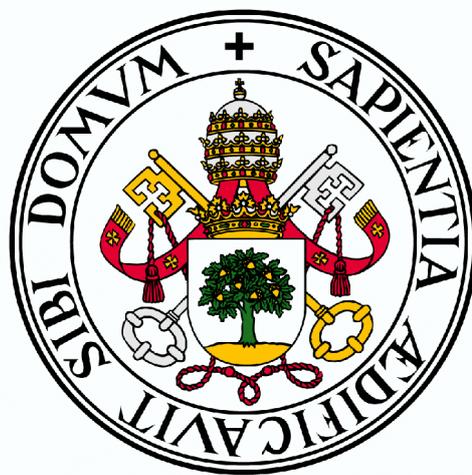


# **LA PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EDUCACIÓN INFANTIL**



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA**

**AUTORA: VERÓNICA RUIZ RUIZ  
GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL**

**TUTORA: ISABEL SAN JUAN GARCÍA  
CURSO 2013- 2014**

## **RESUMEN:**

Últimamente en nuestra sociedad estamos acostumbrándonos a un estilo de vida sedentario y a una mala alimentación, por lo tanto nos estamos exponiendo cada vez más a la adquisición de futuras enfermedades relacionadas con la obesidad.

Por este motivo es de gran importancia adquirir desde pequeños los principales hábitos saludables para prevenir las posibles enfermedades que derivan de este estilo de vida. La salud es un tema que se tiene en gran parte olvidado en el ámbito educativo y por eso mi intención es retomarlo con una propuesta a realizar dentro de dicho ámbito.

Este trabajo pretende contribuir en la enseñanza para una buena salud infantil desde un enfoque lúdico, significativo y vivencial teniendo en cuenta los hábitos saludables, la alimentación sana, la práctica regular de actividad física y su correspondiente descanso.

**PALABRAS CLAVE:** Educación Infantil, salud, obesidad, actividad física, hábitos saludables, descanso.

## **ABSTRACT:**

Lately in our society we are adopting a sedentary way of life and bad nutrition habits. Therefore, we are getting more and more exposed to obesity-related diseases.

For this reason, it is of great importance for children to learn and acquire good and healthy routines in order to prevent possible diseases derived of this sedentary way of life. Health issues are somewhat forgotten within the educational frame, and it is my intention to bring it back with this proposal within that field.

In teaching, this document allow us to contribute to young children's good health, in a way that is enjoyable, significant and playfully alive, taking into account healthy habits, balanced nutrition, regular practice of physical activity and subsequent rest.

**KEYWORDS:** Childhood Education, health, obesity, physical activity, healthy routines, rest.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS .....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	9
4.1 LA SALUD .....	9
4.2 LA ACTIVIDAD FÍSICA .....	11
4.3 EL SEDENTARISMO .....	14
4.4 LA OBESIDAD .....	15
4.5 EL DESCANSO.....	18
5. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	20
5.1 CONTEXTUALIZACIÓN .....	20
5.2 RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS.....	20
5.3 METODOLOGÍA.....	21
5.4 ACTIVIDADES .....	22
5.4.1 Bloque: “LA SALUD” .....	24
5.4.2 Bloque “ALIMENTACIÓN Y OBESIDAD” .....	29
5.4.3 Bloque “ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO” .....	33
5.5 EVALUACIÓN .....	37
6. CONCLUSIONES .....	38
7. BIBLIOGRAFÍA .....	40
ANEXOS .....	43
ANEXO I .....	43
ANEXO II: .....	44
ANEXO III .....	44

## **1. INTRODUCCIÓN**

Mi intención con este trabajo es ofrecer una propuesta saludable ligada a la actividad física en el ámbito escolar. Actualmente, nuestros estilos de vida se están dirigiendo hacia un progresivo aumento del sedentarismo y una reducción de la práctica regular de actividad física. Todo esto, junto con la mala alimentación, nos puede afectar negativamente en un futuro ya que hoy en día la obesidad es uno de los problemas de interés internacional que causa mayor preocupación debido a que los últimos 15 años se ha triplicado el número de casos de obesidad infantil. Por eso es fundamental transmitir a los más pequeños la importancia de adquirir hábitos saludables.

Mi trabajo contiene una justificación del tema elegido, incluyendo las competencias adquiridas en el grado necesarias para la realización de este documento. Seguidamente, recojo los objetivos generales que me planteo lograr con este trabajo y a continuación, se encuentra la fundamentación teórica, que se centra en la salud y algunos de los documentos elaborados tanto por organismos internacionales como nacionales que surgen sobre este tema y después más concretamente en la actividad física, sus beneficios y el problema del sedentarismo, responsable, entre otros factores, de enfermedades como la obesidad. Además, se incluye la importancia del equilibrio entre el descanso y la actividad física.

En la propuesta didáctica que planteo, la cual está dirigida a los niños y niñas de 4 años de Educación Infantil, incluyo la contextualización, la metodología utilizada en la Unidad, y el desarrollo de las actividades con los objetivos, los contenidos y los materiales de cada una de ellas. Además, en cada actividad incluyo sugerencias para la puesta en práctica de dicha actividad. Las actividades cuentan con un enfoque de tres temas concretos: la salud, la obesidad y la actividad física, abordados desde una perspectiva psicomotora.

Por último, se encuentran la evaluación, las conclusiones y la bibliografía en la cual me he apoyado finalizando el trabajo con los anexos correspondientes.

## 2. JUSTIFICACIÓN

He escogido el tema de la salud infantil ligada a la actividad física porque considero de gran importancia que los niños y niñas se conciencien respecto a la práctica regular de actividad física diaria desde pequeños para mantenerse sanos y que no caigan en el sedentarismo que tantos problemas, en aspectos físicos y psíquicos, puede acarrear en su futuro.

En el currículo de Educación Infantil concretamente en la ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil también aparece destacada la importancia de este tema de la salud infantil en el área de “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal” donde se añade: *“En Educación Infantil tiene gran importancia la adquisición de buenos hábitos de salud, higiene y nutrición, ya que el niño pasa de depender totalmente del adulto para la satisfacción de sus necesidades básicas, a ser parcialmente ayudado hasta realizar de forma progresivamente autónoma sus actividades.”* Muestro mi acuerdo con este párrafo y por lo tanto el tema de la salud infantil es un tema que considero que hay que tratar con una actitud responsable y seria. En este trabajo he plasmado mi intención de contribuir en esa progresiva autonomía en los hábitos higiénicos de los niños y niñas de Educación Infantil a través del propio cuerpo y de las posibilidades de movimiento que éste nos ofrece.

Por lo tanto, he elegido centrarme en el bloque 4 de éste área del segundo ciclo del currículo de Educación Infantil que está dedicado en su totalidad al cuidado personal y la salud con contenidos como:

- Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás. Verbalización de las vivencias personales en este campo y valoración de las mismas.
- Práctica progresivamente autónoma de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso.
- Gusto por un aspecto personal cuidado.
- Aceptación y valoración de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene, con progresiva iniciativa en su cumplimiento.

- Valoración ajustada de los factores de riesgo que afecten directamente a la salud y adopción de comportamientos de prevención y seguridad en situaciones habituales.
- Identificación, valoración crítica y verbalización de factores y prácticas sociales cotidianas que favorecen o no la salud.

Para estos contenidos, aparecen también unos criterios de evaluación en los cuales en relación con este tema señalo los siguientes:

- Mostrar determinada autonomía en la adquisición de hábitos básicos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar y consolidarlos progresivamente. Y lograr un avance en el desarrollo de la autonomía de las actividades cotidianas para satisfacer necesidades elementales mostrando interés e iniciativa.
- Mostrar cierta destreza en la realización de las acciones higiénicas como la alimentación, el descanso, los desplazamientos, las tareas de nuestra vida cotidiana y la propia higiene.
- Gusto por participar en actividades que favorecen un aspecto personal cuidado y un ambiente de bienestar.

Se ha tenido en cuenta, además, las competencias que incluye el Grado de Educación Infantil.

- Como competencia general, que el estudiante haya demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio, *en este caso en la salud a través de la actividad física.*

Y como competencias específicas señalo varias:

- La capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y límites, el juego simbólico y heurístico.
- Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.

*Lo cual se realiza en este trabajo mediante diversas actividades dedicadas a ello incidiendo en los hábitos básicos de higiene a través de diferentes disciplinas y centrándonos en su profundización de una manera lúdica y creativa.*

- Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud.

*Al tratar el tema de la salud vemos una total relación directa con el cuerpo por lo tanto es fundamental incidir en el conocimiento de las partes del cuerpo y el movimiento de cada una de ellas así como en la importancia de la actividad física para mantener un cuerpo sano y saludable.*

### **3. OBJETIVOS**

Con la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado pretendo alcanzar los siguientes objetivos:

- Adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud a través de la actividad física para mi propia formación y para aplicarlos en el aula en un futuro como maestra de Educación Infantil
  
- Conocer los distintos programas e iniciativas institucionales en relación con el tema objeto del TFG
  
- Diseñar y desarrollar una propuesta didáctica para la Educación Infantil

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1 LA SALUD**

El término que corresponde a la salud no siempre ha tenido el significado que tiene actualmente. Anteriormente, la salud se entendía como “la ausencia de enfermedad e invalidez” (Gavidia Catalán, V., 2001) pero ya en 1946, la OMS (Organización Mundial de la Salud) la definió de un modo más preciso: “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Asimismo, la OMS considera que “el cuerpo sano no es sólo el que no padece ninguna enfermedad sino aquel que es capaz de utilizar adecuadamente sus recursos” y ya que estamos dotados de recursos lo más adecuado es trabajar en ello y sacar el mayor rendimiento posible de nuestro cuerpo para conocernos y sentirnos en un estado de completo bienestar psicológico y físico.

De igual manera, “la salud tanto física como mental es un derecho básico de todas las personas” (art. 12 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales) en la cual intervienen diferentes factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

Con todo esto vemos la importancia que conlleva la salud para nuestra sociedad e indagando en este tema nos podemos encontrar con diferentes documentos elaborados por organismos tanto internacionales como nacionales que surgen sobre la salud:

Desde 1948 la OMS es el organismo encargado de dirigir y coordinar la acción sanitaria dentro de las Naciones Unidas. Asimismo, la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) incluye la salud dentro de su temática desde un punto de vista de la educación para la salud como forma de desarrollar en la personas la capacidad para dirigir su vida, adquiriendo conocimientos y hábitos saludables.

A nivel Europeo encontramos documentos como el Libro Blanco del deporte de la Comisión Europea, que es la primera iniciativa importante la cual aporta orientaciones estratégicas acerca del deporte en la Unión Europea, y la Carta Europea contra la Obesidad firmada en 2006 que busca inculcar un modo de vida caracterizada por una alimentación sana y la actividad física.

Dentro de España, surgen organismos como la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) cuyo objetivo es garantizar un buen nivel de seguridad alimenticio e inculcar una forma de vida saludable. Éste organismo en 2005 lleva a cabo la estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad) para comunicar a los ciudadanos el problema de la obesidad para nuestra salud y fomentar los hábitos saludables teniendo en cuenta la alimentación sana y la práctica regular de la actividad física. Ha colaborado en esta estrategia la SEEDO (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad) que es una sociedad científica dedicada a estudiar, divulgar y formar a los profesionales de la salud así como a prevenir y tratar los problemas derivados del exceso de peso.

Los Ministerios de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte junto con las Consejerías de Sanidad y Educación de seis Comunidades Autónomas presentaron también el Programa PERSEO (Programa piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad) que pretende inculcar la práctica de hábitos alimenticios saludables al igual que la práctica de actividad física regular para la prevención de enfermedades como la obesidad.

Más concreto es el Programa Thao-Salud Infantil, iniciativa municipal y comunitaria para promover los hábitos saludables en la infancia (hasta los 12 años) teniendo en cuenta como en la mayoría de las estrategias citadas la alimentación sana y la práctica regular de actividad física.

Como vemos, en todas las estrategias y documentos sobre la salud nombrados se incluye la alimentación sana y la actividad física. En este trabajo se quiere abordar este tema de la actividad física con un enfoque escolar y por lo tanto debo incluir la relación de la salud con la educación en este sentido, es decir, la educación para la salud.

La salud dentro del ámbito de la educación se corresponde con la Educación para la Salud. Se entiende por tal “el conjunto de oportunidades de aprendizaje que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar el conocimiento sobre la salud y promover el desarrollo de habilidades para la vida que pueden conducir tanto a la salud individual como colectiva”(Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social, 2009). Ésta, hace posible el desarrollo sano del niño o niña y le estimula hacia un estilo de vida sano haciéndole ser consciente del cuidado y limpieza de su cuerpo y las consecuencias de la falta de ello.

Según Gavidia Catalán, V., & Rodes Sala, M. J. (2000) “la finalidad de la Educación para la Salud es la modificación o afianzamiento de hábitos de vida saludables” con lo cual debemos hacer hincapié en educar los hábitos ligados a cuidar nuestra salud y de esta manera mantener nuestro bienestar, adquirir hábitos y aplicarlos así como crear conciencia de los comportamientos a evitar para prevenir determinadas enfermedades desde la infancia.

## **4.2 LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Hay que distinguir tres términos relacionados con la actividad física muy parecidos pero no iguales: actividad física, ejercicio físico y deporte.

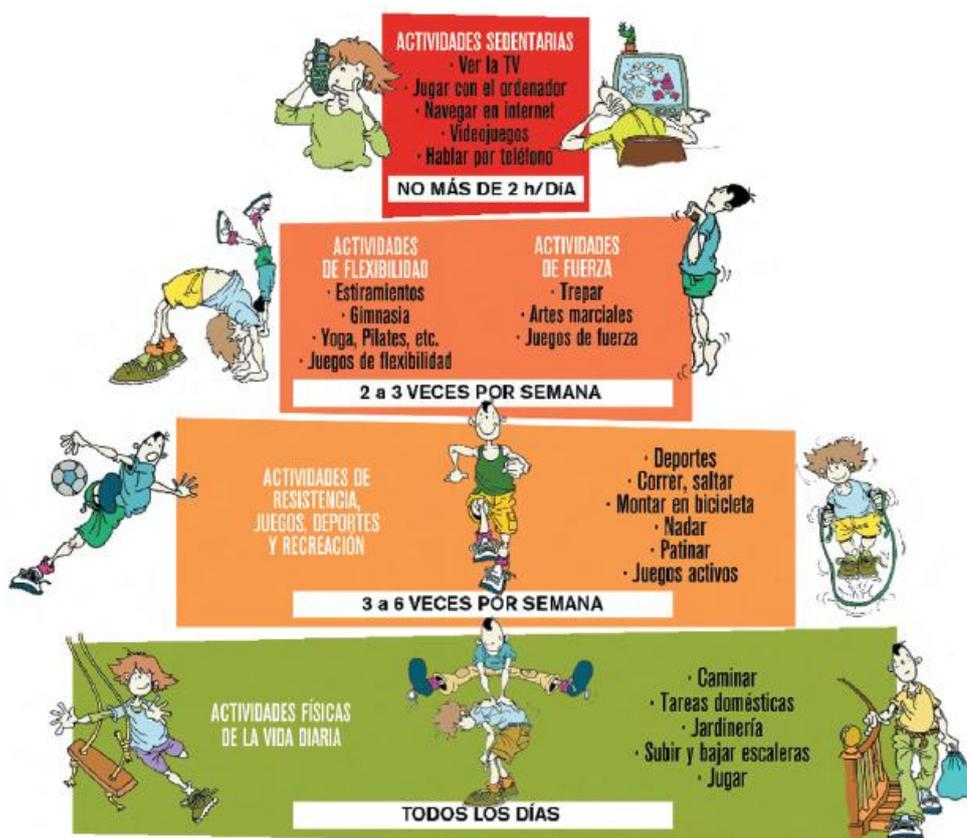
La actividad física es “cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales” (*Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, 2007a*) lo que permite a los niños y niñas conocer el entorno, conocerse a sí mismo, así como reconocer sus límites y sus posibilidades de acción. En cambio, la actividad física que se programa y se repite con la finalidad de mejorar la forma física se llama ejercicio físico y si esta actividad física integra otros componentes como reglas o normas nos referimos al deporte.

Hay varias formas de entender el papel de la actividad física en relación con la salud; “como un elemento rehabilitador; como un elemento preventivo o como elemento de bienestar”(Devís,2000). “El papel orientado al bienestar, consiste en tomar a la actividad física como un elemento de desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones. Es decir, según Devís (2000) “se trata de ver en la actividad física un factor que puede contribuir a mejorar la existencia humana de manera que nos permita hablar de calidad de vida”. Esto se correspondería con la finalidad de la actividad física en este trabajo ya que lo relacionamos con la salud como estado de bienestar y no sólo como ausencia de enfermedades aunque se haga hincapié en la prevención de la obesidad y de los posibles problemas relacionados como la depresión infantil y la baja autoestima.

Considero esta la forma más adecuada de tratar la salud a través de la actividad física ya que como añade el autor citado anteriormente “si la actividad física se orienta al bienestar y no sólo a la ausencia de enfermedad, se amplían sus relaciones con la salud más allá de su carácter biológico porque incorpora también el carácter experiencia y

social. Entonces es cuando la actividad física puede convertirse en un elemento saludable con gran repercusión en la vida de todas las personas, sea cual sea su capacidad física, forma corporal, nivel de habilidad, estado de salud, nivel de enfermedad y discapacidad”.

Inciendo en los beneficios de la actividad física para la salud, según el Programa PERSEO en “*Actividad física y salud: Guía para las familias*” del año 2007: “la actividad física beneficiosa para la salud es aquella de intensidad moderada que se realiza diariamente o casi todos los días con una duración mínima de unos 30 minutos”. “En el caso de los niños el tiempo dedicado recomendable es de 60 minutos todos o casi todos los días de la semana.” En la siguiente imagen de este mismo programa podemos observar la pirámide de la actividad física donde aparecen diversas actividades y la frecuencia con la que debemos realizarlas para llevar una vida sana y activa.



Pirámide de actividad física elaborada para el material didáctico del programa PERSEO a partir de la pirámide de C. B. Corbin y R. Lindsey (Fitness for Life, Updated 5th ed, page 64, 2007)

En esta pirámide se expone que algunas de las actividades recomendadas para realizar diariamente son caminar, las tareas domésticas en el hogar, subir y bajar escaleras, es

decir, actividades cotidianas de nuestro día a día. Con una frecuencia de 3 a 6 veces por semana ya se recomienda realizar deportes, actividades de resistencia o juegos activos. 2 o 3 veces por semana se debe orientar el ejercicio hacia las actividades de flexibilidad y de fuerza y por último no dedicar más de 2 horas al día a actividades sedentarias como ver la televisión o jugar en el ordenador.

Considero que la escuela en la infancia es un elemento clave para trabajar con la actividad física y la salud y concretamente el aula para que se trabaje con actividades que introduzcan el movimiento ya sea en clases específicas como psicomotricidad o dentro de la misma aula a través de canciones, cuentos motores u otro tipo de actividades. Además, encontramos en el Programa PERSEO que “el equilibrio y la coordinación son especialmente importantes en las primeras etapas de la vida” lo cual se debe intentar trabajar en el aula desde el primer día mediante diferentes técnicas lúdicas y observando los pequeños avances en el control del equilibrio y en la capacidad de coordinación. De igual manera, se debe practicar la actividad física regular en los hogares, con la familia, a través de las tareas cotidianas o de las rutinas de nuestro día a día.

También, debemos tener en cuenta una serie de hábitos básicos de higiene antes y después de realizar la actividad física y en general en nuestro día a día para mantenernos limpios y sanos. Como encontramos en la “*Guía para la promoción de la salud en los centros docentes de Castilla y León*” (Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León, 2006) “la práctica de determinados hábitos reduce la aparición de algunas enfermedades y mejora la salud futura”. Adquirir los hábitos de higiene no es sólo una manera de evitar las enfermedades sino es una forma de sentirse bien con nuestro propio cuerpo y al relacionarnos con los demás. Trabajando los hábitos higiénicos en el aula y en nuestros hogares estaremos contribuyendo a un desarrollo de la autonomía personal de cada uno de los niños y niñas y a un bienestar completo.

“La higiene en la educación física de los niños y adolescentes tiene la tarea de proteger, fortalecer la salud y mejorar el desarrollo físico de la generación en crecimiento” (Ribas Serna, J. 1989)

En cuanto a los beneficios que nos ofrece la actividad física para nuestro cuerpo, son muchos: “contribuye al desarrollo integral de la persona y al control del sobrepeso y obesidad, aporta una mayor mineralización en los huesos, una mejor maduración del

sistema nervioso motor y un mejor rendimiento escolar y una mayor sociabilidad”.  
(*Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, 2007b.*)

Y en lo que se refiere a los beneficios psicológicos de la actividad física, ésta reduce la ansiedad, el estrés, la tensión muscular y tiene efectos positivos a cualquier edad y en los dos sexos. (*Márquez Rosa, S. ,1995*). Además, Márquez Rosa añade que “no sólo mejora la salud física y mental sino que puede hacer descender la mortalidad y mejorar la esperanza de vida”

El problema lo encontramos cuando hay una falta de actividad física que causa el incremento de peso desembocando en enfermedades como el sobrepeso, la obesidad u otras como se puede encontrar en el Libro Blanco del Deporte de la Comisión Europea de 2007, donde se destaca la importancia de “adoptar medidas proactivas para invertir la tendencia a la disminución de la actividad física”.

#### **4.3 EL SEDENTARISMO**

El sedentarismo es una de las causas de una gran variedad de enfermedades. Como podemos contrastar en el documento “*Actividad Física Saludable: Guía para el profesorado de Educación Física*” de 2007 del programa PERSEO, “aunque la población infantil es el grupo de edad más activo los niveles de actividad se están reduciendo de forma rápida”. Esto se debe a las horas que pasan en la escuela sentados, tareas extraescolares académicas, los desplazamientos andando que cada vez son menos frecuentes y el ocio tecnológico.

Por lo tanto, hoy en día el estilo de vida que llevamos ha causado una disminución de la práctica de ejercicio físico. Esto, entre otras causas, se debe al excesivo uso que se le está brindando a las nuevas tecnologías. Consecuentemente, estamos viendo que “el sedentarismo se está convirtiendo en una auténtica epidemia en los países desarrollados” (*Márquez Rosa, S. y Garatachea Vallejo, N. , 2009*).

La televisión es un objeto de ocio muy recurrido a pesar de los efectos que conlleva su uso. Ver constantemente la televisión influye de manera negativa en el niño o niña que realiza esta acción ya que le hace descartar otras posibilidades de juegos y acciones que le relacionen con los demás y en las que descargue su energía física.

La televisión hace que no se desarrollen totalmente las diferentes habilidades del espectador y se desinterese por canalizar su energía en otras actividades físicas, exprese su amor y afecto o desarrolle su inteligencia.

Como se cita en la “*Guía de uso de la televisión (2000)*” del Servicio de Psiquiatría Infanto- Juvenil del Departamento de Salud Mental del Servicio Murciano de Salud, el exceso de TV perjudica a la salud engendrando pereza, estimulando la obesidad, produciendo apatía y desinterés por lo demás y robando horas al sueño.

#### **4.4 LA OBESIDAD**

Según Porti, M. (2006) el surgimiento de la obesidad en el niño tiene que ver con sus hábitos alimenticios, con su actividad física y con los genes. Por eso es de gran importancia tener en cuenta estos factores y otorgarles la dedicación que se merecen tanto dentro del ámbito educativo como en nuestros hogares.

Como expone Blasco, T. (1994) “la obesidad es un exceso de acúmulo de reservas energéticas y puesto que la actividad física conlleva un consumo de energía es lógico esperar que exista una relación entre obesidad y actividad física”.

La obesidad es uno de los problemas de interés en todo el mundo que tiene lugar sobre todo en los países desarrollados pero se está extendiendo progresivamente por el resto de países y por lo tanto es un tema fundamental a tener en cuenta. Se considera que una persona es obesa cuando su índice de masa corporal (IMC) es superior a 30 kg/m<sup>2</sup>.

“El chico gordo suele llegar a adulto gordo, y el tratamiento en la adultez es desalentador y costoso. Es necesario poner esfuerzos en la prevención, educar a las embarazadas y a las madres de infantes así como aumentar la actividad física en los colegios”. (Cormillot, “Prevención de la obesidad”, en prensa citado por LeBow, M.D. en su libro *Obesidad Infantil una nueva frontera de la terapia conductual*, 1986).

Dwyer (1980) citado por LeBow, M.D en su libro *Obesidad Infantil. Una nueva frontera de la terapia conductual* en 1986 añade a las dietas para niños y adolescentes varias recomendaciones como “reducir los alimentos muy energéticos y poco nutritivos, suprimiendo tentempiés, sustituyendo las bebidas gaseosas por jugos de frutas y escatimando los dulces”. Además recomienda “aminorar la ingesta de grasas”.

Como se añade en una cita de Coutinho publicada en el artículo “*Obesidad, nutrición y actividad física*” (2005) de la Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, “la obesidad es el resultado de un desequilibrio permanente y prolongado entre la ingestión de alimentos y gasto energético, donde el exceso de calorías se almacena en forma de tejido adiposo”. Según la International Obesity Taskforce al menos 22 millones de niños del mundo menores de cinco años tienen sobrepeso o son obesos. Como se puede confirmar en la Carta Europea Contra la Obesidad de 2006 la obesidad representa uno de los mayores problemas para la salud en la Región Europea de la OMS y la infancia es una de las etapas más afectadas. En el documento nombrado anteriormente se expone que “la tasa anual de crecimiento de la prevalencia de la obesidad infantil ha aumentado y actualmente es diez veces más alta que en 1970” lo que se considera alarmante y por lo tanto un problema que se debe parar o prevenir lo antes posible.

En concreto, En España los porcentajes de obesidad han aumentado considerablemente, llegando a triplicarse en los últimos 15 años. Según el Programa Thao-Salud Infantil “2 de cada 10 niños y niñas de entre 3 y 5 años tienen sobrepeso u obesidad”. Debemos de tratar el tema de la salud desde edades tempranas tanto en el entorno escolar como con las familias para prevenir enfermedades como la obesidad ya que esto conlleva normalmente baja autoestima y se puede llegar también a problemas como la depresión infantil. Golberg(2002) confirma esto mismo afirmando que una de las principales consecuencias de la obesidad es la pérdida de autoestima, lo cual puede llevar a la persona a presentar un cuadro de depresión. Por eso se debe tener en cuenta estos síntomas y prestarles la mayor atención posible cuando aparecen para descubrir cuál es la causa e intervenir.

La depresión en la edad adulta está asociada con la depresión en la infancia y en la adolescencia, por lo que, en la actualidad se da prioridad a la detección precoz de la sintomatología depresiva en la población infantil (Naiman et al, 2008)

Hay diferentes opiniones respecto a la depresión en niños y niñas:

Según Del Barrio (1990) la definición de la depresión infantil data de los años setenta y “la baja autoestima, las alteraciones del sueño, aislamiento social, alteraciones del apetito y peso” entre otras, aparecen como los síntomas más comunes detectados por

expertos en depresión infantil” según Poznanski (1982), Rhem (1987) y Del Barrio (1990).

Cobo Medina, C. (1992) considera que para que surja la depresión en el niño preescolar tiene que haber adquirido la función psíquica de la tristeza. Por lo tanto añade que es más correcto llamarlo predepresión que son “las condiciones para que en ciertos niños predispuestos por su propia constitución hipersensible o por avatares de su vida, puedan generar depresión más adelante”. Por lo tanto considera que la tristeza o desánimo es la manifestación más usual en la infancia de un caso de depresión infantil.

Según Cash, R. E (2004), “los niños con depresión no pueden simplemente salir de ella por sus propios medios. Si se la deja sin tratar, la depresión puede ocasionar fracaso escolar”. Los agentes de la comunidad educativa se deben implicar en la prevención e intervención de la depresión en niños y para ello es necesario una colaboración activa entre cada uno de los ámbitos de la educación.

Podemos buscar las causas de dichos problemas de salud en la falta de actividad física y los hábitos alimentarios inadecuados que son dos de los factores más influyentes en el desarrollo de importantes enfermedades crónicas. Según la SEEDO la actividad física y la dieta son los aspectos fundamentales para prevenir la obesidad y en concreto la dieta mediterránea. El progresivo incremento de la actividad física en actividades del día a día como pasear o subir escaleras es el complemento ideal para la dieta además de la práctica regular de algún deporte o actividad programada.

También es importante para la salud contribuir positivamente en la percepción de sí mismo del niño o niña y para ello nos podemos ayudar de la actividad física porque actividades como el deporte o el ejercicio físico nos brindan una perfecta oportunidad para que los niños y niñas tengan éxito y aumente su bienestar social y su autoestima. Como podemos leer en el documento “*Actividad física saludable: Guía para el profesorado de Educación Física*” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia 2007a) “la actividad física aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico”.

Los niños y niñas que desde su infancia son obesos tienden en un futuro a serlo también por lo cual se debe reducir los factores de riesgo en la etapa de la infancia para prevenir la futura obesidad.

Esto puede llevarse a cabo mediante una dieta equilibrada, actividad física diaria a través del juego o de tareas cotidianas y mediante hábitos saludables. No debemos olvidar beber agua para hidratarnos que es fundamental para nuestro cuerpo sobre todo al realizar esfuerzos físicos.

#### **4.5 EL DESCANSO**

Pero no todo es actividad física. El descanso en la infancia juega un papel importante en el desarrollo de los niños. “es el tiempo necesario para restablecer el equilibrio, reponiendo los nutrientes gastados y permitiendo una distensión muscular y psíquica”. (La Haba, M<sup>a</sup>.A; Cano, M<sup>a</sup>.C., & Rodríguez, Y. , 2009). Lo relacionamos con el sueño, que es una de las formas de descanso fuera del aula (a los 3 años de vida necesitan dormir de 10 a 12 horas diarias) y con los periodos de relajación que se incluyen en las rutinas diarias del aula.

Siguiendo en la línea de los autores citados en el párrafo anterior “el sueño infantil es el periodo diurno o nocturno durante el cual el niño descansa, asimila y organiza lo visto y aprendido, madura física y psíquicamente, e inicia y ejercita su independencia del mundo exterior y de sus padres por un tiempo que es variable según su edad y conducta” por ello debemos darle la importancia que se merece a este momento del día y tenerlo en cuenta. Si bien no podemos realizar una actividad de siesta en el periodo lectivo del aula podremos realizar otros ejercicios relacionados con el tema.

Hay diferentes pautas que se pueden seguir en el aula para que el alumnado pueda descansar y favorecer su concentración en las tareas que van a realizar cuando sea necesario. Como por ejemplo contar con pequeños periodos de descanso, cambiar cada poco tiempo de actividad, habilitar diferentes espacios (unos dirigidos hacia la actividad y otros hacia el descanso) y crear un ambiente cómodo y adecuado para la relajación son algunos de los ítems importantes para conseguir ese equilibrio entre la actividad física y la relajación o descanso.

En conclusión, considero las técnicas de relajación como enseñanza que se puede transmitir al alumnado que pueden ser enfocadas para diferentes aspectos como a la resolución de problemas o al control. En concreto, la relajación se encuentra como opuesto al término de tensión y favorece el bienestar psicológico y físico del niño o niña.

## **5. PROPUESTA DIDÁCTICA**

### **5.1 CONTEXTUALIZACIÓN**

Esta propuesta didáctica va dirigida al alumnado del segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil, es decir, al alumnado de 4 años de edad. Está orientada a un aula con un número de 20 alumnos. Con las adaptaciones adecuadas se podría llevar a cabo en el resto de cursos de Educación Infantil.

Determinadas actividades de esta propuesta las he llevado a cabo durante el periodo del Prácticum II con el alumnado de 3 años de edad, aunque de una manera más simplificada adaptada a su edad.

### **5.2 RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS**

Esta propuesta didáctica está enfocada a la promoción de la salud y consecuentemente al bloque 4 del área del “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal” del currículo de Educación Infantil pero además he incluido a través de actividades otro tipo de temas de las tres áreas de dicho currículo para un aprendizaje más completo e integral. Como por ejemplo:

- Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

-La exploración y reconocimiento del propio cuerpo *mediante actividades vivenciales y en las cuales el propio cuerpo es el protagonista así como las posibilidades de movimiento de éste.*

-La exploración del entorno a través del juego y comprensión y aceptación de reglas para jugar, participación en su regulación y valoración de su necesidad y del papel del juego como medio de disfrute y de relación con los demás *debido a que el juego en la infancia el juego es la manera que tiene el niño de conocer el mundo que le rodea por lo tanto para llevar a cabo la práctica de actividad física en este trabajo se van a realizar diversas propuestas de actividades lúdicas y educativas centradas en la salud tanto dentro del aula como fuera de ella buscando además la colaboración y participación activa de las familias.*

-Progresivo control postural, del tono, equilibrio y respiración, tanto en reposo como en movimiento y satisfacción por el creciente dominio corporal *que trabajaremos durante la realización del circuito preparado y de ejercicios de descanso como la relajación.*

-Realización de actividades propias de la vida cotidiana e iniciativa y progresiva autonomía en su realización *como las actividades de hábitos de higiene.*

- Conocimiento del entorno

-Observación de la incidencia de las personas en el medio natural y disfrute al realizar actividades en contacto con la naturaleza y valoración de su importancia para la salud y el bienestar *tratando la temática de la contaminación acústica y atmosférica y transmitiendo la diferencia de una zona rural y de una zona urbana.*

- Lenguajes: comunicación y representación

-Visionado de producciones audiovisuales como películas, videos o presentaciones de imágenes *que nos permiten dar un punto de vista más novedoso y llamativo al tema en cuestión.*

-Escucha y comprensión de cuentos, relatos, leyendas, poesías, rimas o adivinanzas, como fuente de placer y de aprendizaje *con las cuales trabajo la creatividad de los alumnos y alumnas y su capacidad cognitiva así como su capacidad de expresión a través de la dramatización de dichos relatos.*

-Acercamiento a la lengua escrita como medio de comunicación, información y disfrute y utilización y valoración progresiva de la lengua oral *las cuales nos presentan diversas oportunidades de observar cómo avanza o comienza la capacidad lectora y de escritura de nuestro alumnado y cómo se puede fomentar.*

-Expresión y comunicación de hechos, sentimientos y emociones, vivencias, o fantasías a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales y técnicas *ya que es importante que los niños y niñas se expresen a través de todas las formas posibles mostrándonos su creatividad y sus habilidades.*

### **5.3 METODOLOGÍA**

Según los principios metodológicos generales de la Educación Infantil citados en Decreto 122/2007 de 27 de diciembre por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León; *“La finalidad de la Educación infantil es contribuir al desarrollo físico, intelectual, afectivo, social y moral de los niños.”*

Por lo tanto, se va a utilizar en esta propuesta una metodología globalizadora, que busca el aprendizaje significativo y un aprendizaje activo e interpersonal.

Parto de los principios metodológicos de la Escuela Nueva, señalando determinados principios incluidos en esta propuesta:

- Principio de actividad: lo importante es que el alumno actúe y participe desarrollando su propio autoaprendizaje a través del ensayo-error.
- Principio de socialización: a través de trabajos colectivos se favorece la cooperación entre los niños y niñas e incluso la propia autonomía de cada uno de ellos/as.
- Principio de autonomía: se pretende que el alumnado progresivamente vaya realizando las acciones diarias básicas por sí mismo.
- Principio lúdico: el juego genera placer a la vez que conocimiento. Permite al alumnado expresarse libremente.

Pero además, tengo en cuenta a autores de la Escuela Moderna como Freinet citado en *“La organización del espacio en el aula infantil”* (2012) por Madrid Vivar, D., & Mayorga Fernández, M. J., que destacan la importancia de la cooperación. Exponen que para Freinet el maestro es una figura esencial como transformador de la escuela en busca de una escuela para el pueblo.

Ausubel (1963) considera que el aprendizaje memorístico poco a poco va perdiendo su importancia según el alumno adquiere nuevos conocimientos y que a medida que se van adquiriendo esos nuevos aprendizajes se favorece las relaciones significativas con cualquier material. Muestro mi acuerdo con esta idea y destaco la importancia del aprendizaje significativo del que este autor dice que es “el mecanismo humano, por excelencia para adquirir y almacenar la inmensa cantidad de ideas e informaciones representadas en cualquier campo de conocimiento”. Esta forma de enseñanza es la que realmente se debería llevar a cabo en las aulas hoy en día para un aprendizaje comprensivo y real de los alumnos/as y por lo tanto es la que he intentado plasmar en este trabajo.

#### **5.4 ACTIVIDADES**

Los **objetivos** y **contenidos** de esta unidad didáctica se encuentran incluidos dentro de la explicación de cada actividad de una manera específica. Igualmente, los **recursos**

**materiales** necesarios en dichas actividades se citan concretamente en cada una de ellas. Respecto a los recursos humanos, aparte del alumnado y del maestro o maestra se pedirá la colaboración de las familias. Y como **espacios** contaremos con el aula de 4 años de Educación Infantil y la sala de Psicomotricidad en los casos en que se requiera su uso.

En cuanto a las actividades propuestas, están organizadas en tres bloques: “salud”, “alimentación y obesidad” y “actividad física y descanso”. Esto lo he realizado de esta manera para poder enfocar cada bloque de actividades a un tema concreto de los incluidos en este trabajo.

La **temporalización** de esta propuesta será de tres semanas realizando cada bloque de actividades en una semana. Se empezará por el bloque de la salud, luego el de alimentación y obesidad y por último el de actividad física y descanso. Siguiendo este orden, pasarán de adquirir los conocimientos más generales de la salud a conocer cada vez más conceptos específicos que relacionen salud y actividad física.

Además, se propondrán otras actividades dos días a la semana que serán una canción y una poesía:

- La canción será “A mi burro” con la cual fomentaremos la expresión corporal del alumnado y favoreceremos su coordinación y memoria a través de los movimientos de su cuerpo y los gestos correspondientes. (*Anexo I*)

-La poesía tratará el tema de los hábitos saludables en la cual tendrán que identificar varias acciones higiénicas. (*Anexo II*)

También habrá una actividad anual ya que durante todo el curso se llevará a cabo una actividad con la participación de las familias. Tendremos una libreta que irá pasando por las casas de las familias, en la cual nos contarán la actividad física que realizan sus hijos tanto solos como en grupo.

### **5.4.1 Bloque: “LA SALUD”**

#### **Sesión 1: Cuento introductorio “¡Lávate las manos!”**

##### **Objetivos**

- Introducir al alumno en el tema central que se va a tratar
- Iniciarse en el aprendizaje de los hábitos de higiene básicos en la vida diaria
- Identificar la higiene como una manera de sentirse bien y evitar enfermedades
- Identificar la relación entre microbios y enfermedades

##### **Contenidos**

- Identificación de las situaciones que pueden provocar microbios en nuestras manos
- Identificación de los hábitos de higiene de las manos
- Identificación del concepto microbio o bacteria y su función
- Relación entre microbio y enfermedad

##### **Materiales**

Cuento “Lávate las manos” de Tony Ross.

##### **Desarrollo de la actividad**

Se comenzará con una presentación de la portada del libro en la cual vemos las reacciones de los niños/as y preguntamos acerca de que creen que va a tratar dicha historia.

A continuación se procederá a la lectura del cuento por parte del maestro o maestra con un tono adecuado y sus correspondientes gestos expresivos con la intención de captar la atención de los niños/as y de un mejor entendimiento del cuento.

Una vez terminada la lectura, se procede a hacer unas preguntas para comprobar si se ha entendido e incidiremos en la importancia de lavarse las manos diariamente en varias ocasiones. Las principales preguntas serán las siguientes:

- ¿Cuándo se lava la princesa las manos?
- ¿Por qué se las tiene que lavar?
- ¿Qué pasaría si no se las lava?
- Entonces, ¿qué hacen los microbios?

## **Sugerencias**

Esta historia se puede leer plasmada en un proyector en el aula para que los niños vean las imágenes a un mayor tamaño y colorido a la vez.

Si consideramos que no han quedado claras las ideas fundamentales, el alumnado podrán vivenciarlo con el propio cuerpo a través de la representación de diferentes personajes: los microbios, la enfermedad, la persona que se lava las manos, etc.

## **Sesión 2: “Conocemos los microbios y bacterias”**

### **Objetivos**

- Conocer la rapidez con la que se propagan los microbios y bacterias
- Relacionar los hábitos higiénicos con la prevención de enfermedades
- Valorar la importancia del lavado de manos

### **Contenidos**

- Identificación del concepto de microbio o bacteria.
- Interés por nuestra higiene y salud

### **Materiales**

- Tiza de color.
- Agua

### **Desarrollo de la actividad**

El maestro o maestra nombra el cuento trabajado en la sesión anterior y se recuerdan las conclusiones principales de dicha historia con ayuda del alumnado.

A continuación, muestra los materiales al alumnado y pregunta si saben lo que son y qué creen que vamos a hacer con ello.

Después, se realiza el experimento:

Se coloca polvo de tiza de color en un recipiente con un poco de agua. Se harán 4 pequeños grupos de 5 personas y uno de los niños/as de cada grupo irá mojando su mano en el recipiente con lo cual su palma quedará impregnada con el polvo de tiza húmedo.

Una vez realizado esto, estrecharán su mano con la de sus compañeros/as del grupo e irán observando si se han manchado. Obviamente, sí se habrán manchado por lo tanto la maestra o maestro preguntará a los niños/as por qué creen que esto ocurre y se llegará a la conclusión de que los microbios o bacterias se van propagando de una manera similar a la vivenciada y por ello es de elevada importancia lavarse las manos cuando las tengamos sucias.

Para finalizar, el alumnado recoge los materiales.

### **Sugerencias**

Se utilizarán colores oscuros para una mayor percepción visual del experimento y por lo tanto unos resultados más llamativos y eficaces.

### **Sesión 3: “Estoy enfermo”**

#### **Objetivos**

- Indagar en las formas no habituales de desplazamiento
- Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades de acción

#### **Contenidos**

- Las partes del cuerpo
- Expresión corporal

#### **Desarrollo de la actividad**

La actividad se llevará a cabo en la sala de psicomotricidad debido al mayor espacio que existe en dicho lugar.

En esta actividad todos serán seres enfermos. Cada uno de los enfermos se dirigirá desde una pared de la sala hacia la de enfrente desplazándose de diferentes formas.

La maestra o maestro dirá: ¿qué parte del cuerpo te duele ahora “Lara”? y la alumna tendrá que responder nombrando una parte del cuerpo y desplazándose por la sala con dicha parte. Los demás, la imitarán hasta que la maestra/o haga la misma pregunta a otra persona.

Una vez hayan entendido la dinámica no hace falta preguntar directamente uno a uno, sino que les podemos decir que levanten la mano si se les ocurren ideas de

desplazamiento y llevarlo a cabo. Pero es importante que no siempre participen los mismos e intentar que expongan ideas también los más introvertidos.

### **Sugerencias**

Es importante estar pendientes de las posturas que realizan los alumnos y alumnas para que no fuercen demasiado su cuerpo y evitar que se hagan daño.

### **Sesión 4: “Fabricamos nuestro propio termómetro”**

#### **Objetivos**

- Construir un termómetro y conocer su uso
- Experimentar los cambios de temperaturas a través del termómetro
- Vivenciar con el propio cuerpo el objeto creado

#### **Contenidos**

- El concepto de termómetro y su función
- Discriminación de las temperaturas de calor y frío
- Experimentación con materiales novedosos

#### **Materiales**

- Botellas pequeñas de plástico
- Agua
- Alcohol
- Pajitas
- Colorante alimenticio rojo
- Plastilina
- Rotuladores de colores
- Cubo lleno de hielos
- 7 Capas rojas y 7 capas azules (o trozos de tela simulando ser capas)

#### **Desarrollo de la actividad**

La maestra/o nos habla de los termómetros, de para qué sirven y cómo son y nos expone una foto de uno de ellos en la pantalla del proyector del aula.

Después, presenta los materiales que se van a utilizar en el experimento. Si no conocen alguno se les pregunta para qué creen que sirve y qué creen que vamos a hacer con ello. A continuación, se empieza a realizar el experimento:

1. Se añade a la botella la misma cantidad de agua y de alcohol (aproximadamente un cuarto de cada uno de los líquidos).
2. Se añaden unas gotas de colorante alimenticio rojo a la mezcla.
3. Se introduce la pajita en la botella y se fija con plastilina en la boca de dicha botella, sin que la pajita toque el fondo.
4. Se puede decorar la botella como un termómetro de verdad y señalar la temperatura ambiente.
5. Una vez realizados estos pasos, se coloca el termómetro creado en diferentes lugares donde varíen sus temperaturas, como un radiador, hielo, una pecera, nuestro propio cuerpo, entre otros.

Después de crear nuestro termómetro se recogen los materiales y se limpian las mesas. Por último se puede vivenciar con el cuerpo. Para ello, dividiremos la clase en tres grupos de 7 personas cada uno excepto uno de 6. Unos llevarán unas capas rojas simulando que son el calor, otros llevarán unas capas azules haciendo de frío y los otros harán de termómetros.

El grupo del calor se colocará a lo largo de una pared, y el grupo del frío en la pared de enfrente de éstos. El grupo de termómetros se colocará en el centro.

Cuando la maestra o maestro diga “frío”, el grupo de las capas azules tendrá que rodear a los termómetros. Éstos, se tendrán que encoger y hacerse lo más pequeños posible. Después, la maestra/o indicará que todos vuelvan a su posición inicial.

En los casos en los que la maestra/o diga “calor” el grupo de alumnos y alumnas con capas rojas tendrá que hacer lo mismo, rodear a los termómetros mientras éstos estiran sus cuerpos lo máximo posible.

Los grupos irán rotando y todos pasarán por los tres puestos.

## **Sugerencia**

Como sugerencia se puede explicar que a partir de 37 grados y medio se considera que se tiene fiebre y se está enfermo.

Tener cuidado con el alcohol. Que sea la maestra/o la encargada de echarlo y advertirles de sus riesgos.

Y para vivenciar la actividad se hará con mayor facilidad en la sala de psicomotricidad.

## **5.4.2 Bloque “ALIMENTACIÓN Y OBESIDAD”**

### **Sesión 1: “La aventura hacia el agua”**

#### **Objetivos**

- Trabajar el equilibrio a través de un banco sueco
- Trabajar los desplazamientos con un fin concreto
- Descubrir la importancia de la hidratación y la actividad física
- Mostrar una actitud activa y participativa

#### **Contenidos**

- Identificación de los efectos perjudiciales de los dulces
- Reconocimiento de la relación entre la actividad física y el estado saludable
- Importancia de la hidratación
- Conceptos: desplazamientos, saltos y equilibrio
- Gusto por la actividad física

#### **Materiales**

- Dibujos de dulces
- Cesta
- 5 Aros
- 5 Bancos suecos
- Recetas médicas
- 5 Postes
- 20 Botellas de agua

#### **Desarrollo de la actividad**

Pondremos a los niños/as en situación de que se han pasado comiendo dulces y queremos llegar hasta el médico para que nos ayude y nos diga qué podemos hacer. Para ello necesitamos la participación de todos y cada uno de los alumnos/as del aula.

Se organizará un circuito con varias zonas. La finalidad es que la cesta de dulces que cogen al principio del circuito la transporten sin que se caiga al suelo hasta el final del circuito.

El circuito pasa por una primera zona en la que deben recoger dicha cesta con dulces, por una segunda zona en la cual deben atravesar un banco sueco por encima (que estará ambientado como si se tratase de un puente) y recoger un papel que simulará una receta médica, una tercera zona con 5 postes que deberán esquivar en zigzag, una cuarta zona con 5 aros en fila que tendrán que saltar y una última zona de llegada que será el consultorio (ambientado con cuatro bancos suecos colocados formando un cuadrado para el debate final). En esta última zona tendrán que dejar la cesta que consiguieron al principio del circuito.

Allí cogerán una botella de agua que servirá para que se hidraten y se abrirá un debate de si después de realizar el circuito han sentido sed y lo que han sentido al beber el agua.

### **Sugerencia**

La actividad se realizará en la sala de psicomotricidad para una mejor organización del circuito y sus elementos.

## **Sesión 2 “Nuestra grasa corporal”**

### **Objetivos**

- Comprender el concepto de grasa corporal
- Comprender los efectos perjudiciales de la televisión
- Relacionar la actividad física con el estado saludable
- Valorar su propia salud

### **Contenidos**

- Grasa corporal

-Obesidad

-El aislamiento e incomunicación con los demás debido a la televisión

### **Materiales**

-Presentación PowerPoint (*Anexo III*)

-Grasa animal

-Gomets amarillos

-Cortometraje “Prime Time”

-Ordenador, proyector y pantalla

### **Desarrollo de la actividad**

La maestra o maestro les mostrará una presentación de Microsoft PowerPoint en la cual les explique lo que es la grasa y llevará al aula un poco de grasa animal para que los manipulen y de esta manera se hagan una idea más cercana y real de lo que es la grasa.

Después, se realizará el juego. Un alumno o alumna será la grasa corporal y tendrá el objetivo de pillar al resto del alumnado para dejarles un trocito de grasa en sus cuerpos (esto se simulará con un gomet amarillo que se le colocará al alumno o alumna pillado). Cuando se pille a una persona, ésta se quedará quieta en el sitio como si el peso de la grasa la impidiese continuar corriendo.

Después, se pondrá un cortometraje animado en el cual verán los efectos perjudiciales de la televisión para uno de los protagonistas y la maestra/o explicará que la televisión nos hace olvidarnos de la actividad física y volvernos sedentarios. Por lo tanto les hacemos ver que la televisión no forma parte de una vida sana ni activa.

A partir de estas actividades planteamos hacerles tres preguntas:

- ¿Qué ocurre si la grasa se acumula en nuestro cuerpo?
- ¿Qué podemos hacer para que la grasa no se nos meta en el cuerpo?
- ¿Cómo nos sentimos cuando tenemos exceso de grasa en nuestro cuerpo?
- ¿La televisión es buena para estar sanos? ¿Por qué?

### **Sesión 3: ¿Somos lo que comemos?**

#### **Objetivos**

- Iniciarse en el conocimiento de la alimentación saludable
- Conocer los efectos perjudiciales de los dulces
- Favorecer el desarrollo de la motricidad fina

### **Contenidos**

- Lácteos
- Pescado
- Dulces

### **Materiales**

- Pirámide
- Alimentos (con velcro)
- Caja

### **Desarrollo de la actividad**

Se les muestra la pirámide de alimentación y actividad física y se les explica la frecuencia con la que hay que tomar los principales alimentos destacando sobre todo los tres elementos que hemos elegido para esta actividad.

Se divide el gran grupo en tres subgrupos (es decir, 3 grupos de 7 personas excepto uno que tendrá 6 personas) que serán los lácteos, el pescado y los dulces (consumo diario, consumo semanal y consumo ocasional). Cada grupo alimenticio trabajará en una mesa diferente.

La finalidad de la actividad consiste en que los alumnos/as consigan situar los alimentos pertenecientes a su correspondiente grupo (lácteos, pescado o dulces) en el nivel de la pirámide correspondiente (consumo diario, consumo semanal o consumo ocasional).

Cogerán cada alimento de una caja donde estarán mezclados los tres tipos de alimentos con su nombre escrito en mayúscula debajo, y lo colocarán en la pirámide que se les proporcionará.

### **Sugerencias**

Si no recuerdan bien dónde iba colocado cada alimento se puede dejar la pirámide en la pared para que la puedan observar y fijarse.

### **Sesión 4: “El mural de los alimentos y la salud”**

## **Objetivos**

- Indagar en la profundización de los conceptos trabajados en la sesión
- Trabajar el lenguaje escrito
- Fomentar la participación activa
- Gusto y disfrute por la realización de trabajos colectivos

## **Contenidos**

- La importancia de hidratarse
- La importancia de comer sano
- Lácteos, pescado y dulces

## **Materiales**

- Rollo de papel continuo
- Lápices, pinturas, tijeras, pegamento, esponjas, etc.
- Catálogos de supermercados

## **Desarrollo de la actividad**

Se llevará a cabo la realización de un mural en el cual los alumnos y alumnas plasmarán lo aprendido durante las actividades anteriores de esta sesión. El título será “comemos bien, pero sin excesos”.

En él podrán dar rienda suelta a su creatividad añadiendo recortes de imágenes acerca de los conceptos tratados, escribiendo palabras aprendidas, estampando con esponjas y pintura diferentes colores que indiquen algo relacionado con la sesión, incluso les animaremos a crear sus propios dibujos de los alimentos saludables y no saludables que hemos trabajado.

## **5.4.3 Bloque “ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO”**

### **Sesión 1: “Una hora en el baño”**

#### **Objetivos**

- Fomentar la autonomía en la realización de las tareas relativas al aseo personal
- Animar al alumnado al cuidado personal

#### **Contenidos**

Conceptos relacionadas con el aseo: jabón, baño, ducha, secado, vestirse, perfume.

## **Materiales**

- Cuento “Una hora en el baño” de Anne Decis.
- Ordenador, proyector y pantalla.

## **Desarrollo de la actividad**

La actividad consiste en la dramatización de un cuento de un cerdito que realiza diversas acciones de aseo personal mientras es animado por su madre.

Primeramente, la maestra o maestro leerá el cuento y lo plasmará en la pantalla del proyector para que el alumnado pueda comprender mejor el cuento con las imágenes expuestas en la pantalla. Tendrá en cuenta los gestos expresivos de cada situación del cuento y el tono de voz adecuado.

En parejas, se irá realizando esta interpretación del cuento. Uno hará de mamá del cerdito y el otro del propio Tito el cerdito. Cada vez que el alumno o alumna nombre una acción relativa al aseo tendrá que expresarlo adecuadamente con el gesto correspondiente.

## **Sugerencia**

Si son muchos alumnos/as en el aula es recomendable que se represente cada escena diferente en pequeños grupos. De este modo se avanzará más rápido y no se aburrirán de repetir tanto tiempo el mismo cuento.

## **Sesión 2 “Paseando entre la naturaleza”**

### **Objetivos**

- Conocer la importancia de cuidar nuestro entorno
- Descubrir los conceptos de contaminación acústica y contaminación atmosférica
- Transmitir mediante la expresión corporal y la música dos sensaciones diferentes
- Fomentar la capacidad de observación
- Utilizar la actividad física como medio de exploración de nuestro entorno

### **Contenidos**

- Zona rural y ciudad
- Actividad física
- Identificación de los perjuicios más importantes de la contaminación acústica y atmosférica

### **Materiales**

- CD con música que evoque la zona rural y música que evoque la zona urbana.
- Autobús

### **Desarrollo de la actividad**

Esta actividad consiste en una salida a una zona rural cercana donde se encuentre un espacio verde por donde se pueda pasear y observar el entorno. Se puede realizar el desplazamiento hasta allí en el autobús para que los niños y niñas que nunca hayan montado en él vivan una nueva experiencia.

Una vez montados en el autobús aprovecharemos para que el alumnado observe desde sus ventanillas el paisaje y les iremos contestando las preguntas que se les ocurran sobre ello. Después, una vez nos bajemos del autobús, daremos un paseo resaltando la importancia de cuidar nuestro entorno y hablando de la contaminación tanto acústica como atmosférica y el contraste que han visto respecto a esto entre la ciudad donde viven y esta zona rural.

De vuelta en el aula, con una música relajante de fondo los alumnos y alumnas tendrán que expresar con su propio cuerpo lo que les ha sugerido el parque tranquilo y verde de la ciudad, y por otro lado, con otra música más enérgica se dejarán llevar pensando en el alboroto de la ciudad donde viven, en el centro de la ciudad.

Finalmente, se realizará un breve debate en el cual se destaquen los detalles de la salida, lo que más les haya llamado la atención a los niños/as y los descubrimientos y nuevas palabras aprendidas. Recordaremos además, los perjuicios de la contaminación acústica y atmosférica que les hemos explicado anteriormente y la importancia de cuidar el entorno para nuestra salud y la de otros seres vivos.

### **Sesión 3 “Relajación: Imagina un limón...”**

#### **Objetivos**

- Contribuir al descanso del alumnado a través de la técnica muscular de Koeppen
- Captar la atención de los niños/as
- Aprender a respirar de forma relajada

### **Contenidos**

- Identificación de partes del cuerpo: manos, brazos
- Identificación de la relajación y el descanso
- Experimentación a través de la imaginación para el descanso

### **Materiales**

- Texto sobre la técnica de relajación de Koeppen

### **Desarrollo de la actividad**

La actividad que se realizará será la técnica de relajación muscular de Koeppen concretamente en este caso la dirigida a las manos y brazos.

Realizaremos con cada mano el siguiente ejercicio que iremos relatando a los niños y niñas para que ellos lo vayan realizando:

Imaginad que tenéis un limón en la mano izquierda...

1. Queremos exprimirlo, vamos a exprimirle todo el jugo... Observad la tensión en vuestra mano y brazo mientras lo estáis exprimiendo... Ahora dejadlo caer y fijaros como están vuestros músculos cuando están relajados...

2. Coged ahora otro limón y exprimirlo, pero ahora tenéis que exprimirlo más fuerte que antes...muy bien...un poquito más...eso es. Ahora tirad el limón y relajaros... Mirad qué bien se encuentran vuestra mano y brazo cuando están relajados.

3. Y por última vez, coged otro limón en vuestra mano izquierda y exprimirle todo el zumo, no dejéis ni una sola gota, exprimirlo fuerte, fuerte... relajaros ya y dejad caer el limón.

Ahora vamos a exprimir limones con la mano derecha... (Repetimos el mismo procedimiento con la mano derecha y el brazo derecho).

## **Sugerencia**

Se puede realizar la actividad con los ojos cerrados para conseguir un nivel mayor de concentración.

## **5.5 EVALUACIÓN**

La técnica principal que utilizará la maestra o maestro para la evaluación serán las tablas de observación, teniendo en cuenta la edad del alumnado y anotando todo lo relevante que observamos para comprobar si han logrado adquirir los contenidos que se pretendían.

La evaluación será global, continua y formativa. En Educación Infantil es muy importante la observación porque nos proporciona muchos datos acerca del alumnado por lo tanto este va a ser el método principal utilizado para la evaluación de los alumnos en esta propuesta didáctica.

La evaluación se puede realizar durante la observación de cada una de las sesiones propuestas y por lo tanto en diversos espacios. Será conveniente la luz natural ya que favorece el buen ambiente del aula y en pequeños agrupamientos ya que de esta manera se puede hacer una evaluación más precisa y correcta de cada uno de los alumnos/as.

Pero no solo se debe evaluar al alumnado sino también se debe evaluar todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto lo haremos reflexionando sobre nuestra propia propuesta didáctica aplicada ya en el aula. Tendremos en cuenta si la organización de las actividades ha sido la adecuada, si los recursos tanto físicos como humanos han sido suficientes, si los espacios donde se ha llevado a cabo la propuesta han sido los adecuados entre otras observaciones que apreciamos.

Para una evaluación más completa, podemos recurrir a la opinión de las familias del alumnado. Esto se podrá realizar a través de las nuevas tecnologías que están hoy en día perfectamente integradas en la mayoría de los hogares. La maestra/o podrá mostrarles a través de un blog imágenes de las experiencias vividas durante esta propuesta didáctica y permitir que las familias escriban comentarios sobre ello. De esta manera comprobaremos si los comentarios son positivos o negativos y qué podría mejorarse.

## 6. CONCLUSIONES

La actividad física nos proporciona una de las claves para mantenernos sanos, en forma y activos. Combinándola con una alimentación adecuada y el descanso diario recomendable se da lugar a un estado de bienestar tanto psicológico como físico.

La actividad física está incluida además dentro de nuestra vida cotidiana con acciones como subir y bajar las escaleras de nuestra casa, caminar dando un paseo, arreglar el jardín, etc. También encontramos la actividad física en diversos deportes o juegos. Debemos controlar el tiempo dedicado a ver la televisión o a jugar al ordenador y no convertirlo en un hábito pues favorece el sedentarismo y por lo tanto la obesidad.

Esta enfermedad, la obesidad, es un tema preocupante que debemos de tener en cuenta y prevenir desde pequeños ya que si inculcamos a los niños/as a través de una intervención temprana el valor de practicar actividad física y la importancia de los hábitos saludables se podrá prevenir muchos casos futuros de obesidad e incluso evitarlos.

Es interesante realizar propuestas didácticas sobre la salud a través de la actividad física porque en los centros escolares hay escasez de planteamientos de este tipo y cuando se trata este tema se hace de forma muy breve o sin otorgarle la importancia suficiente. También se puede llevar a cabo como tema transversal en el aula pero considero necesario trabajar algunas propuestas educativas dedicadas en su plenitud a la salud. La actividad física y la salud se complementan la una a la otra. Si practico regularmente actividad física es más probable que me mantenga sano que si no lo hago y si estoy sano me encontraré mejor y mostraré una actitud más positiva hacia la práctica de actividad física.

Con este trabajo he cumplido los objetivos planteados ya que he indagado en el tema de la salud ligada a la actividad física y he planteado una de las opciones de aplicación de este tema en el aula de Educación Infantil. Al haber podido llevar a cabo algunas de las actividades de este trabajo en el Practicum II he podido observar los posibles fallos y adecuarlo de una manera más cercana y correcta al alumnado.

Finalmente, añadir que esta es una propuesta didáctica que no se ha aplicado en el aula en su totalidad pero siempre habrá que tener en cuenta el contexto en el que se lleva a

cabo y las adaptaciones para el alumnado con necesidades educativas especiales si existiese.

La finalidad principal de este trabajo es contribuir al desarrollo personal de los niños y niñas con una intervención educativa temprana dirigida hacia su estado de salud y en general a su bienestar físico, mental y social pero, además de eso, como aportación personal me ha servido para la adquisición de conocimientos nuevos y para el conocimiento profundo de los organismos y estrategias nacionales e internacionales que tratan el tema de la salud.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Alonso Martínez, A. M., Gómez Vides, C., & Ibáñez Santos, J. (2006). En Departamento de Bienestar Social, Deporte y Juventud del Gobierno de Navarra (Ed.), *Juega, come y diviértete con Tranqui. Guía para educadores*.
- Bernaras-Iturrioz, E., Jauregizar-Albonigamayor, J., Soroa-Udabe, M., Ibabe-Erostarbe, I., & de las Cueva-Hevia, C. (2013). Evaluación de la sintomatología depresiva en el contexto escolar y variables asociadas. *Anales De Psicología*, 29(1), 131-140.
- Bastos, A. A.; González Boto, R.; Molinero González, O. y Salguero del Valle, A. (2005) Obesidad, nutrición y actividad Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5 (18) pp. 140-153.
- Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.
- Centro de excelencia para el desarrollo de la Primera Infancia (CEPDI) & Red estratégica de Conocimientos sobre el Desarrollo de la Primera Infancia (RECDPI). (2014). Síntesis sobre la obesidad infantil. Consultado en abril/ 23, 2014, Recuperado de <http://www.encyclopedia-infantes.com/es-mx/recherche.html?q=obesidad%20infantil>
- CINTECO. (2014). Procedimiento de relajación muscular de koeppen. Consultado en abril, 2014, Recuperado de [http://www.cinteco.com/pacientes/material\\_recomendado/relajacion\\_ninos/](http://www.cinteco.com/pacientes/material_recomendado/relajacion_ninos/)
- Comisión Europea. (2007). *Libro blanco sobre el deporte*. Bruselas
- Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León. (2006). *Guía para la Promoción de la Salud en los centros docentes de Castilla y León*.
- Decis, A. (2009). *Una hora en el baño Everest*.
- Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. (BOCyL 2 enero 2008).

-Del Barrio, V., Frías, D., & Mestre, V. (1994). Autoestima y depresión en niños. *Revista De Psicología General y Aplicada*, 47(4), 471-476.

-Devís Devís, J. (2001). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. España: Marfil

-Gavidia Catalán, V., & Rodes Sala, M. J. (2000). *Desarrollo de la educación para la salud y del consumidor en los centros docentes*. Madrid: CIDE

-Gavidia Catalán, V. (2001). La transversalidad y la escuela promotora de salud. *Revista Española De Salud Pública*, 75(6), 505-516

-La Haba, M. A., Cano, M. C., & Rodríguez, Y. (2009). *Autonomía personal y salud infantil*. España: McGraw-Hill.

-LeBow, M. D. (1986). *Obesidad infantil. una nueva frontera de la terapia conductual* (1ª ed.). Barcelona: Paidós

Madrid Vivar, D., & Mayorga Fernández, M. J. (2012). *La organización del espacio en el aula infantil* (1ª ed.). Barcelona: Octaedro.

-Márquez Rosa, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista De Psicología General y Aplicada: Revista De La Federación Española De Asociaciones De Psicología*, 48(1), 185-206.

-Ministerio de Educación y Ministerio de sanidad y Política Social. (2009). *Ganar salud en la escuela: Guía para conseguirlo*.

-Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2014). Aecosan. Consultado en marzo, 2014, recuperado de <http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/home.shtml#>

-Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2014). Estrategia NAOS. Consultado en marzo, 2014, recuperado de [http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/estrategia/que\\_es/](http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/estrategia/que_es/)

-Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2014). Programa perseo. Consultado en marzo, 2014, recuperado de <http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/>

- Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. (2006) *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.*
- Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. (2007a). *Actividad física saludable: Guía para el profesorado de Educación Física.*
- Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. (2007b). *Actividad física y salud: Guía para las familias.*
- OACDH (Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos). (2014). Pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales. Consultado en abril/22, 2014, recuperado de <http://www2.ohchr.org/spanish/law/cescr.htm>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2014). Consultado en marzo, 2014, Recuperado de <http://www.unesco.org/new/es>
- Organización Mundial de la Salud. (2006). *Carta Europea contra la Obesidad.* Estambul.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Consultado en marzo/23, 2014, recuperado de <http://www.who.int/es/>
- Organización Panamericana de la Salud. (2014). Pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales. Consultado en abril, 2014, recuperado de <http://legislacion.bvsalud.org/php/level.php?lang=es&component=37&item=3>
- Ribas Serna, J., & Junta de Andalucía. (1989). *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar.* España: Colección Unisport.
- Ross, T. (2001). *¡Lávate las manos!* (6ª ed.). Madrid: SM.
- Sociedad Española para el Estudio De la Obesidad. (2014). Consultado en marzo, 2014, recuperado de <http://www.seedo.es/>
- Thao- salud infantil. (2014). Consultado en marzo, 2014, recuperado de <http://thaoweb.com/es>

## ANEXOS

### ANEXO I

*A mi burro, a mi burro, le duele la cabeza y el médico le ha dado una gorrita negra*

*Una gorrita negra, mi burro enfermo está, mi burro enfermo está.*

*A mi burro, a mi burro, le duelen las orejas y el médico le ha dicho que las ponga muy tiesas*

*Que las ponga muy tiesas, una gorrita negra, mi burro enfermo está (bis).*

*A mi burro, a mi burro, le duele la garganta y el médico le ha dado una bufanda blanca*

*Una bufanda blanca, que las ponga muy tiesas, una gorrita negra, mi burro enfermo está (bis).*

*A mi burro, a mi burro, le duele el corazón y el médico le ha dado gotitas de limón*

*Gotitas de limón, una bufanda blanca, que las ponga muy tiesas, una gorrita negra, mi burro enfermo está (bis).*

*A mi burro, a mi burro, le duelen las rodillas y el médico le ha dado un plato de natillas*

*Un plato de natillas, gotitas de limón, una bufanda blanca, que las ponga muy tiesas, una gorrita negra, mi burro enfermo está (bis).*

*A mi burro, a mi burro, le duelen las pezuñas y el médico le ha dicho que se corte las uñas*

*Que se corte las uñas, un plato de natillas, gotitas de limón, una bufanda blanca, que las ponga muy tiesas, una gorrita negra, mi burro enfermo está (bis).*

*A mi burro, a mi burro, ya no le duele nada y el médico le ha dado un zumo de naranja*

*Un zumo de naranja, que se corte las uñas, un plato de natillas, gotitas de limón, una bufanda blanca, que las ponga muy tiesas, una gorrita negra, mi burro sano está, mi burro sano está, mi burro sano está...*

## ANEXO II:

**POESÍA SOBRE EL  
ASEO**



*MI CUERPO YO CUIDO  
CON MUCHO INTERÉS  
MI CARA ME LAVO  
Y LAVO MIS PIES.  
ME BAÑO Y ME DUCHO  
¡MEJOR AL REVÉS!  
ME DUCHO Y ME BAÑO,  
ME PEINO DESPUÉS.  
CEPILLO MIS DIENTES  
DESPUÉS DE COMER  
Y SIEMPRE MIS MANOS  
LIMPIAS QUIERO TENER.*

## ANEXO III



**LA GRASA ES EL ALIMENTO QUE TIENE MÁS ENERGÍA DE NUESTRA DIETA Y POR ESO NOS HACE ENGORDAR**

PERO TAMBIÉN...

Nos proporciona energía → Regula nuestra temperatura corporal → Protege órganos como corazón o riñones