta las reflexiones así como la actitud crítica de cada uno de ellos. Por último, se pedirá a los alumnos que recojan sus reflexiones e ideas en el diario.

<b>SESIÓN 4 y SESIÓN 5</b>	<b>¡AL ATAQUE!</b>
<b>OBJETIVO</b>	Implicar a las familias en el proceso de enseñanza y aprendizaje y fomentar su colaboración en las actividades propuestas.  Promover en los alumnos el gusto por adquirir hábitos saludables mediante una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico a través de diferentes actividades dinámicas.
<b>RECURSOS</b>	Diferentes piezas de fruta, macetas, tierra y semillas, palos de brocheta, platos de plástico y utensilios de cocina como tenedores, cuchillos, etc.
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Para la sesión 4 contamos con una hora y para la sesión 5 1 hora y media
<b>DESARROLLO</b>	

<b>SESIÓN 4</b>	
Actividad 1: Explicación inicial	Se realizará una explicación breve sobre en qué va a consistir la sesión y la función a desempeñar de cada uno de ellos.
Actividad 2: Huerto escolar	Se realizará un taller con los alumnos donde se planten semillas de frutas o verduras como tomates para fomentar el cuidado de la alimentación. Dichas plantaciones se quedarán en un rincón de la clase donde hay buena iluminación. Cada semana un niño será el encargado de regar las diferentes plantaciones.
Actividad 3: Asamblea final	Aprovecharemos a comentar y profundizar sobre la importancia de alimentarse de manera sana y variada y la importancia que tiene para nuestra salud.
<b>SESIÓN 5</b>	
Actividad 1: Explicación inicial	Se realizará una explicación breve sobre en qué va a consistir la sesión y la función a desempeñar de cada uno de ellos.
Actividad 2: Taller de alimentación con familias	Se llevará a cabo un taller con las familias y con los niños de alimentación donde se realizarán platos sencillos como brochetas de fruta, almuerzos creativos, donde primen las frutas y verduras.
Actividad 3: Asamblea final	Hablaremos sobre la importancia de consumir grupo de alimentos como verduras y frutas y sobre los efectos que puede causar en nuestro cuerpo el consumo excesivo del grupo de los dulces, grasas, etc.
<b>EVALUACIÓN</b>	
	Se evaluará a los alumnos mediante la observación directa a lo largo del desarrollo de la actividad. Además, se tendrá en cuenta las reflexiones así como la actitud crítica de cada uno de ellos. Por último, se pedirá a los alumnos que recojan sus reflexiones e ideas en el diario.

<b>SESIÓN 6</b>	<b>UN, DOS TRES ¡ACTÍVATE!</b>
<b>OBJETIVO</b>	<p>Valorar la importancia de realizar actividad física y sus beneficios para la salud.</p> <p>Promover en los alumnos el gusto por una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio físico a través de diferentes actividades dinámicas.</p>
<b>RECURSOS</b>	Twister de la alimentación (elaboración propia), aros, tarjetas con alimentos
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	1 hora
<b>DESARROLLO</b>	
Actividad 1: Twister de la alimentación	<p>Se explicará brevemente en que va a consistir esta actividad. En primer lugar se dividirá a la clase en dos grupos, unos niños jugarán al twister mientras que el otro grupo realizará la carrera de relevos. El twister consiste en que uno o varios niños girarán una ruleta en donde habrá dibujados diferentes grupos de alimentos, allí donde la aguja de la ruleta se pare, un niño deberá colocar una parte del cuerpo en aquel grupo de alimentos que se encuentre en la sábana (twister). Así cada niño en su turno correspondiente deberá ir poniendo una parte diferente del cuerpo en el alimento que le haya tocado, llegando a adoptar diferentes posturas. Asimismo, aprovecharemos a preguntar a los alumnos acerca del grupo de alimentos y la importancia de consumir más un grupo que otros como por ejemplo dulces o bollería.</p>
Actividad 2: Carrera de relevos saludables	<p>Se asignará un grupo de alimentos a cada alumnado. La maestra habrá elaborado unas tarjetas con diferentes alimentos. Cada grupo deberá encargarse de recoger sus tarjetas correspondientes, realizando carrera de relevos.</p>

Actividad 3: Asamblea final	Entre todos hablaremos de las sensaciones experimentadas durante la sesión. Reforzaremos la idea de adquirir una alimentación sana y equilibrada.
<b>EVALUACIÓN</b>	Se evaluará a los alumnos mediante la observación directa a lo largo del desarrollo de la actividad. Además, se tendrá en cuenta las reflexiones así como la actitud crítica de cada uno de ellos. Por último, se pedirá a los alumnos que recojan sus reflexiones e ideas en el diario.

<b>SESIÓN 7 Y 8</b>	<b>PONIÉNDONOS EN FORMA</b>
<b>OBJETIVO</b>	Implicar a las familias en el proceso de enseñanza y aprendizaje y fomentar su colaboración en las actividades propuestas.  Promover en los alumnos el gusto por una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio físico a través de diferentes actividades dinámicas.
<b>RECURSOS</b>	13 cronómetros, conos chinos, 13 fichas y lápices. Para la segunda sesión los materiales que sean necesarios para los juegos propuestos por las familias.
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	1 hora cada sesión
<b>DESARROLLO</b>	
<b>SESIÓN 7</b>	<b>CORRER A RITMO</b>
Actividad 1: Asamblea inicial	Explicaremos en qué va a consistir la sesión y qué rol tendrán cada uno de ellos. Además, se aprovechará para explicarles la hoja donde deberán anotar y calcular los tiempos.
	En las pistas de atletismo de Antonio Prieto realizaremos un calentamiento

Actividad 2: Calentamiento articular	articular donde se incluirán estiramientos.
Actividad 3: Carrera del primer grupo	Se realizarán dos grupos donde se permitirá que los alumnos se emparejen libremente donde unos serán los corredores mientras que el otro compañero será quien apunte los tiempos.
Actividad 4: Cálculo de los tiempos del primer grupo de corredores	Se dejará un tiempo para que los apuntadores calculen el tiempo que su pareja ha dado en cada vuelta. De este modo, sabrá el ritmo que su compañero se siente más cómodo al correr.
Actividad 5: Carrera del segundo grupo	En este momento los niños que apuntaron en el primer turno pasan a correr mientras que los corredores pasan a tomar los tiempos de sus respectivas parejas.
Actividad 6: Cálculo de los tiempos del segundo grupo de corredores	Al igual que en la actividad anterior, se dejará un tiempo para que los apuntadores calculen el tiempo que su pareja ha dado en cada vuelta. De este modo, sabrá el ritmo que su compañero se siente más cómodo al correr.
Actividad 7: Asamblea final	Compartiremos vivencias y sensaciones de los alumnos y reflexionaremos acerca de la importancia de realizar actividad física para la salud.
<b>SESIÓN 8</b>	
Actividad 1: Explicación inicial	Explicaremos brevemente las actividades que se van a realizar posteriormente.
Actividad 2: Taller con familias	Hablaremos previamente con las familias de los alumnos y les propondremos realizar un taller con los niños donde los familiares propongan actividades o juegos a realizar en el patio con el fin de motivar a los niños a realizar

	ejercicio físico e implicar a las familias.
Actividad 3: Asamblea final	Realizaremos una reflexión acerca de lo importante que es realizar ejercicio físico para nuestra salud y compartiremos opiniones y sensaciones que han experimentado durante la sesión.
<b>EVALUACIÓN</b>	La evaluación en ambas sesiones consistirá en la observación directa. Además, para la primera sesión se utilizará como instrumento de evaluación las fichas que se entregan a los niños y que deben rellenar con los diferentes tiempos (ver anexo 5).

Por último, destacar que se han propuesto actividades complementarias como recreos más activos planteando diferentes actividades en los distintos rincones del patio del colegio, crear un huerto escolar donde puedan participar en su cuidado tanto los alumnos de Infantil como los de Primaria y se ha invitado tanto a las familias como a los alumnos (dentro de sus posibilidades) a venir en bicicleta o andando al colegio.

## Anexo III. Cuestionarios sobre la alimentación y la actividad física

### CUESTIONARIO SOBRE LA ALIMENTACIÓN

Responde a las siguientes cuestiones marcando con una X dentro de la casilla correspondiente.

1. ¿Eres niño o niña?

Niño

Niña

2. ¿Cuántos años tienes?

3. De los siguientes alimentos ¿cuáles tomas en el desayuno? Señala con una X los alimentos que tomas normalmente en el desayuno

Leche sola

Leche con colacao o nesquik

Galletas

Cereales

Fruta

Pan con aceite

Magdalenas, donuts, (bollos)

Yogurt

Zumos naturales

No desayuno

Otros

4. Indica cuál o cuáles de los siguientes alimentos has tomado durante el recreo:

Bollería (palmeras, donuts, otros)

Yogurt bebido

Fruta

Bocadillo o sándwich

**5. ¿Con qué frecuencia sueles comer fruta?**

- Todos los días
- 1 vez a la semana
- 2-3 días a la semana
- 4-5 días a la semana
- 1 vez al mes
- Nunca

**6. Valora la importancia de comer fruta para tu salud**

---

**7. ¿Qué comidas haces al día? Señala con una X las siguientes comidas que hagas.**

- Desayuno
- Almuerzo
- Comida
- Merienda
- Cena

**8. ¿Con qué frecuencia comes verduras (ensalada, etc)?**

- Todos los días
- 1-2 veces a la semana
- 2-3 veces a la semana
- 4-6 días a la semana
- Nunca
- 1 vez al mes

**9. ¿Consideras que es importante comer verduras para tener una buena salud? ¿Por qué?**

---

**10. ¿Con qué frecuencia sueles comer carne?**

- Todos los días
- 1-2 veces a la semana
- 2-3 veces a la semana
- 4-6 días a la semana
- Nunca
- 1 vez al mes

**11. ¿Y pescado?**

- Todos los días
- 1-2 veces a la semana
- 2-3 veces a la semana
- 4-6 días a la semana
- Nunca
- 1 vez al mes

**12. ¿Con qué frecuencia sueles comer legumbres?**

- Todos los días
- 1-2 veces a la semana
- 2-3 veces a la semana
- 4-6 días a la semana
- Nunca
- 1 vez al mes

**13. ¿Con qué frecuencia sueles comer pasta (macarrones, spaguettis, etc.)?**

- Todos los días
- 1-2 veces a la semana
- 2-3 veces a la semana
- 4-6 días a la semana
- Nunca

1 vez al mes

**14. ¿Con qué frecuencia comes alimentos como pizza, hamburguesa, etc?**

Todos los días

1-2 veces a la semana

2-3 veces a la semana

4-6 días a la semana

Nunca

1 vez al mes

**15. ¿Cuántas veces al día comes golosinas, bollería industrial, etc?**

1 vez

2-3 veces

3-5 veces al día

Nunca

**16. ¿Te sueles quedar a comer en el comedor del colegio?**

Todos los días

Algunos días

Nunca

## **CUESTIONARIO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Responde a las siguientes cuestiones marcando con una X dentro de la casilla correspondiente.

1. ¿Eres niño o niña?

Niño

Niña

2. ¿Cuántos años tienes?

3. ¿Cómo vienes al colegio habitualmente?

Coche

Bicicleta

Transporte público (autobús)

Andando

4. ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre?

Ver la televisión

Jugar al aire libre (parque, campo)

Practicar algún deporte o actividad física

Jugar a videojuegos (consola, ordenador)

Hacer tareas y trabajos del colegio

Leer

5. ¿Qué tiempo al día dedicas a jugar a videojuegos, al ordenador o a la tablet?

30 minutos

1-3 horas

Más de 3 horas

6. ¿Algún familiar tuyo como papá, mamá o hermanos/as practica algún deporte o realiza alguna actividad física?

Sí

No

No lo se

**7. ¿Realizas actividad física en familia con tus padres, hermanos, etc?**

- Sí  
 No

**8. ¿Practicas alguna actividad física durante la semana a parte de las clases de Educación Física?**

- Sí  
 No

**9. Si la respuesta anterior fue “Sí” indica qué tipo de actividad practicas**

---

**10. ¿Con qué frecuencia realizas las actividades anteriores?**

- 1 día  
 2-4 días  
 5-7 días

**11. Si realizas actividad física ¿por qué de las siguientes razones la practicas?**

- Porque me gusta hacer deporte  
 Porque es buena para la salud  
 Porque me obligan mis padres  
 Porque me encuentro con amigos  
 Para divertirme  
 Otras \_\_\_\_\_

**12. Si no practicas actividad física ¿cuál de los siguientes es el/los motivos?**

- Porque no me gusta hacer deporte  
 Porque prefiero quedarme en casa  
 Porque no tengo con quien jugar o practicarle  
 Porque considero que no soy bueno/a haciéndolo  
 Otras

**13. ¿Participas en los deportes extraescolares (baloncesto, fútbol, etc) que propone el colegio?**

Sí

No

**14. Valora la importancia de realizar actividad física**

---

**15. ¿Crees que realizas suficiente actividad física?**

---

**16. ¿Qué piensas sobre tu salud?**

Me encuentro muy sano

Me encuentro bastante sano

No me encuentro muy sano

**17. ¿Consideras que la actividad física es buena para tener una buena salud?**

Sí

No

**¿Por qué?** \_\_\_\_\_

Anexo IV. Diario de los hábitos saludables de los niños

# DIARIO DE MIS HÁBITOS SALUDABLES



INDICE

Ficha nº1 ¿Cuánto sabemos de la pirámide nutricional?...2

Ficha nº2: Pirámide nutricional.....3

Ficha nº3: Diario de mis actividades.....4

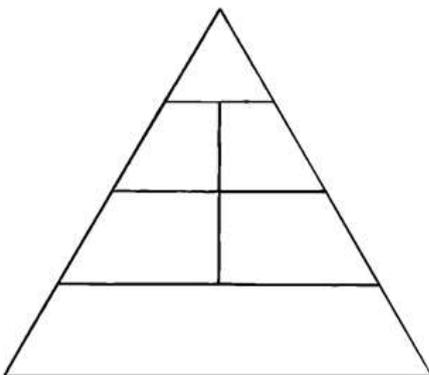
Ficha nº4: Aprendiendo sobre la actividad física.....5

Ficha nº1 ¿Cuánto sabemos de la pirámide nutricional?

¿Qué representa la pirámide nutricional?

¿Cuáles son los grupos de alimentos?

¿Sabes qué alimentos componen cada grupo?



Actividades de aprendizaje

1. Completa el nombre de cada grupo de alimentos
2. Escribe o dibuja en cada grupo de alimentos los alimentos que consumes habitualmente

Necesitamos comer alimentos de todos los grupos de la Olla nutricional para crecer, desarrollarnos y estar sanos.

Ficha nº2 Pirámide nutricional

¿Comes de todos los grupos de alimentos todos los días?

¿De qué grupo son tus alimentos preferidos?

¿Piensas que consumes todo lo que tu cuerpo necesita para el día?



Actividades de aprendizaje

1. Enumera los alimentos que debes incorporar en tu alimentación diaria

2. Menciona a qué grupo pertenecen

¡Anímámonos a comer alimentos de todos los grupos!



**Anexo V. Hoja correr a ritmo**

<b>NOMBRE DEL CORREDOR:</b>							
<b>NOMBRE APUNTADOR:</b>							
<b>PRIMERA CARRERA</b>				<b>SEGUNDA CARRERA</b>			
VUELTAS	TIEMPO REAL	TIEMPO PREVISTO	VARIACIÓN ENTRE TIEMPO REAL Y TIEMPO PREVISTO	VUELTAS	TIEMPO REAL	TIEMPO PREVISTO	VARIACIÓN ENTRE TIEMPO REAL Y TIEMPO PREVISTO
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
5				5			
6				6			
7				7			
8				8			
9				9			
10				10			
11				11			
12				12			
13				13			
14				14			
15				15			
16				16			
17				17			
18				18			
19				19			
20				20			

**CÁLCULO DEL TIEMPO PREVISTO**

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

**GRÁFICA**

