



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**“MATERIALES DIDÁCTICOS APLICADOS A
UNA INTERVENCIÓN BASADA EN LA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE”**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR/A: Marina Pardo Herrero

TUTOR/A: Hugo Arroyo Pinto

Palencia, Diciembre de 2018

RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado está orientado al estudio de uno de los problemas más en alza de nuestro siglo: el auge de los malos hábitos de salud y la extensión de la obesidad entre la población infantil.

Debido a la necesidad de realizar un cambio a nivel global para que este panorama pueda ser modificado, se pretende dar respuesta a los problemas planteados desde la escuela, concienciando al alumnado de lo que ya es condicionante en su vida presente y futura.

Por ello, se realizará una propuesta de intervención educativa basada en el desarrollo de una unidad didáctica destinada al primer curso de educación primaria, con la que los escolares pasarán a tener una mirada crítica ante esta problemática, a través de la práctica de actividad física en la escuela, el juego, la diversión y la motivación.

Para que sea posible, se proponen una serie de materiales didácticos elaborados con la intención de ser los pilares sobre los que se apoye el desarrollo de la unidad, y en base a los cuales se realicen el resto de actividades presentes en cada una de las sesiones descritas.

Con este trabajo, personalmente, he logrado investigar sobre un tema que nos afecta a todos nosotros en la actualidad, y al que muchas veces no se presta la atención que le es necesaria.

Palabras clave: Educación para la Salud, Educación Física, obesidad, sobrepeso, alimentación equilibrada, hábitos saludables, ejercicio físico.

ABSTRACT

This end-of-year project is aimed at looking into one of the most concerning problems of this century: the rise of bad healthy habits and the extent of obesity among children.

Due to the need to make a comprehensive change so that this outlook can be modified, it is essential to meet the problems posed from school, making the students aware of what is already a determining factor in their present and future life.

Therefore, a proposal of educational contribution will be made based on the development of a teaching unit aimed at the first year of primary education, with which the students will have a critical look on this problem, through the practice of physical activity at school, play, fun and motivation.

To make this possible, a series of didactic materials is proposed with the intention of being the pillars on which the development of the unit is based, and on the basis of which the rest of the activities proposed in each of the mentioned sessions is carried out.

Personally, with this project I have managed to look into a matter which involves all of us nowadays, and to which we do not pay the attention it really needs.

Key Words: Education for health, Physical Education, obesity, overweight, balanced diet, healthy habits, physical exercise.

ÍNDICE

1. **INTRODUCCIÓN**
2. **JUSTIFICACIÓN**
3. **OBJETIVOS**
4. **METODOLOGÍA**
5. **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**
 - 5.1 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN EDUCACIÓN PRIMARIA
 - 5.2 FOMENTO DE LA SALUD DESDE LA ESCUELA
 - 5.3 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA INFANCIA
6. **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA**
 - 6.1 TÍTULO E INTRODUCCIÓN
 - 6.2 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA
 - 6.3 CONTENIDOS
 - 6.4.1 INTERDISCIPLINARIEDAD
 - 6.4 COMPETENCIAS BÁSICAS/CLAVE
 - 6.5 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS
 - 6.5.1 AGRUPAMIENTOS
 - 6.5.2 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
 - 6.6 TEMPORALIZACIÓN
 - 6.7 MATERIALES DIDÁCTICOS
 - 6.8 CRITERIOS DE EVALUACIÓN
 - 6.9 ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
7. **CONCLUSIONES FINALES**
8. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**
9. **ANEXOS**

1. INTRODUCCIÓN

Prácticamente todo el mundo debería seguir las pautas generales de una dieta equilibrada, acompañada de la realización de actividad física diaria, y más concretamente, todos los niños y niñas en edad escolar.

La clave de una dieta sana es que sea variada y equilibrada; una correcta alimentación resulta fundamental para mantener la salud y prevenir ciertas patologías. Las necesidades nutricionales varían de un individuo a otro, dependiendo del sexo, la edad, el estado mental y el nivel de actividad, pero la mayoría de la gente y, en particular, los más pequeños, necesitan comer en la misma proporción los alimentos de los distintos grupos alimenticios.

Este aspecto es importante, ya que una de las principales causas del problema de los hábitos de vida no saludables y, en concreto, de la mala alimentación, es el abuso de alimentos grasos, ricos en azúcares simples como son los monosacáridos, procesados y que proporcionan nutrientes poco recomendables al organismo.

Algunos de los aspectos anteriormente comentados, junto con el panorama de la sociedad actual con la incipiente inmersión de la mujer en el mundo laboral, el abandono de la dieta mediterránea por falta de tiempo, no desayunar en condiciones, el sedentarismo generalizado, la escasez de actividades recreativas y de ocio relacionadas con el deporte y el ejercicio físico, o la desbordante velocidad con la que pretendemos vivir el día a día, han hecho que la obesidad, sobre todo en la infancia, ocupe uno de los primeros puestos en cuanto a los problemas que deben ser abordados de manera inmediata, desde el hogar, hasta la amplitud de la sociedad (desde las actuaciones a nivel estatal como también en los medios divulgativos), pasando por el ámbito educativo.

Partiendo de este problema, se pretende llegar, con este Trabajo de Fin de Grado, a un punto de actuación en el que primen los hábitos saludables, incidiendo particularmente en una adecuada alimentación, para prevenir enfermedades como la obesidad o el sobrepeso, de manera que el alumnado tome conciencia del tema y llegue a experimentar un aprendizaje significativo en

todas las vertientes (psíquica, física, emocional y social), contribuyendo, de esta manera, al desarrollo de una educación integral de su persona.

Para ello, tras haber recogido una buena documentación sobre el tema y después de reunir un cómputo de información lo suficientemente incidente del mismo, se va a proponer una intervención educativa en forma de unidad didáctica dentro de área de Educación Física, dedicada al 1º curso de Educación Primaria, donde se trabajen estos problemas en todos los ámbitos, intentando dar respuesta y solución a cada uno de ellos partiendo de una metodología basada en el juego como elemento integrador, y el desarrollo de materiales didácticos que faciliten este quehacer.

De esta manera, se va a fomentar el juego y la actividad física como un medio idóneo para transmitir los conceptos que se pretende que adquiera el alumnado, y como fin en sí mismo como parte fundamental dentro de todos los aspectos que se pueden trabajar en clase con todo lo relacionado con el tema de la salud.

2. JUSTIFICACIÓN

Para comenzar cabe destacar la importancia que cobra el tema propuesto para este trabajo que, lejos de ser un problema que parece que no induce suficientemente a la reflexión en la actualidad, se alza como una realidad inminente, dura e implacable que afecta a un gran sector de la población.

La falta de actividad física fuera del horario lectivo y los hábitos de vida poco saludables que se interiorizan cada vez más profundamente en el día a día de los más pequeños, hacen que resulte imprescindible preguntarse qué se puede hacer (o no hacer) desde el ámbito educativo para mejorar su calidad de vida, concienciando y revalorizando las buenas prácticas desde momentos tempranos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en uno de sus múltiples intentos de hacer llegar a la sociedad actual cuál es el estado de salud de la población mundial, se escandaliza al ver el excesivo y desequilibrado porcentaje de alimentos procesados que se consumen por persona y día, de la mano de una desconcertante bajada en el seguimiento de una dieta equilibrada.

Todos estos factores originan lo que algunos autores como Moreno, Monereo y Álvarez (2000) han denominado la epidemia de nuestro siglo, es decir, la obesidad. Las posibilidades de sufrir enfermedades como la diabetes, o problemas cardiovasculares en la edad adulta, se incrementan si en la niñez esas personas son diagnosticadas con sobrepeso u obesidad.

Los diferentes estilos de vida y todos y cada uno de los factores que los influyen y perfilan, construyen una realidad que abarca desde estilos de vida muy saludables a estilos de vida poco o nada saludables. El producto final de la adopción de un tipo u otro de los anteriormente citados es lo que dará lugar a la calidad de vida, que en su espectro, igualmente, puede dar origen a un resultado más o menos positivo.

Bajo este punto, Levy y Anderson (1980), citados por Rodríguez García (2006) consideran como indicadores de calidad de vida los siguientes: salud, alimentación adecuada, educación, ocupación, condiciones de trabajo, condiciones de vivienda, seguridad social, vestimenta correcta y derechos humanos; amparados bajo la premisa de ser los parámetros que se repiten con una frecuencia más alta en la

población, siendo el resultado de múltiples estudios sociológicos preocupados por el tema.

Partiendo de estas reflexiones, se considera que podrá ser, dentro de un entorno educativo, donde tendremos que intervenir en la generación de hábitos y conductas dirigidas a la creación de estilos de vida saludables. Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud Stephard (1984), recogido en el libro de Rodríguez García (2006), contempla algunos como: una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas.

Desde estas líneas, cabe señalar la relevancia que toma otro de los aspectos fundamentales del presente trabajo, y es la propulsión de estos “buenos hábitos” desde el área de Educación Física y, más concretamente, apoyándonos en el despliegue de una unidad didáctica basada en el juego, como elemento motivador de este cambio de mentalidad y de prácticas cotidianas.

Por ser la asignatura que responde de forma más directa y específica al tratamiento de aspectos referidos a la salud en general, y a temas relacionados con el fomento de una buena calidad de vida, basada en la interiorización de unos hábitos saludables (dieta equilibrada y actividad física diaria), la Educación Física se alza como una de las muchas posibilidades de orientación, tratamiento y desarrollo de pautas que lleven al alumnado a tomar conciencia y responsabilidad de este problema.

Se ha decidido establecer el juego como eje vertebrador de la intervención educativa que se propone líneas más abajo, debido a que supone un instrumento fácil, divertido, sano y con multitud de posibilidades de acción que incentiva el trabajo de los niños y niñas hacia un cambio práctico, real y duradero en su calidad de vida. Tal y como nos indica Ortega (1990), nombrado en el libro de Velázquez Callado, *“jugar no es estudiar ni trabajar, pero jugando, el niño/a aprende a comprender el mundo social que le rodea”*.

Siguiendo la anterior cita y como la forma más adecuada de finalizar este apartado, es preciso destacar que hacer ver a los más pequeños los problemas que existen en la sociedad actual y, aún más complicado, hacerlos participes y responsables en primera persona del cambio que es posible y que ya se está reformulando como una de las trabas que afectan a millones de personas en el mundo, es una tarea todavía en

revisión, que debe ser trabajada, meditada y promovida desde los centros educativos, de la mano de todos y cada uno de los profesionales que conviven en ellos para dinamizar estos procesos de prácticas saludables y encaminar a los niños y niñas hacia un futuro real.

3. OBJETIVOS

A la hora de abordar y desarrollar los objetivos que se propone el presente trabajo, es preciso puntualizar que se dividirán en objetivo general y objetivos específicos, tratando el primero de recoger de una manera más globalizada el sentido del trabajo, y siendo los segundos las propuestas que se plantean, dentro del desarrollo completo del trabajo, más concretamente.

Para comenzar se destacará el **objetivo general** del trabajo que, como se ha dicho anteriormente, trata de recoger generalmente el sino del mismo:

- Construir, desarrollar y evaluar una propuesta de intervención educativa, elaborando materiales didácticos adecuados a su fin, dentro del área de Educación Física para 1º de Primaria, que permita fomentar en el alumnado actuaciones de mejora hacia una calidad de vida óptima.

Bajo la premisa de este primer objetivo general, y para que pueda verse debidamente cumplido, nacen los siguientes **objetivos específicos**, que pretenden detallar con mayor exactitud cuáles son las finalidades de este trabajo:

- Profundizar en los conocimientos de educación para la salud, primando los conceptos de alimentación y nutrición.
- Estudiar cuáles son las principales necesidades, carencias y problemas que tiene la alimentación en la infancia en la actualidad.
- Dar respuesta, sentido y solución al problema que se plantea en este trabajo y que afecta a gran parte de la población infantil mundial.
- Diseñar una serie de materiales didácticos que ayuden a la consecución de la finalidad de la intervención educativa planteada, aplicados a los juegos propuestos.

- Poner en práctica esos materiales de forma clara, divertida y cercana al alumnado, de manera que ayuden a la interiorización de los conceptos que se pretenden trabajar.
- Fomentar las buenas prácticas en cuanto a hábitos de vida saludables, es decir, marcar el camino a seguir para conseguir una alimentación equilibrada y la práctica diaria de ejercicio físico.
- Concienciar al alumnado, así como a toda la comunidad educativa en su conjunto, de que el problema de la adquisición de unos malos hábitos es real y cercano a todos nosotros.
- Conocer qué grupo de alimentos en concreto son más recomendables para la salud, y cuáles no, concretando en cada uno de los grupos los alimentos precisos que pueden encajar.

4. METODOLOGÍA

Para el desarrollo del presente escrito, se ha incidido en una metodología basada en un trabajo de recogida de información y diferentes datos, salidos de distintas fuentes como pueden ser: libros sobre la educación física y la salud en la educación primaria, la práctica de buenos hábitos de vida, la composición básica de los alimentos, la renovación educativa, etc. Además de contar con la información que proporcionan múltiples y variados estudios sobre la alimentación, la obesidad infantil,... que han servido como método de exploración de ejemplos reales y estadísticas fiables.

De igual forma, también se ha recurrido a la búsqueda de información en diferentes páginas web basadas en los trabajos de catedráticos de universidad, estudios variados, o páginas de carácter nacional e internacional sobre la materia (de instituciones tan importantes como la OMS, o la Sociedad Española de Nutrición), que sirven como referencia para todo el mundo; así como también cabe hacer referencia a algunas guías alimentarias fomentadas por diferentes comunidades autónomas, o ciertas revistas de Google que han sido susceptibles de ser consultadas.

Cabe destacar que, así como se han escogido varias imágenes extraídas de Google Imágenes para el desarrollo de algunas actividades de la unidad didáctica propuesta, los materiales didácticos han sido elaborados de manera personal e individual y, concretamente, pensados como instrumentos innovadores y motivadores con el fin de desarrollar correctamente el tema que se estudia.

Las principales fuentes consultadas para la elaboración del trabajo, así como cada una de las referencias a los libros y páginas específicas que han sido estudiados para tal fin, se podrán encontrar líneas más abajo, al final de este trabajo en el apartado de referencias bibliográficas.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este apartado pretende estudiar más en profundidad todos aquellos conceptos, ideas y formulaciones que se han considerado imprescindibles para el entendimiento del problema que se plantea, así como para poder hacer reales los objetivos propuestos anteriormente, fundamentándose sobre una base sólida y fiable.

En primer lugar se hará alusión a la gran relevancia que tiene la educación para la salud en la educación física escolar, con toda la temática que se puede extraer en este aspecto sobre el tema planteado; más tarde, se continuará por la promoción de la salud desde el ámbito educativo; y, finalmente, por el estudio de la alimentación y la nutrición a nivel de composición de alimentos, la dieta equilibrada y la relación con la actividad física, centrándose la atención en la alimentación adecuada para la infancia, haciendo hincapié en las necesidades básicas alimentarias de los niños y niñas.

5.1 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Se podría comenzar el apartado citando la famosa y mundialmente reconocida definición que establece la OMS sobre lo que considera que es la salud: “*estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”. Debido a su amplia crítica por parte del sector científico, se ha ido modulando y reconstruyendo poco a poco hasta formarse algunas de las significaciones que adquiere hoy en día. Más concretamente, sobre el caso que nos concierne cabe señalar que la definición quedaría incompleta, pudiendo generar cierta ambigüedad, para poder llevarla hacia el terreno de lo propiamente relacionado con la actividad física, el deporte y la alimentación saludable, temas que nos ocupan en este trabajo como prioritarios.

Bajo el paradigma social, la evolución de este concepto ha potenciado la creación de nuevos modelos para poder hacer frente a los problemas de salud que más preocupan en el siglo XXI. La máxima expresión de este planteamiento encuentra su marco internacional en la 1ª Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, reunida en Ottawa en 1986, donde se presentó una estrategia de promoción para la salud para todo el mundo prevista para el año 2000. De acuerdo con esto y según Andrés y Aznar (1996), recogidos por Sierra Robles (2003): “*la tarea consiste en*

que todos los habitantes de todos los países alcancen el nivel de salud adecuado para que trabajen productivamente y participen activamente en la vida social de la comunidad en que viven. Desde esta perspectiva, la promoción para la salud es un medio encaminado a capacitar a la población para controlar y mejorar la salud”.

Para poder ir acercando los conceptos de salud y Educación Física, cabe destacar en este aspecto, una de las definiciones del concepto desarrollado, que estaría más encaminada hacia la proyección del bienestar individual fomentado desde la práctica educativa, y sería la de Sánchez Bañuelos (1998), citado a su vez por Rodríguez García (2006), quien siguiendo las directrices de la perspectiva ofrecida por Salleras (1985) y su continuo de la salud, destaca que *“la salud de la persona queda vinculada a los procesos socio-culturales a los que se ve sometido, es decir, se encuentra muy próxima al ámbito de la educación, rebasando ampliamente, en consecuencia, los límites de influencia en que tradicionalmente se había movido, que no habían sido otros que los del sistema médico-sanitario”.*

Desde los planteamientos de la práctica médica, es sabido que la Educación Física fue un área primordial en el sistema educativo de la Grecia Clásica; cuyos pilares fueron evolucionando hacia el concepto moderno de educación, en el cuál Rousseau tuvo mucho que ver, ya que favoreció la unión de educación popular, higiene y educación física, de modo que en el ámbito educativo la prevención de la salud empieza a verse como una constante inseparable del concepto de educación del cuerpo.

En la actualidad, las necesidades educativas de los escolares luchan por abatir los estilos de vida poco saludables que pueden implicar, a medio o largo plazo, graves problemas de salud e, incluso, enfermedades como la obesidad y el sobrepeso, derivados de algunos problemas de salud o malas prácticas como el hecho de recurrir frecuentemente a las dietas hipercalóricas, la forma mecanizada de jugar de los niños, o la globalización del transporte motorizado; aspectos que juegan de la mano de los problemas originados en la propia escuela como puede ser los malos hábitos posturales o la casi inexistente propulsión de almuerzos y desayunos

equilibrados durante la jornada, que provocan que el tema de la salud preventiva dentro de la escuela sea uno de los principales objetivos de las intervenciones.

Las demandas de la sociedad actual abogan por el desarrollo de unos enfoques en la escuela que permitan desterrar el sedentarismo como principal estímulo que involuntariamente el alumnado adquiere desde el exterior, fomentando unos estilos de vida saludables, que resulten sencillos de conseguir, atractivos a la vista de los niños, y que los hagan conscientes de la conformidad de una mayor calidad de vida en un futuro. Por ejemplo, se pueden destacar algunos beneficios psicológicos y sociales de la práctica de actividad físico-deportiva como factor de contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta (Simons-Morton y cols., 1987; Simons-Morton y cols., 1988; Taylor y cols., 1999; Trudeau y cols., 1999, dentro del libro de Rodríguez García, 2006).

La práctica habitual de este tipo de actividades ha de verse respaldada desde el proceso formativo y, por supuesto, acompañada de una intervención participativa, crítica y emancipadora, que ayude a inculcar las tendencias que contribuyan a la salud, por parte de los profesionales en la materia como agentes formativos de primer orden (es decir, los especialistas en Educación Física), haciendo que los objetivos y fines de la práctica de ejercicio físico, de forma autónoma y responsable, no se distorsionen en ningún momento. En este sentido, el entorno educativo y más concretamente, el área de Educación Física, constituyen uno de los pilares fundamentales a la hora de hacer explícitas las consideraciones sobre los beneficios saludables que son susceptibles de ser logrados gracias a un adecuado desarrollo de actividades físicas (Sallis y McKenzie, 1991; Tinning, 1991; Smith, 1993, recogido por Sierra Robles, 2003).

Las actividades físicas al servicio de la conciencia pública en temas relacionados con la salud individual, se elevan como un fenómeno creciente de importancia y en cuanto a la tendencia de una fuerte repercusión socio-cultural. Desde estas directrices basadas en las consecuencias que pueden tener las intervenciones educativas en este aspecto, no es extraño darse cuenta de que los docentes orienten

la Educación Física en el currículo bajo una perspectiva de fomento de la salud, que ayuden a desarrollar las aptitudes físicas y las conductas motrices, junto con otros aspectos relacionados con la personalidad y la socialización del alumnado (Delgado y cols., 1997, citado por Sierra Robles, 2003).

Vizueté (1999; 2002), comentado por Rodríguez García (2006) señala, como prospectiva sobre el futuro de la Educación Física, la necesidad de otorgar un mayor peso en los currículos hacia contenidos relacionados con la salud y la calidad de vida, formando a los niños en valores. Esto podría suponer la necesidad de reorientar los planes de estudio y la adaptación de las metodologías dentro de esta disciplina.

5.2 FOMENTO DE LA SALUD DESDE LA ESCUELA

Como se viene comentando desde el inicio de este trabajo, resulta indispensable la necesidad de orientar todas y cada una de las intervenciones educativas hacia el camino de la propagación de unos hábitos saludables y una correcta calidad de vida, para que adquieran tintes de aprendizaje significativo para el alumnado, haciendo que asuman estas prácticas como suyas, siendo los principales responsables y protagonistas de la adquisición de buenas costumbres.

Bajo estas líneas, que destacan la importancia de la salud entendida como un proceso de información y de responsabilidad adquirida por cualquier persona, cuya primordial finalidad es generar hábitos básicos para la defensa y promoción de la salud individual y colectiva, es determinante citar a Perea (1992), de nuevo en el libro de Rodríguez García (2006), quien definió la educación para la salud como *“un proceso de formación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones, tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con el objeto de poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva”*.

Por su parte, Casimiro (1999), citado por Rodríguez García (2006), citando textualmente las conclusiones a las que se llegó en la XXXVI Asamblea Mundial de la Salud, celebrada en 1983, señala que este concepto es *“cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación donde la gente*

desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga todo lo que pueda individual y colectivamente para mantenerla y busque ayuda cuando lo necesite”.

Realizando una combinación de las concepciones citadas líneas más arriba, se podría indicar que una buena educación para la salud, debería promover unos hábitos no solo conductuales, sino también actitudinales en el alumnado, encaminados a la creación de una serie de valores y premisas que los vayan a acompañar durante toda su vida, ayudándolos a hacer notoria la relevancia que tiene la salud y la calidad de vida para todos y cada uno de nosotros en la actualidad.

De la misma forma, cabría señalar las aportaciones ofrecidas por Kirk (1990), dentro del libro de Blasco (2000), establecidas en base a los manifiestos del *Scottish Education Department*, sobre las actividades físicas en las escuelas, ya que ha sobresaltado el valor que toma nuestro área de trabajo dentro de los colegios, estableciéndose como eje vertebrador de las actividades físicas y deportivas que en él se practican, donde se afirma que: “... en una sociedad en la que existe un elevado índice de obesidad, malas posturas, problemas de corazón y otros tipos de disfunciones físicas, no debería ser necesario resaltar la importancia de la Educación Física y el mantenimiento de una vitalidad general al verse implicados en la realización regular de ejercicio dentro y fuera de la escuela”.

Parece que el tema de la preocupación por la calidad de vida y un estado total de salubridad por parte de los más pequeños, es un desencadenante importante a la hora de establecer las pautas de actuación frente a los problemas relacionados con lo sanitario, la obesidad, el sedentarismo o el creciente desarrollo de las nuevas tecnologías que deterioran la relevancia del juego físico, presenta a la educación para la salud como una ventana que deja entrar en sus vidas un soplo de aire fresco, fraguado en el cambio y la integración del concepto dentro de la sociedad, como no de la mano de la escuela y la educación.

Por lo tanto, el concepto de educación para la salud no debe ser visto únicamente desde su pretensión de educar para ello, sino también como el vehículo promotor de conceptos, valores y actitudes que ejecuten y posibiliten las conductas a través de la salud y en la salud, para poder obtener el máximo exponente en cuanto al bienestar

físico, psíquico, emocional y social del niño tanto para el momento presente, como para un futuro próximo.

Delgado (1999), recogido en el libro de Rodríguez García (2006), señala que la intervención en educación para la salud se ha de desarrollar desde tres grandes ámbitos:

- Individual: desde la comunicación que existe entre el docente y el alumno.
- Grupal: desde los trabajos realizados sobre las dinámicas de grupo, el aprendizaje cooperativo, grupos de discusión o torbellino de ideas.
- Comunitaria: desde la intervención de grupos institucionales en la promoción de la salud.

Desde el seno del entorno escolar, se deberían tomar medidas de forma inminente, para poder favorecer, de esta manera, las condiciones óptimas para el acceso en los centros educativos de un amplio abanico de conductas saludables, que eliminen cualquier fuente de riesgo susceptible de ser influenciado sobre el alumnado, junto con un apoyo incondicional por parte de las instituciones, adoptando medidas de actuación políticas y sociales, así como el apoyo desde el entorno familiar y de amigos del niño, que vayan de la mano de las propuestas y objetivos didácticos.

No obstante, Casimiro (1999), citando a Mendoza y cols. (1994), a su vez dentro de lo recogido por Sierra Robles (2003), señala que el centro escolar es el lugar más adecuado para llevar a la práctica programas de promoción de la salud ya que la escuela acoge casi a la totalidad de la población infantil, los profesionales de la educación son los que sabrán fomentar de la mejor manera posible los estilos de vida saludables, y el hecho de que la orientación del alumnado hacia lo que es positivo o negativo para su salud, es un “derecho” del que deben gozar en esta etapa.

En definitiva, se recoge finalmente una recopilación de información que apunta hacia la motivación que existe en nuestros días por la construcción de unas escuelas libres de malos hábitos, así como de promoción de una educación para la salud que acompañe, guíe y perfeccione las conductas y comportamientos de los más pequeños, y no solo desde el área de Educación Física (que comúnmente ha sido vista como la única herramienta dentro de las escuelas para trabajar estos problemas), sino, estratégicamente, propuesta de forma interdisciplinar, queriendo aunar bajo un objetivo

común todas aquellas actividades que propicien las prácticas de los estilos de vida saludables.

Según señala Almond (1992), en la propuesta de Rodríguez García (2006), dentro del ámbito escolar se han de conseguir una serie de metas basadas en la salud, recogidas en torno a dos bloques orientativos principales que se encargan de facilitar un crecimiento y desarrollo equilibrado del escolar, y la promoción de una vida activa tanto en el presente como en el futuro.

Esta circunstancia exige al maestro especialista de Educación Física orientar su intervención a la consecución de logros no solamente a corto plazo y que tengan sus frutos de manera inmediata, sino de forma que se garantice un proceso continuo, equilibrado y transparente que ayude a la emancipación del sujeto, situándole en un contexto social sobre el cual posea los suficientes recursos para tener la oportunidad de llevar, desde su actuación personal, libre e independiente, modelos de vida saludables.

5.3 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

5.3.1 Los Nutrientes

Para comenzar este apartado, cabe diferenciar que tanto el concepto de alimentación como el de nutrición son muy extensos, por lo que se intentará realizar una recopilación de la información más concreta y precisa para el abordaje de sus características principales y, por supuesto, en relación con la infancia.

Por una parte, y siguiendo las líneas de Serra (2016), la nutrición es un proceso involuntario e inconsciente que no se puede modificar, consistente en una serie de consecuencias a través de las cuales el organismo adquiere alimentos, los absorbe y, más tarde, los transforma para poder utilizarlos. Por otra parte, la alimentación se manifiesta como un proceso voluntario y consciente, susceptible de ser cambiado o modificado por parte de las personas.

El ser humano está constantemente renovando sus estructuras corporales, y a un ritmo muy distinto según la etapa de la vida en la que se encuentre. Para ser capaces de hacer frente a esta continua renovación, tiene como necesidad básica la ingestión de una serie de elementos que son los que conocemos con el nombre de nutrientes, o

aquellas sustancias esenciales para mantener la salud que el organismo no es capaz de sintetizar. Por este motivo, los nutrientes han de ser aportados por la dieta de manera regular y equilibrada, ya que si no se cumple se puede dar lugar a la aparición de alguna patología concreta.

Además de los nutrientes, para poder mantener su salud activa y en plena forma, el ser humano necesita energía para poder desarrollar día a día con total normalidad y tener la capacidad para realizar actividad física. Son 50 nutrientes diferentes, que se encuentran almacenados heterogéneamente en los alimentos, los que se hacen necesarios para mantener la salud, que se distribuyen de la siguiente forma:

- Hidratos de carbono: azúcares y almidones.
- Lípidos: 2 o 3 ácidos grasos esenciales.
- Proteínas: 8 aminoácidos esenciales.
- 13 vitaminas.
- 20 minerales.

Dentro de estos, se encuentran los denominados macronutrientes, que se presentan en mayor cantidad en el alimento (hidratos de carbono, lípidos y proteínas); por el contrario, también existen los micronutrientes, que son los minerales y las vitaminas, y constituyen una parte muy pequeña del alimento. A pesar de esta diferenciación en cuanto a la cantidad que podemos encontrar dentro de un alimento, cabe destacar que todos son igualmente importantes a la hora de mantener un buen estado de salud.

Las proteínas

Las proteínas son el constituyente principal de las células, y pueden tener diversas funciones en el organismo, de entre las cuales la más importante es la de formar y reparar las estructuras corporales (Moreiras, O., y cols., 2005, dentro del libro de Serra, 2016).

Existen dos tipos de proteínas principalmente, las más completas para el cuerpo humano de origen animal (carne, pescados, huevos o leche); y las de origen vegetal (cereales, legumbres, frutos secos o patata) que, a pesar de tener que ser complementadas por otros alimentos, se pueden conseguir algunas de una excelente calidad combinándolas con otros productos.

Las necesidades que presentan los escolares en cuanto a proteínas varían en relación con el peso corporal correcto que se tenga, correspondiente a la estatura y al nivel de desarrollo. Las máximas necesidades de proteínas se producen entre los 10 y los 12 años, en las niñas; y entre los 14 y los 17 años en los niños; no obstante, generalmente esta afirmación puede depender de muchos factores como el nivel de desarrollo de cada persona o sus características fisiológicas.

Los hidratos de carbono

Los hidratos de carbono tienen como principal función la de aportar energía al cuerpo, aunque con un rendimiento bastante más bajo que el de la grasa. Son fundamentales para el correcto funcionamiento de los centros nerviosos del organismo y del cerebro que, normalmente, solo utiliza la glucosa como fuente primordial de energía.

Según López, C. (2010), la presencia en la dieta de hidratos de carbono es esencial para cubrir las necesidades energéticas, por lo que hay que estimular su consumo diario. Hay dos tipos de hidratos de carbono: los complejos (cereales, como la pasta, el arroz, etc.), y los simples (azúcares); para conseguir una alimentación saludable deberían predominar los primeros, aunque ambos sean imprescindibles.

La fibra

La fibra es un componente de la dieta que merece una atención más especial, ya que tiene una función primordial en cuanto a la regulación de la mecánica digestiva del organismo y como favorecedora esencial del tránsito intestinal. También se la tiene como principal protagonista en la prevención de las enfermedades degenerativas, como por ejemplo, las cardiovasculares.

Se encuentra mayormente en los alimentos de origen vegetal (frutas y verduras), y en los panes y cereales integrales, calculándose unas dosis de unos 25 gramos de fibra diaria necesaria para llevar a cabo las funciones del día a día, aunque esta cifra bien depende de la persona, si se trata de un adulto o un niño, y a su vez, de las características concretas del mismo en relación con la edad, el sexo, el peso y demás peculiaridades personales.

Las grasas

También llamadas lípidos, se alzan como uno de los tres macronutrientes principales, diferenciándose de las proteínas o de los hidratos de carbono en que su valor calórico es mucho más elevado.

A pesar de que cumple algunas funciones necesarias para el cuerpo como vehiculizar a las vitaminas liposolubles y ayudar a su absorción, por ejemplo, no se aconseja el consumo de grasas de origen animal o grasas saturadas. Sin embargo, otras grasas como el aceite de oliva, de origen vegetal, son altamente beneficiosas para el organismo y se recomienda su consumo diario.

Las vitaminas

Las vitaminas pasan a formar parte de los micronutrientes del cuerpo humano, y son necesarias para que sea posible la transformación de los alimentos en energía y en diversas estructuras corporales, por lo que se convierten en nutrientes esenciales para la vida.

Se encuentran disueltas en alimentos como, por ejemplo, el agua o grasa de composición, cumpliéndose su cupo diario de aportación al cuerpo, en unas 5 raciones de fruta y verdura. Algunas de las vitaminas más necesarias para la infancia, debido a su intervención en el crecimiento del niño y la prevención de algunas patologías relacionadas con ello, es la Vitamina D, esencial en la absorción del calcio y el fósforo.

Los minerales

Los minerales, según Moreiras, O. y cols. (2010), recogidos por Serra (2016), constituyen un grupo de nutrientes (más o menos unos 20), que no suministran energía al organismo, pero que tienen relevantes funciones reguladoras, además de su principal función plástica formando parte de muchos tejidos del cuerpo, como de los huesos y dientes.

Algunos de ellos, los denominados macrominerales se necesitan en cantidades superiores a 100 miligramos por día (calcio, fósforo, sodio o potasio; y otros llamados

microminerales o elementos traza, se precisan en cantidades menores (hierro, cinc, flúor, cobre o selenio).

Algunos como el calcio, presente sobre todo en productos lácteos y en aquellos pescados que puedan consumirse con espinas; o el hierro, presente en moluscos y carne de vacuno, en general, son imprescindibles para el correcto crecimiento del niño.

5.3.2 Las necesidades alimentarias del niño

En los primeros años de vida del niño han de comenzar a introducirse unos correctos hábitos alimenticios, basados en la dieta mediterránea de la que, más tarde, se hablará, introduciéndose una gran diversidad de alimentos nutritivos que, además, le resulten atractivos por sus formas, colores, sabores, etc., aspectos que pueden influir en groso modo a la iniciativa por parte de los niños de ingerir productos de forma variada y equilibrada.

A medida que el niño crece, sus necesidades nutricionales varían de manera bastante brusca, ya que precisa más calorías en su cuerpo y su dieta debe contener una cantidad suficiente de nutrientes clave.

Para satisfacer las necesidades nutricionales y energéticas que un niño precisa, deben tenerse en cuenta algunos factores como la estatura, el peso y la actividad física que realice a lo largo de una jornada. No obstante, se aconseja que no se obligue a los más pequeños a comer cuando ya están saciados o no tienen hambre, debido a que lo más aconsejable es que ingieran alimentos según su propio apetito, evitando, de esta manera, el rechazo sistemático a una determinada comida, sufran una fuerte indigestión o, incluso, y pensando en el extremo que podría llegar a ocurrir, cayeran en la obesidad.

A continuación se muestra una guía general que muestra las cantidades de calorías, proteínas y de algunos minerales (calcio y hierro) fundamentales para el crecimiento en edad escolar:

EDAD	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CALCIO	HIERRO
10-12 meses	895	15 g	525 mg	8 mg
1-3 años	1.200	14,5 g	350 mg	7 mg
4-6 años	1650	20 g	450 mg	6 mg
7-10 años	1855	28 g	550 mg	10 mg

Figura 1. *Tabla sobre las necesidades nutricionales de los niños.* (Guía práctica de la dieta sana, 2000).

La Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, nos habla sobre los riesgos nutricionales que son susceptibles en la actualidad, como la obesidad; y en su artículo 40, se citan una serie de medidas de actuación diseñadas para el ámbito educativo que pretenden ayudar a reducir los problemas alimentarios, como pueden ser: la promoción de la actividad física, lograr una dieta equilibrada en escolares, orientación a las familias sobre qué menú es el más adecuado, etc.

En este aspecto y basándose en los estudios y resultados obtenidos relacionados con la incipiente subida de los índices de obesidad, es importante destacar que, en España, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha elaborado la *Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad (NAOS)*. Este plan pretende fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para intervenir en la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, gracias a ello, reducir la morbilidad y mortalidad característica de las de las enfermedades crónicas.

Para finalizar este apartado, y siguiendo las palabras de Garaulet, M. (2009), es prevalente la necesidad de considerar las conductas alimentarias de los más pequeños como un proceso que tan solo puede verse cumplido de manera correcta a través de la aplicación en sus vidas de una dieta racional y equilibrada basada en los parámetros tradicionales de la dieta mediterránea, operando desde las bases y necesidades fisiológicas de la nutrición del niño, para poder conocer cuáles son las principales causas del desarrollo de la obesidad y el sobrepeso en edades tempranas, y poder erradicar desde el hogar y, por supuesto, desde cualquier sector de la vida del niño, las conductas y actitudes pasivas ante esta incipiente enfermedad tan propensa de la actualidad.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

En este apartado se va a desglosar la propuesta de actuación didáctica, dentro del área de Educación Física, encaminada al trabajo de toda la parte teórica, que se ha ido redactando anteriormente, para el 1º curso de Educación Primaria. Se dividirá en varios apartados, según las disposiciones de la legislación vigente,

que estarán relacionadas entre sí; primando la importancia del subapartado de materiales, ya que la propuesta se basa en la creación personal de los mismos.

6.1 TÍTULO E INTRODUCCIÓN

Título:

Con el título del que se ha dotado a la presente unidad, se ha pretendido reflejar con una simple y primigenia lectura el sino principal de la misma, pudiendo mostrar de la manera más transparente, original y divertida, el tema tratado hacia el lector o el alumnado que, en este caso, es el destinatario de ella.

El título planteado es: “*Manzanéate, o muévete al compás de las manzanas*”. Con esta premisa llamativa y poco común, se pretende llamar la atención del alumnado, para que desde un primer momento le resulte atractiva y divertida la oportunidad de trabajar este tipo de temas dentro de las clases de Educación Física.

Introducción:

Como se ha venido comentando en los puntos anteriores, la temática de la alimentación saludable y los buenos hábitos de vida, son una preocupación cada vez más en alza en la actualidad, por lo que no es de extrañar que se pretenda hacer una promoción válida, honesta y motivadora hacia la población, no solo desde el ámbito de la sanidad, sino también desde el mundo educativo.

Con programas como por ejemplo el PERSEO de 2006, promulgado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, y de Educación, se pretende llegar a un objetivo común que es actuar desde los centros escolares, siempre de la mano de las familias de todos los niños y niñas, promulgando estos hábitos de vida, para intentar erradicar el problema de la obesidad infantil.

Con la presente unidad didáctica realizada para 1º curso de Educación Primaria, se pretende dar consecución a la implantación de estas nuevas demandas de la sociedad, en general y, más particularmente, cortar de raíz el problema del sedentarismo y la obesidad infantil, como pilares de una pésima calidad de vida en los más pequeños.

Desde el área de Educación Física, pero trabajando conjuntamente y de manera interdisciplinar con el resto de asignaturas y docentes del centro, se va a llevar a cabo una propuesta de intervención basada en el despliegue de una serie de actividades, dentro de cinco sesiones, que darán paso al desarrollo de algunas de las competencias clave en el alumnado, y de conceptos y valores actitudinales relacionados con la alimentación y los hábitos de vida saludable.

De esta forma, lo más sencillo sería el hecho de ver un cambio por parte de todos los escolares hacia lo que es la adquisición de unas buenas conductas sobre su propia salud, y la de los demás, conformándose como un problema en primer plano de atención hacia el destierro de la posibilidad de sufrir una enfermedad como puede ser la obesidad o el sobrepeso; incluso, de prevención sobre la caída en algunos hándicaps como el sedentarismo o el abuso en el uso del móvil o distintos aparatos electrónicos, que ocupan gran parte del tiempo de los niños e impiden el disfrute de otras alternativas en su tiempo de ocio, como puede ser el juego al aire libre o la mera actividad física en cualquiera de sus formas.

6.2 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Como bien se ha comentado anteriormente y construyéndose como el núcleo principal de estudio en esta unidad didáctica, según lo que define Rodríguez Martín (1995), siguiendo las palabras de Font (1976), y a su vez dentro del libro de Blasco (2000): la salud es un problema social y político, cuyo planteamiento y solución pasa, necesariamente, por la participación activa y solidaria de la comunidad; además de recogerse como una idea interdisciplinar que exige la colaboración de las aportaciones científico técnicas de distintos tipos de profesionales.

Por ello, basando el trabajo que va a ser presentado a continuación en toda la documentación recogida sobre estos temas y, realizando un minucioso trabajo de construcción de los materiales didácticos que van a dar pie al desarrollo de las sesiones dentro de esta unidad, se pretende que el alumnado de 1º de primaria entienda, respete y promocióne las nuevas conductas de alimentación que para algunos de ellos ya serán más conocidas, y un tema sobre el que indagar para mejorar su propia calidad de vida presente y futura.

Además y para finalizar este punto, cabe destacar la importancia que se pretende darle al hecho de que cada uno de los alumnos que trabajen esta unidad, sean capaces de trasladar sus nuevos aprendizajes y conocimientos al ámbito de su vida cotidiana y, con ello, puedan responder a las demandas que la sociedad les solicite.

Por este motivo, y siguiendo la vigente Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, y el *Real Decreto 126/2014*, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, es relevante señalar que con el desarrollo de esta unidad contribuimos a la consecución de una serie de objetivos, tanto de área como didácticos, que tienen que ver con aspectos relacionados con la higiene y la salud, la aceptación del propio cuerpo y el de los demás, y tomar la educación física como un medio imprescindible con el que favorecer el desarrollo personal en todas sus vertientes.

De manera general, se podrían destacar algunos propósitos, que quedan fundamentados con la construcción de cada una de las sesiones de la presente propuesta de intervención, y se basan en adquisición de distintos hábitos saludables que permitan al alumnado desarrollar una vida sana y prevenir, de esta manera, algunas enfermedades relacionadas con la causa; el traslado de lo aprendido, a través de actitudes y actividades variadas en el ámbito escolar, a su vida diaria para fomentar ciertos valores que repercuten a todo aquel que rodea al niño; y, por supuesto, la construcción de un aprendizaje significativo en cada uno de los alumnos, que les permita sentirse motivados en todo momento y con suficiente capacidad para involucrarse en todo lo relacionado con el tema central de estudio.

6.3 CONTENIDOS

Basándonos en el decreto a nivel nacional citado anteriormente, cabe destacar que ya no existe diferenciación entre contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, por lo que se reflejará de forma general cuáles son los principales contenidos trabajados en esta unidad. Dentro de cada sesión se trabajarán unos contenidos de manera más específica.

- Hábitos de vida saludables.
- Dieta mediterránea.

- La pirámide alimenticia.
- Problemas de salud de la actualidad.
- Práctica de juegos que desarrollen los conceptos a trabajar.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas, dentro de un marco basado en el tema de los hábitos de vida saludables, en cada uno de los juegos propuestos.
- Trabajo de las actividades en base a los materiales didácticos contruidos.
- Respeto hacia sí mismo, su aspecto físico y su cuerpo, así como al del resto de sus compañeros.
- Asunción de las normas de trabajo y convivencia, con una predisposición hacía la consecución de actitudes saludables.
- Toma de conciencia de la problemática existente en torno al tema tratado.
- Potenciación del estilo de vida saludable en su vida fuera de la escuela con la familia.
- Disfrute y motivación intrínsecos con el desarrollo de las sesiones.

6.3.1 Interdisciplinariedad

Siguiendo 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, y destacando su artículo 11, sobre los elementos transversales, es preciso señalar que es trabajo común de todas las áreas trabajar temas relacionados, por ejemplo, con la práctica de actividad física y la dieta equilibrada.

Por este motivo, se destaca la importancia que tiene el hecho de trabajar desde todas las asignaturas, y de manera conjunta con el resto de profesionales del ámbito educativo, las pautas y conductas de acuerdo con el tema que se pretende desarrollar desde el área de Educación Física.

Al tratarse de una temática amplia y de capital relevancia dentro de la sociedad, es sencillo poderlo trabajar desde cualquiera de las materias que se imparten, desplegando una serie de actividades que simplemente puedan apoyar el trabajo que

se propone, para poder concienciar aún más al alumnado sobre la importancia de la salud y la calidad de vida.

Además, en alusión con la relevancia que tiene la posibilidad de tratarlo desde varias perspectivas, es preciso concretar que al trabajarse con materiales didácticos contruidos con el objetivo de potenciar la adquisición de ciertos contenidos y valores relacionados con la calidad de vida, resulta imprescindible tratar el tema de las TICs y sus potencialidades dentro del aula, haciendo llegar al alumnado de la manera más sencilla, atractiva y amena los parámetros básicos propuestos.

6.4 COMPETENCIAS BÁSICAS/ CLAVE

Siguiendo los parámetros de la *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*, se encuentran las siguientes competencias clave: comunicación lingüística; competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología; competencia digital; aprender a aprender; competencias sociales y cívicas; sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor; y, conciencia y expresiones culturales.

Se puede señalar que la presente unidad didáctica facilita el desarrollo y trabajo de todas las competencias que se han citado líneas más arriba, ya que el área de Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible dentro de un ambiente saludable, para contribuir a la adquisición de los aprendizajes de forma significativa y al tratamiento integral de los contenidos; sin embargo, debido a que, con el desarrollo de las actividades propuestas se trabajan de manera más específica algunas de ellas, se van a destacar a continuación. La competencia digital, por ejemplo, estaría asociada directamente a esta unidad ya que el desarrollo y la proyección de los materiales didácticos contruidos a tal fin se van a trabajar desde las TICs dentro del aula, por lo que el alumnado podrá relacionarse en primera persona con estas habilidades.

Por su parte, bajo las líneas de la temática que desarrolla, se contribuye al trabajo de la competencia de “aprender a aprender”, ya que las actividades propuestas para

fomentar los hábitos de vida saludables ayudan al alumno a conocerse a sí mismo, sus propias posibilidades y carencias, desembocando, finalmente, en un aprendizaje motor cada vez más eficaz y autónomo, que se adquiere de la mano de los juegos programados como *“Ojito con el colesterol”* (La araña), o *“Maremoto de comida”* (Polis y cacos).

Así mismo, se tocan algunos aspectos relacionados con la “competencia social y cívica”, debido a que el tema de la salud motiva al niño para aprender a convivir, aceptando las reglas y normas para el buen funcionamiento colectivo de las clases desde el respeto, buscando siempre el bienestar personal y grupal, tanto en el presente como en el futuro que les espera como ciudadanos; esto trae consigo el respeto y la valoración por su propio cuerpo y el de los demás, además de la construcción de una autoestima y un esquema corporal adecuado a su edad.

Finalmente, cabría destacar la competencia relacionada con el “sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor”, ya que emplaza al alumnado a tomar decisiones, dentro del desarrollo de las sesiones propuestas, en las que debe manifestar auto-superación, esfuerzo, perseverancia y actitud positiva, para afrontar las nuevas demandas conductuales que promuevan una correcta calidad de vida; competencia que, por ejemplo, se ve desarrollada con la práctica del juego de la *gymkana*, en la última sesión, en la que el alumnado deberá tomar decisiones por sí mismo, con el grupo y en consecuencia con las pruebas que se establecen para la actividad.

Comunicación lingüística	Matemática y ciencia tecnología	Digital	Aprender a aprender	Sociales y cívicas	Iniciativa emprendedora	Conciencia expresiones culturales
						
Presente en los criterios de evaluación:						
A, B, D	A, D, E	A, D	A,B,C,D,E	A, C, D	B, C, D	C

NADA ☆	BAJO ☆	PRESENTE ☆ ☆	MUY PRESENTE ☆ ☆ ☆			
☆	☆	☆	☆☆☆	☆☆	☆☆	☆

Figura 2: Tabla resumen sobre las competencias clave en relación con su presencia en los objetivos.

6.5 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

En este punto, se va a proceder a trabajar por una parte, la metodología y los tipos de agrupamientos que subyacen dentro de la propuesta de intervención educativa reflejada en este trabajo; y por otra parte, la atención a la diversidad, que requiera cada contexto educativo.

6.5.1 Metodología y agrupamientos

Respecto a la respuesta al ¿cómo se enseña?, y seleccionando algunas de las pautas de entre las descritas por Sáenz-López (1997), citado en el libro *Impulsar y renovar la tarea educativa* (2010), se puede decir que se pondrá en práctica una metodología activa, participativa, reflexiva y motivadora, que se base en el pilar del juego como medio a través del cual el alumnado pueda aprender. Al practicar situaciones reales de aprendizaje, el niño aprende y se motiva, a la vez que participa simultáneamente, realizando acciones motrices y corporales que le supongan un reto.

Desde el juego, se pretende conseguir un aprendizaje significativo que se adapte al nivel inicial de alumnado, a partir del cual se disfrute desarrollándose una actitud favorable hacia la práctica de ejercicio físico; y, a la vez, que suponga una exigencia para que el nivel de esfuerzo y dificultad les resulte suficientemente motivante.

Además, se pretende potenciar el principio de globalidad del ejercicio, ya que la práctica general de una determinada actividad, puede resultar mucho más satisfactoria y motivante para el niño, que si se hiciera de manera más analítica, ya que el nivel de exigencia se saldría de sus propias posibilidades al concretarse mucho más el trabajo.

También y como podría ser común a cualquier unidad didáctica que se precie, presentada desde esta área en concreto, es importante consensuar normas y adecuar la utilización de los diferentes materiales que serán usados en las sesiones, para adecuarlos al nivel y características particulares del alumnado. Estos recursos materiales se han construido desde una perspectiva pedagógica que ayude a conducir el proceso de aprendizaje significativo en el alumnado para poder clarificar ciertos elementos conceptuales imprescindibles a la hora de poder participar de forma completa en cada una de las actividades propuestas en las sesiones.

Algunos de estos materiales, como la infografía, el vídeo tutorial del baile propuesto como método de activación a cada sesión, el *vídeo Scribe*, o el *Power Point*, han sido elaborados informáticamente, pretendiendo en todo momento adecuarse a las características de maduración del alumnado para poder captar en todo momento su atención y recoger las pautas clave que se trabajarán en los juegos explicados.

Por su parte, en el desarrollo en clase de cada uno de los juegos que se han programado para esta unidad, se van a utilizar una serie de materiales habituales como aros, picas, conos, petos, etc., a los que el alumnado ya está acostumbrado y serán fáciles de manejar y de incorporar en cada una de esas actividades, sean de la índole que sean; también, se añadirán a estos algunos materiales tangibles que el docente traerá previamente preparados como tarjetas de alimentos, o ciertas plastificaciones de fotografías que servirán de apoyo para los juegos de cada sesión.

Además, se deberán mantener unas actitudes, valores y conductas pacientes para poder lograr un clima adecuado y favorable en el que las ganas de aprender y divertirse se mantengan a lo largo de la duración de todas y cada una de las sesiones presentadas.

Para finalizar, es preciso subrayar la relevancia que adquieren los materiales didácticos que han sido elaborados para el correcto desarrollo de esta unidad, ya que, igualmente, forman parte de las pautas metodológicas que sirven de guía para el desarrollo de las distintas actividades. Gracias a los mismos, se pueden establecer distintos pilares sobre los que apoyarse para dar explicaciones a un juego o una actividad o, simplemente, que sirvan como incentivos a los que el alumnado pueda recurrir en caso de querer profundizar más en la temática escogida.

En cuanto a los agrupamientos, resulta imprescindible indicar que se trabajará según lo que las actividades exijan en cada momento, es decir, en algunas ocasiones se fomentará el trabajo individual, en otras en grandes grupos, y, también, en subgrupos, como parejas o tríos. Todo ello, con el propósito de desplegar una serie de actividades interactivas, divertidas y motivadoras, gracias a las cuales, el alumnado aprenda y reflexione, poniendo en tela de juicio sus ideas iniciales, pudiendo llegar a cambiarlas y, desarrollando de esta manera, el aprendizaje significativo.

Cada una de las sesiones planificadas constarán de la recogida del alumnado en el aula pertinente (que será donde se aproveche la pizarra digital para poder proyectar con comodidad los vídeos y diferentes materiales propuestos), o en el patio para la entrada al gimnasio o al lugar donde se decida realizar la actividad ese día, el cambio de zapatillas, el momento de encuentro, y después los 50 minutos aproximadamente que quedan para el desarrollo de la clase. Estos, a su vez, estarían divididos en tres momentos principales: activación o calentamiento (será siempre el mismo baile), parte principal o desarrollo (donde se realizarán los juegos principales y la actividad física), y la vuelta a la calma (en la que se centrará la atención en la relajación y bajada de pulsaciones).

Además, al finalizar cada sesión se reservarán los últimos 5 minutos para dedicarlos a la recogida de lo expuesto y trabajado ese día en clase, o momento de reunión para el repaso y la recogida de opiniones del alumnado. De la misma forma, el docente deberá ser responsable a la hora de determinar si se han conseguido los objetivos o propósitos iniciales, y para reflexionar sobre lo que ha ido mejor para potenciarlo, a la vez que ser consciente de aquellos aspectos susceptibles de ser cambiados para una posible mejora.

6.5.2 Atención a la diversidad

Según sea la diversidad que exista en el aula, se dará respuesta a través de la consecución de una serie de pautas que atiendan a las distintas necesidades de aquellos alumnos que lo requieran porque presenten algún tipo de Necesidad Educativa Especial (NEE). Cabe destacar, que si no se tratara de un caso concreto en el que un determinado niño tuviera una diversidad funcional muy marcada y le

impidiera de alguna manera, el desarrollo ordinario de esta área, se llevarán a cabo una serie de adaptaciones no significativas, que apenas modifiquen los contenidos a tratar en clase y que, simplemente, se adecuen a las particularidades presentes en ese momento determinado.

A pesar de que se realizarán las adaptaciones o modificaciones oportunas, todo el alumnado realizará las actividades y los ejercicios propuestos indistintamente; aunque no estaría de más individualizar la metodología en algunos casos concretos, para favorecer el correcto desarrollo de las competencias, y el logro de los propósitos expuestos con total normalidad y naturalidad, al compás del resto de sus compañeros, para evitar situaciones discriminatorias y fomentar la inclusión dentro del gimnasio.

6.6 TEMPORALIZACIÓN

Respecto a la temporalización pertinente a esta unidad didáctica, es preciso indicar que se encontraría emplazada en el tercer trimestre del curso; más concretamente, en el mes de Mayo, debido a que el día 28 de este mes, es el día nacional de la nutrición y estaría directamente relacionado con la temática que se pretende desarrollar.

Además, atendiendo a las posibilidades de emplazarlo en esta franja temporal, cabe señalar la importancia que tiene la climatología, ya que, a pesar de no ser un factor directamente determinante para el adecuado despliegue de esta unidad, siempre resulta más atractivo si se tiene la oportunidad de emplazar la actividad física en una zona al aire libre, como puede ser el patio del colegio o un parque cercano.

De la misma manera, se ha contemplado y reflexionado sobre el hecho de situarlo en el tercer trimestre, debido a que es el más cercano a las inminentes vacaciones estivales; y suele ser, durante estos meses, cuando el alumnado se acostumbra a un tipo de hábitos mucho menos saludables, con desajustes horarios, abuso de comida rápida, o ingestas diarias fuera del hogar.

Por ello, y basándonos en el marco del horario lectivo de la educación primaria reflejado en la legislación vigente antes citada, la unidad didáctica se dividirá en

cuatro sesiones principalmente, ya que para el 1º curso de esta etapa se corresponden 2,5 horas semanales de Educación Física; estas sesiones tendrán una duración normal de 1 hora de acuerdo con el horario establecido por el centro; la media hora que faltaría por ocupar en cada semana se destinará a la proyección en clase de los distintos materiales elaborados para fomentar la adquisición de conceptos, actitudes y procedimientos relacionados con el tema. De esta manera, en dos semanas, si todo se desarrolla de acuerdo a lo previsto, se daría fin al despliegue de la intervención propuesta.

Las cuatro sesiones de las que consta esta unidad son:

- **Sesión 1: “Conocemos los buenos y malos alimentos”.**
- **Sesión 2: “Descubro el misterio de la pirámide”.**
- **Sesión 3: “Cada cosa en su sitio”.**
- **Sesión 4: “Hacemos una buena dieta”.**

SESIONES	TAREAS	MATERIALES
1ª: “Conocemos los buenos y malos alimentos”	Baile de “Los Fruitis” “Fruta VS Azúcar” “Ojito al colesterol” “Abrazamos el alimento correcto”	Pizarra digital Vídeo tutorial del baile Balones de espuma Tarjetas de alimentos
2ª: “Descubro el misterio de la pirámide”	Baile de “Los Fruitis” “Pirámide equilibrada” “Melones y sandías” “Teléfono alimentario”	Pizarra digital Infografía de la pirámide Tarjetas alimentos Balones de espuma
3ª: “Cada cosa en su sitio”	Baile de “Los Fruitis” “Coloco mi despensa” “Maremoto de comida” “Jarabe de palo”	Pizarra digital VideoScribe del cuento Conos, picas, petos Folios y tarjetas alimentos
4ª: “Hacemos una buena dieta”	Baile de “Los Fruitis” (evaluación) Gymkana: “Los chefs del	Pizarra digital Power Point de la gymkana

	<i>menú perfecto”</i> <i>“El villano de los aros:</i> <i>AZUCATOR”</i>	Rúbrica de evaluación Aros Tarjetas, diplomas, folios A3, hojas de las pruebas
--	--	---

Figura 3: *Tabla resumen de las sesiones de la unidad con sus actividades y materiales empleados.*

6.7 MATERIALES DIDÁCTICOS

Abordando el apartado de materiales didácticos, que es en los que se ha prestado una atención especial y una elaboración mucho más detallada, resulta importante profundizar en el hecho de que se pretende construir una serie de instrumentos o herramientas de aprendizaje cercanas y accesibles al nivel del alumnado. Para ello, todos y cada uno de los materiales que van a ser descritos a continuación se han basado en la consecución de las actividades y juegos propuestos en cada una de las sesiones de las que se compone esta unidad.

Algunos de ellos, se encuentran directamente presentes en el desarrollo de las actividades y otros, en cambio, nos ayudan a dar un primer entendimiento a lo que se quiere plantear con los juegos de un determinado día o bien, como recurso de apoyo explicativo a algún apunte de carácter teórico que se ha supuesto como imprescindible para el abordaje de las reflexiones y aprendizajes intrínsecos que el alumnado debería adquirir en las sesiones.

Por ejemplo, la construcción del vídeo tutorial del baile de calentamiento (común a todas las sesiones), se ha basado en unos criterios generales que se apoyan sobre la sencillez en la comprensión de los pasos, la división de los mismos de manera clara y ordenada, y el seguimiento del compás de la música de la mejor forma posible. Todo ello, acompañado de una serie de frases cortas que sirven para esclarecer lo reflejado con el movimiento.

En cuanto a la infografía, ya que es un recurso muy visible y que puede verse de un solo impacto, cabe señalar que se ha pretendido en todo momento reflejar una serie de conceptos básicos, como es la pirámide alimenticia, utilizando unos tonos llamativos y una secuencia atractiva a la vista de los niños, que permita llamar su atención y mantenerla para ir asumiendo los conocimientos reflejados en la misma.

El recurso del *VídeoScribe*, basándose en el desarrollo de un cuento dedicado a la explicación de los diferentes grupos de alimentos, de la misma forma se ha basado en la elaboración de unos materiales amenos y que resulten familiares al alumnado. A partir de esta premisa, se ha intentado insertar varias imágenes, para que se pueda seguir con la atención a lo largo del transcurso de todo el vídeo.

Por último, para la elaboración del *PowerPoint*, dedicado a la gymkana, que suele emplearse como método de presentación o de carga más teórica, se ha elaborado una serie de diapositivas, en las que no se abusa del texto (y lo poco que hay es visible y queda claro en todo momento), haciendo cobrar protagonismo a las imágenes; también se hacen alusiones al alumnado en forma de exclamaciones, que fomentan la participación y la motivación para participar en el desarrollo de la actividad.

De este modo, los recursos materiales que van a ser empleados en la construcción de las sesiones planteadas en esta unidad didáctica se podrían resumir en:

MATERIALES DESARROLLO DE JUEGOS	MATERIALES APOYO TEÓRICO
Balones blandos	Pizarra digital (apoyo audiovisual)
Tarjetas, diplomas, cartulinas (pruebas)	Infografía (pirámide alimenticia)
Pelotas de espuma	Vídeo Tutorial (baile inicial)
Conos	Vídeo Scribe (teoría general)
Picas	PowerPoint (explicación 4º sesión)
Petos	Rúbrica evaluación
Aros	Diario personal (“¡Hoy me como el día!”)

Figura 4: Tabla que refleja los principales recursos materiales empleados.

6.8 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Como bien se indica en la legislación actual, como fin último del área de Educación Física en la etapa primaria se encuentra el desarrollar en el alumnado su competencia motriz, entendida esta como la integración de una serie de procedimientos, conceptos, actitudes y valores en estrecha relación con la conducta motora que, además, les aporte una serie de conocimientos que puedan valer para poner en práctica algunos recursos como el autocontrol corporal, el trabajo en grupo, la socialización o la expresividad global, aplicados, de la misma forma, a su vida diaria y en otros ámbitos distintos al escolar.

Como exponente principal del trabajo que se despliega en esta área de conocimiento, cabe destacar el hecho de que se construya el aprendizaje pasando de lo global a lo específico, haciendo que las actividades, juegos, deportes o ejercicios concretos, vayan aumentando el nivel progresivamente, acompasando el ritmo natural de aprendizaje del alumnado, optimizando su rendimiento y siendo consciente de sus posibilidades y límites, buscando finalmente la autonomía y la eficacia personal en cada una de las actuaciones propuestas.

Relacionando el tema tratado con la unidad didáctica destinada al 1º curso de Educación Primaria, concretando en el área de Educación Física, podemos comprobar como con su desarrollo se contribuye a la consecución de unos determinados criterios de evaluación, extraídos directamente del *Decreto 26/2016, del 21 de julio*, por el que se regula la implantación del currículo en nuestra comunidad autónoma.

Cada uno de los criterios de evaluación citados a continuación, se han escogido dentro del bloque de contenidos pertinentes a esta materia y, específicamente, eligiendo los que más se ajustan de acuerdo a lo que se pretende desarrollar. De esta manera, quedan escogidos los siguientes:

- Pertinente al **Bloque 6: Actividad Física y Salud**, que es el que más relacionado se encuentra con el tema propuesto, se pueden destacar:
 1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene y la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud.
 2. Identificar medidas de seguridad en la práctica de la actividad física.

Además de estos criterios citados en relación con el último bloque de contenidos del área, se van a proponer otros cuantos más específicos e implícitos en cada una de las actividades y juegos propuestos, asociados a la salud y los hábitos saludables, que son:

- a) Reflexionar sobre su propia dieta diaria y las posibilidades de modificarla para mejorar la salud.
- b) Construir un seguimiento personal de cada una de las comidas que realiza a lo largo del día de manera original y creativa.
- c) Proponer distintas alternativas a los hábitos poco saludables para poder aplicarlos en su vida y aconsejar al resto de compañeros.
- d) Adquirir nociones y conductas propias de una buena calidad de vida.
- e) Ser capaz de aplicar lo aprendido en clase en su vida diaria y trasladarlo a su familia y amigos fuera del colegio.

6.9 ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

De acuerdo a los criterios desplegados en el apartado anterior, se puede hacer referencia a una serie de estándares de aprendizaje que se encuentran íntimamente relacionados a estos, cuyo significado radica en la importancia del desarrollo de lo que se ha planificado con todo detalle en la presente unidad didáctica.

Siguiendo el *modus operandi*, se va hacer alusión a estos estándares diferenciándolos en el bloque de contenidos que está más íntimamente relacionado con nuestra unidad didáctica, en particular, y con la asignatura, en general.

- Haciendo de nuevo alusión al **Bloque 6: Actividad Física y Salud**, se encuentran:
 - 1.1 Mantiene una postura adecuada.
 - 1.2 Evita las acciones en las que pueda hacerse daño, o hacérselo a los demás.
 - 1.3 Adopta hábitos de salud adecuados a su edad (sentarse bien, llevar bien la mochila...).

En cuanto a los criterios de evaluación que se han expuesto anteriormente más concretamente en conexión con el tema que nos atañe, es preciso profundizar en este momento en cada uno de los estándares que se corresponden a ellos:

- Práctica de una dieta saludable a lo largo del tiempo de duración de la unidad y prolongable.
- Desarrollo, de forma creativa y constructiva, de un “diario” de seguimiento de la alimentación personal.
- Exploración de las posibilidades de actuación en cuanto al seguimiento de unos hábitos de vida saludables.
- Asunción de las nuevas conductas adquiridas en clase respecto al fomento de la salud personal y colectiva.
- Iniciativa a la hora de asumir lo aprendido en la práctica de su día a día.
- Toma de conciencia de que los problemas son prolongables, y debe aplicar la calidad de vida a su futuro.
- Reconoce aquellos alimentos poco recomendables desde el punto de vista de la salud (alimentos ricos en grasas y azúcares/monosacáridos/disacáridos).

Tras enumerar aquellos criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que se encuentran conectados con la presente unidad didáctica, es el momento de reflejar, de manera más explícita, el principal método de evaluación para la misma que, aboliendo las prácticas más tradicionales para evaluar, apuesta por una propuesta motivadora, que incite a la creatividad y la reflexión personal e intrínseca de cada uno de los niños, haciendo que sean los primeros constructores de su propio proceso de autoevaluación.

Además de los métodos de observación tomados por parte del docente, con lo recogido en varias fichas que se han mostrado en el apartado de materiales utilizados, se propone el desarrollo de una especie de “diario personal” (“¡Hoy me como el día!”), que durante el tiempo que dure la unidad el alumnado deberá ir completando de manera creativa e íntima. En él, se deberán incluir aspectos relacionados con su dieta diaria, algunos hábitos de salud sobre los que el alumno pueda reflexionar, las prácticas dentro y fuera de su hogar, lo que hacen los adultos, etc. Por supuesto, se podrá construir la información en el formato que el alumnado elija en el momento de elaboración del

mismo, ya sea mediante dibujos, esquemas, pequeñas redacciones, fotos,... o cualquier otro aspecto que considere necesario para reflejar aquello que le ha parecido oportuno.

Por supuesto, y como ya se ha comentado, se tendrá en cuenta este instrumento como método de autoevaluación del alumnado, pero se verá completado con las disposiciones que marque el docente durante el desarrollo de las sesiones y tras meditarlo suficientemente, en cuanto a conceptos, actitudes y conductas desplegadas en las clases.

Por su parte, para evaluar los contenidos asumidos a nivel conceptual se propone una rúbrica o ficha de evaluación que el alumnado deberá completar para poder ver así su nivel de adquisición de conocimientos. Constará de varias preguntas sencillas, que puedan dejar observar de manera clara y ordenada la consecución de esos conceptos, por supuesto, relacionados con la alimentación equilibrada y los hábitos de salud.

7. CONCLUSIONES FINALES

Gracias al desarrollo del presente trabajo, se ha tratado de atisbar cuál era el principal aliciente de la problemática actual relacionada con los malos hábitos alimentarios y, en base a ello, se ha elaborado una intervención pedagógica que encauza a los más pequeños hacia las prácticas y conductas saludables en su día a día. A partir del estudio de la relación que tiene el área de Educación Física con el tema de la salud en general, se ha podido denotar la enorme importancia de erradicar este hándicap, no solamente desde la sociedad o el gobierno, sino también desde el ámbito educativo.

Las conclusiones que se pueden extraer en cuanto a este posible cambio en los hábitos de los niños, es que estos necesitan que:

- ✓ Su dieta se componga de un balance adecuado, optando siempre por unas conductas alimentarias sanas, equilibradas, variadas y apetecibles.
- ✓ Que además le sean atractivas y sencillas de llevar a cabo, para fomentar el inicio desde muy pequeños en el adoctrinamiento de la buena calidad de vida.

Como es bien sabido, los niños y niñas funcionan por hábitos o reglas establecidas desde el mundo exterior, en el que los adultos (ya sea como padres o como profesionales de la docencia o, incluso, desde algunas figuras mediáticas), juegan un papel decisivo a la hora de que adquieran y asuman los que son y serán en un futuro, los más beneficiosos para gozar de una buena salud.

No obstante, a pesar de que el trabajo desde el hogar es determinante, es preciso señalar que el mundo escolar tiene que hacerse consciente de que el problema se extiende igualmente a las rutinas que son asumidas en cada jornada escolar (desde la importancia del tipo de almuerzo, hasta la actividad física que practiquen en el recreo o en nuestro área) y, por ello, deberá actuar en consecuencia, de manera interdisciplinar, y mucho más concretamente, desde esta asignatura, que tendría que ser la primera en abogar por una buena alimentación, los correctos hábitos posturales y el fomento de la actividad física (dentro del colegio y en el tiempo de ocio).

Por ello, queda oportuno destacar algunos puntos clave que se basan en cómo, gracias a la elaboración de una serie de materiales didácticos desarrollados anteriormente, se ha contribuido al trabajo de todos y cada uno de estos temas relacionados con la salud. Estos puntos clave o indicadores básicos podrían resumirse en:

- ✓ La asunción por parte del alumnado de la importancia de optar por unos hábitos saludables.
- ✓ El trabajo, desde el área de Educación Física, de todos los contenidos que fomenten esa asunción.
- ✓ La extensión a la vida diaria y personal de las familias del alumnado de estos estándares de calidad de vida.
- ✓ El desarrollo de lo propuesto desde la construcción de unos materiales sencillos, atractivos y didácticos de apoyo a las sesiones.
- ✓ El aprendizaje significativo y el disfrute personal y grupal, a través del despliegue de las distintas actividades y juegos.

8. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2016). *Estudio ALADINO 2015*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado de: <https://bit.ly/2eQzUvw>
- Adriana Ivette Macias, M., Lucero Guadalupe Gordillo S., Esteban Jaime Camacho, R. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición* V. 39. Unidad Académica Profesional Nezahualcóyotl: Universidad Autónoma del Estado de México, México. Recuperado de: <https://bit.ly/2PNCRis>
- Blasco, T. (2000). Actividad física y salud. *Biblioteca de psicología, psiquiatría y salud*. Barcelona. Ediciones Roca, S.A.
- Bona, C. (2015). La nueva educación. *Los retos y desafíos de un maestro de hoy*. Barcelona: Plaza Janés.
- Casimiro, A.J., Delgado, M. y Águila, C. (2005). *Actividad física, educación y salud*. Almería: Universidad de Almería.
- 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. *Boletín Oficial del Estado*. España.
- Estrategia NAOS: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Recuperado de: <https://bit.ly/1OfiB1V>
- Garaulet Aza, M. (2009). *Niños a comer. Evita la obesidad del niño y del adolescente*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Guía práctica de la dieta sana. *Una dieta equilibrada para vivir mejor. Alergias, carencias y trastornos alimentarios*. Dietas para perder peso. (2000). Círculo de Lectores. Barcelona: Plaza & Janés Editores, S.A.
- Impulsar y renovar la tarea educativa: *XXIV Premios Francisco Giner de los Ríos a la Mejora de la Calidad Educativa*. (2010). Bilbao: Fundación BBVA, 2010.
- Ley 17/2011, del 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. *Boletín Oficial del Estado*, 160, de 6 de julio de 2011. España.
- López, C. (2010). *La alimentación de tus niños y niñas*. Recuperado de: <https://bit.ly/2rIgvT5>

- Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia. Centro de Investigación y Documentación educativa. *Programa PERSEO. Alimentación saludable. Guía para el profesorado.* (2006). Ayuntamiento de Bilbao: Bilbao.
- Moreiras, O., Carbajal, Á., Cabrera, L., Cuadrado, C. (2005). *Tablas de composición de alimentos.* Humanes de Madrid (Madrid): Pirámide.
- Moreno, B., Monereo, S. y Álvarez, J. (2000). *Obesidad: la epidemia del siglo XXI.* Madrid: Díaz de Santos.
- Orden ECD/65/2015, del 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, educación secundaria y bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 25, de 29 de Enero de 2015. España.
- Real Decreto 126/2014, del 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado.* España.
- Rodríguez García, P.L., (2006). Educación física y salud en primaria. *Hacia una educación corporal significativa y autónoma.* Barcelona: INDE.
- Santos Muñoz, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5 (19), 179-199.
- Serafín, P. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable. Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud.* Recuperado el 5 de noviembre de 2018, de: <https://bit.ly/1IeduN8>
- Serra, J. (2016). *La nutrición en el deporte.* Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.
- Sierra, A. (2003). *Actividad física y salud en Primaria: el compromiso fisiológico en la clase de Educación Física.* Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Velázquez Callado, C., Cáceres García, M., Fernández Arranz, M., García Díez, M. y Ruíz Gómez, M. *Ejercicios de Educación Física para Educación Primaria: fichero de juegos no competitivos.* Madrid: Escuela Española, S.A.

9. ANEXOS

Anexo I: Sesiones de la unidad didáctica

Sesión nº1: “*Conozco los buenos y malos alimentos*”

Nivel: 1º curso de primaria

Duración: 60 minutos

Espacio: Gimnasio del colegio

Materiales: pizarra digital, vídeo tutorial del baile, balones (pelotas blandas), tarjetas de alimentos

Objetivos: Diferenciar los buenos y malos alimentos. Conocer algunas causas de la mala alimentación. Desinhibirse de los prejuicios y disfrutar del baile de forma libre.

Contenido: Bloque 6: Actividad Física y Salud.

CALENTAMIENTO O ACTIVACIÓN: “*Bailo al son de los vegetales*”:

Se presentará al alumnado el vídeo tutorial en el que se explica y se practica la canción de los dibujos de “*Los Fruitis*” en la pizarra digital antes de bajar al gimnasio. Tras verlo una vez con atención, fijándose en los pasos propuestos, se iniciará el baile al ritmo de la música con el profesor frente a ellos que será el que guíe la coreografía en las primeras sesiones. Se repetirá tres veces en cada sesión, primero parando los distintos fragmentos para que interioricen los pasos; y, después, haciendo la canción entera. Se pretende que sesión tras sesión el alumnado vaya construyendo un bagaje de habilidades relacionadas con la expresión corporal que le permitan desenvolverse con normalidad y liberarse de toda vergüenza.

PARTE PRINCIPAL: “*Fruta VS Azúcar*”:

Propuesta de juego parecido al balón que salva/ balón que pilla. El alumnado repartido por todo el gimnasio, mientras se la quedan tres de los niños. Introduciremos 3 balones de distintos colores (dos blancos que representen el azúcar y uno verde que represente la fruta). Los únicos balones que pillan son los de color blanco, provocando que el que sea dado se quede sentado en el suelo. El balón verde, es el que puede salvarte y si un compañero le tiene y se le pasa a uno que está dado, este se salvará.

“*Ojito con el colesterol*”:

Es una propuesta que se basa en la dinámica del juego de la araña. La clase se encuentra dividida en dos grupos cada uno colocado en las líneas del final del gimnasio. Se la quedan dos alumnos en la línea del medio haciendo los papeles del temido “colesterol”. El resto, que harán el papel de glóbulos rojos, deberán intentar pasar por el centro cambiándose de campo sin ser pillados por el colesterol. Si tocan a alguno de los glóbulos rojos, quedarán atrapados en la cadena y se convertirán en colesterolos. Acaba el juego cuando todo el alumnado este pillado.

VUELTA A LA CALMA: “Abrazamos el alimento correcto”

Se divide la clase en 2 o 3 grupos, y se saca a la mitad del número de niños fuera del círculo para que hagan de abrazadores. Deberán ir entrando uno por uno dando abrazos a sus compañeros; pero antes de hacerlo tendrán que preguntar “¿qué alimento eres?”, y si es un buen alimento le dará un abrazo, sino pasará de largo. Antes de la actividad se repartirán tarjetas con fotografías de alimentos buenos y malos.

Sesión nº2: “Descubro el misterio de la pirámide”

Nivel: 1º curso de primaria

Duración: 60 minutos

Espacio: Gimnasio del colegio

Materiales: pizarra digital, infografía de la pirámide alimenticia, tarjetas con grupos de alimentos, balones de espuma.

Objetivos: Descubrir la pirámide alimenticia y los grupos de alimentos. Desarrollar la capacidad de trabajo en grupo. Desprenderse de la vergüenza a bailar en público. Mejorar con la coreografía.

Contenido: Bloque 6: Actividad Física y Salud.

CALENTAMIENTO O ACTIVACIÓN: “Bailo al son de los vegetales”:

Se continuará con la práctica de la canción de los dibujos de “Los Fruitis”. Tras verlo una vez más en la pizarra del aula a modo recordatorio de la sesión anterior, se iniciará el baile al ritmo de la música con el profesor frente a ellos. Se repetirá tres veces en cada sesión, primero parando los distintos fragmentos para que interioricen los pasos; y, después, haciendo la canción entera. Se pretende que sesión tras sesión el alumnado vaya construyendo un bagaje de habilidades relacionadas con la expresión corporal que le permitan desenvolverse con normalidad y liberarse de toda vergüenza.

PARTE PRINCIPAL: “Pirámide equilibrada”:

Se divide a la clase en 3 o 4 grupos, y se colocan en fila tras una de las líneas del final del gimnasio. Se llevará a cabo una carrera de relevos, pero en vez de pasarnos un objeto, cada alumno deberá coger de la parte del final una de las tarjetas que estarán tiradas en el suelo, y que ilustran distintos grupos de alimentos (hidratos, dulces, frutas y verduras, pescado y carne). Tendrá que llevar la tarjeta hasta su grupo e ir ordenando con el resto de niños que están en la fila los alimentos en orden para formar la pirámide equilibrada perfecta (antes de esta actividad se les habrá mostrado un póster a modo de infografía, que refleja esta ordenación de alimentos, y que se dejará pegada en el lateral del gimnasio). Al final gana el equipo que antes haya formado la pirámide ideal.

“Melones y sandías”:

Propuesta basada en un juego divertido para que el otro equipo se hinche de fruta. Se divide el terreno de juego en dos campos. En cada campo se coloca un equipo, y cada miembro del grupo tiene un balón de espuma. A la señal que dé el profesor a la voz de: “¡A empacharse de fruta!”, tendrán que lanzar los balones al otro campo. Cuando el profesor pare el juego, el equipo que tenga más balones en su campo pierde por empacho.

VUELTA A LA CALMA: “Teléfono alimentario”:

Se terminará la sesión con la propuesta versionada de este viejo juego, pero muy popular todavía entre el alumnado que se dividirá en dos grupos sentados en círculo. Lo peculiar que se va a añadir para contribuir a la temática de la unidad, es que los mensajes que se envíen tienen que estar relacionados con lo trabajado en clase, es decir, deberán hablar sobre algo relacionado con la alimentación.

Sesión nº3: “Cada cosa en su sitio”

Nivel: 1º curso de primaria

Duración: 60 minutos

Espacio: Gimnasio del colegio

Materiales: pizarra digital, *VideoScribe* del cuento, conos, picas, folios, tarjetas de alimentos, petos.

Objetivos: Reconocer los grupos de alimentos. Desarrollar habilidades como la velocidad y la resistencia. Ser capaz de relajarse de manera natural. Seguir con el ritmo de baile adquirido.

Contenido: Bloque 6: Actividad Física y Salud.

CALENTAMIENTO O ACTIVACIÓN: “Bailo al son de los vegetales”:

Se continuará con la práctica de la canción de los dibujos de “*Los Fruitis*”. Se iniciará el baile al ritmo de la música con el profesor frente a ellos una vez más antes de la sesión final. Se repetirá tres veces, pero esta vez, sin parar por fragmentos, sino haciendo la canción entera desde un inicio. Se pretende que sesión tras sesión el alumnado vaya construyendo un bagaje de habilidades relacionadas con la expresión corporal que le permitan desenvolverse con normalidad y liberarse de toda vergüenza.

PARTE PRINCIPAL: “Coloco mi despensa”:

Se colocará en el círculo central del gimnasio varias tarjetas con distintos alimentos. Se dividirá la clase en 4 grupos que se colocarán uno tras de otro en fila detrás de unos conos situados en las cuatro esquinas del gimnasio. Cada uno de los conos tendrá una pica con un folio plastificado que reflejará: VERDURAS y FRUTAS, LÁCTEOS y PROTEÍNAS, GRASAS y AZÚCARES,

HIDRATOS DE CARBONO. Correrán hacia el centro los cuatro primeros niños de cada fila a por una tarjeta que refleja un determinado alimento: ZANAHORIA, QUESO, SALMÓN Y NARANJA. Según la tarjeta que coja deberá colocarse en la fila correspondiente según el grupo de alimentos. Si se falla se deberá regresar a la fila de inicio. Al final gana el equipo que antes se quede sin miembros (para que puedan decidir en qué grupo tienen que ir esos alimentos, se les va a reproducir en la pizarra digital antes de bajar al gimnasio un “vídeo Scribe” dedicado a la descripción de los mismos sencillo, atractivo y ameno).

“Maremoto de comida”:

Aprovechando de la actividad anterior la colocación de los conos con las picas y los grupos de alimentos: VERDURAS, LÁCTEOS, PROTEÍNAS Y FRUTAS, se explicará que cada uno de los conos funcionará a modo de isla de salvación. A la señal del profesor, que será decir en alto un determinado alimento, por ejemplo: ¡CALABACÍN!, todos deberán ir corriendo a salvarse al cono que corresponda. Mientras tanto se la ligarán 3 niños (distinguidos con petos) que actuarán como grasas o azúcares que quieren atrapar a los buenos alimentos. Cada vez que un niño sea pillado deberá colocarse un peto y actuar como una grasa o azúcar y pillar al resto. En el desarrollo del juego todo el alumnado se encontrará moviéndose libremente por el espacio.

VUELTA A LA CALMA: “Jarabe de palo”:

Todo el alumnado se colocará por parejas, y mientras uno se tumba, el otro se coloca con un palo de bambú (o una pica en detrimento de este), mientras ejecuta distintas acciones que va dirigiendo en voz alta el profesor: 1º le pasa la pica o el palo, muy suavemente por todo el cuerpo; 2º le da golpecitos con rebote; y 3º le realiza varias pasadas rápidas. El niño colocado tumbado deberá llevar toda su atención a la parte del cuerpo que le está siendo rozada por el palo o pica. Para relacionar más el juego con la temática diseñada, en vez de dar la orden directa el profesor, dirá el nombre de un alimento o grupo de alimentos; si son saludables, los golpecitos serán suaves, sino, se darán de manera más fuerte, pero siempre controlando el movimiento para la relajación.

Sesión nº4: “Hacemos una buena dieta”

Nivel: 1º curso de primaria

Duración: 60 minutos

Espacio: Gimnasio del colegio

Materiales: pizarra digital, *Power Point* de la *gymkana*, rúbrica evaluadora, aros, tarjetas con las letras, tarjetas con insignias, folios A3 (platos), diplomas, hojas con todas las pruebas.

Objetivos: Evaluar el baile a través de diferentes indicadores. Mostrar interés, iniciativa y templanza en el desarrollo de la coreografía. Ser capaz de buscar distintas alternativas de un menú saludable. Trabajar en equipo de manera coordinada y respetando a los compañeros.

Contenido: Bloque 6: Actividad Física y Salud.

CALENTAMIENTO O ACTIVACIÓN: “Bailo al son de los vegetales”:

En esta última sesión se procederá a la evaluación de la coreografía propuesta para la canción de “*Los Fruitis*”. Se iniciará el baile al ritmo de la música con el profesor frente a ellos para poder ensayarlo por última vez antes de ser grabados. Se repetirá dos veces, pero esta vez, sin parar por fragmentos, sino haciendo la canción entera desde un inicio. El profesor irá tomando nota con una rúbrica preparada con unos indicadores básicos. Se quedará con la mejor de las dos presentaciones. Se pretende que después de todas las sesiones el alumnado haya sido capaz de interiorizar el baile, disfrutar con el mismo y aprender los beneficios alimenticios de las frutas y vegetales.

PARTE PRINCIPAL: “Los chefs del menú perfecto”:

Se elaborará una propuesta a modo de circuito que refleje la dinámica de una “caza del tesoro” tradicional, pero en la que estación tras estación se vayan consiguiendo distintas insignias que les permitan llegar a la prueba final y construir una comida sana y equilibrada. Para ello, la clase quedará dividida en 4 grupos que comenzarán la actividad cada uno desde una estación. Habrá en total 5 estaciones o pruebas (a la final llegarán todos los grupos a la vez, y tendrán que elaborar la comida que crean adecuada a través de la disposición de tarjetas con alimentos sobre un folio más grande que refleje un plato gigante en A3). Al final ganarán el diploma de “*los más saludables*”, el grupo que, por consenso, haya elaborado el menú más equilibrado.

Descripción general de las 4 estaciones restantes:

- **Primera prueba: “Al ritmo de una dieta sana”.** Se tratará de completar palabras sencillas que faltan en un pequeño poema sobre alimentación saludable.
- **Segunda prueba: “Laberinto del corazón saludable”.** Poniéndose de acuerdo tendrán que averiguar el camino correcto para completar con éxito el laberinto.
- **Tercera prueba: “El semáforo de los alimentos”.** Con unos “gomets” rojos, amarillos y verdes, deberán escoger qué alimentos de los que se reflejen en tarjetas son nada saludables (rojo), poco saludables (amarillo), o saludables (verde).
- **Cuarta prueba: “Sopa de letras”.** Resolver una sopa de letras con palabras relacionadas con la alimentación saludable.

Cada vez que un grupo complete una prueba deberá acudir al profesor para que compruebe que está bien realizada, y se llevará una insignia saludable. Cabe destacar que para el buen transcurso y entendimiento de esta sesión más “especial”, se pondrá un PowerPoint al alumnado antes de bajar al gimnasio para que sepa cómo se va a estructurar la actividad.

VUELTA A LA CALMA: “El villano de los aros: AZUCATOR”:

Se colocarán en el suelo tantos aros como alumnos tenemos en la clase, menos uno. Sonarán de fondo músicas con distintas melodías, para ir cambiando el ritmo de movimiento; todos los alumnos bailan. El profesor bajará la música en un momento dado y cuando crea preciso, hasta apagarla. En el momento en que lo haga, todos tendrán que ir a ocupar un aro del suelo. El que se queda sin aro tiene que ir corriendo a subir la música y se llevará una letra “A” “Z” “U” “C” “A” “T” “O” “R”, que le dará el profesor (se reflejarán en tarjetas). Cuando se acabe el tiempo, gana el que no tenga ninguna letra o el que menos haya obtenido.

Anexo II: Materiales de apoyo a los juegos y actividades:

- **Infografía: “La pirámide alimenticia”**



- **Anexo III: Rúbrica evaluadora baile inicial:**

Puntuación	1	2	3	4
Ritmo	No ejecuta los pasos al ritmo de la música	Ejecuta algunos de los pasos	Ejecuta casi todos los pasos	Ejecuta bien todos los pasos

Ejecución (elementos no verbales)	<i>No hay sincronización en el grupo</i>	<i>En ciertos momentos se ve sincronización</i>	<i>Casi todo el grupo lo hace de forma sincronizada</i>	<i>Ejecuta el baile sincronizado con el grupo</i>
Técnica	<i>No se hacen de forma correcta</i>	<i>Se hace bien algunos pasos</i>	<i>Casi todos los pasos bien hechos</i>	<i>Todos los pasos perfectamente</i>
Variedad de pasos	<i>No emplea la variedad de pasos</i>	<i>Apenas ejecuta pasos distintos</i>	<i>Realiza bastantes pasos diferentes</i>	<i>Utiliza todo el repertorio de pasos propuestos</i>
Desplazamientos	<i>No hay desplazamientos</i>	<i>Apenas existen desplazamientos</i>	<i>Realiza suficientes desplazamientos</i>	<i>Ejecuta todos los desplazamientos necesarios</i>
Baile completo	<i>No dura ni la mitad del tiempo del baile</i>	<i>Dura la mitad del tiempo del baile</i>	<i>Permanece unas tres cuartas partes</i>	<i>Ejecuta la coreografía al completo</i>

- **Anexo IV: Rúbrica evaluadora conceptos básicos:**

¿Qué he aprendido sobre alimentación saludable?



NOMBRE:

1. Contesta Verdadero (V) o Falso (F) a las siguientes oraciones:

- Los bollos y los refrescos deben tomarse todos los días.
- Es muy importante tomar 5 raciones de fruta y verdura al día.
- La carne y el pescado pertenecen al grupo de las proteínas.
- No hay que beber mucha agua al día. Menos de 2 litros.

2. Contesta con SÍ o NO en cada caso:

- ¿El pan se considera como hidrato de carbono?
- ¿Es bueno abusar de la comida basura?
- ¿Es importante hacer 5 comidas al día?

○ ¿Solamente hay que hacer ejercicio en el colegio?
3. Pon dos ejemplo de cada grupo de alimentos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hidratos de carbono: ▪ Frutas y verduras: ▪ Proteínas: ▪ Lácteos: ▪ Grasas y azúcares:
4. Completa las siguientes frases con estas palabras <u>fruta, azúcar, refrescos</u>: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Recomendaría a mi mejor amigo comer todos los días. ❖ El es malo, y está presente en todos los dulces. ❖ No es bueno para la salud beber cada día.
5. Dibuja un plato con tu comida favorita, cambiando las cosas menos sanas:

- **Anexo V: Tabla de evaluación del alumnado (baile inicial):**

Tabla de evaluación: Baile activación de los “*Fruitis*”.

Nivel: 1º de Primaria.

Nombre	Ritmo	Ejecución	Técnica	Variedad de pasos	Desplazamientos	Baile completo	Nota final
.....							
.....							
.....							

- **Anexo VI: Cuento para el VideoScribe, “El gran festín de Lila”**

“El gran festín de Lila”

En lo más profundo del Monte “El Viejo” de Palencia, vive una pequeña y simpática hormiga llamada Lila.

A pesar de ser muy inteligente y una excelente cocinera, no tiene claro cómo hacer una cena sabrosa, sana y equilibrada para el banquete que celebra en su 7 cumpleaños.

Se le ocurren cosas verdaderamente ricas: como hacer una pizza gigante con todo tipo de ingredientes, o una tarta de chocolate y nata tan grande como uno de los árboles del bosque.

Está claro que Lila quiere impresionar a todos los amigos: Chispa, la mariquita; Pompón, la abeja, o Frufu, la mariposa.

Para ello, nuestra amiga, siguiendo los consejos que siempre la da su padre y su madre, ha decidido cocinar una deliciosa y nutritiva cena que contenga todos los nutrientes para estar fuertes y sanos.

Pero... y ¿cuáles son esos grupos de alimentos tan importantes?

Vamos a ayudar a nuestra amiguita Lila a descubrir las claves de una comida perfecta:

Por un lado, tenemos los “HIDRATOS DE CARBONO”, como el pan, las patatas, la pasta o los cereales, que nos aportan energía para disfrutar del día a día.

Por otro lado, están las “VITAMINAS Y MINERALES”, es decir, todas las frutas, verduras y hortalizas que necesitamos en todas nuestras comidas.

Además, también tenemos las “PROTEÍNAS”, con lácteos como la leche, el queso o los yogures, que hay que tomar cada día; y las carnes, pescados, legumbres y huevos, necesarios en su justa medida.

Por último, se encuentran las “GRASAS Y AZÚCARES”, peores para nuestra salud que debemos tomar muy pocas veces, como las golosinas, la mantequilla y cualquier postre que os podáis imaginar.

Y ahora que somos unos auténticos expertos en comida saludable y equilibrada, vamos a diseñar un plato perfecto para el gran festín de cumpleaños de Lila.

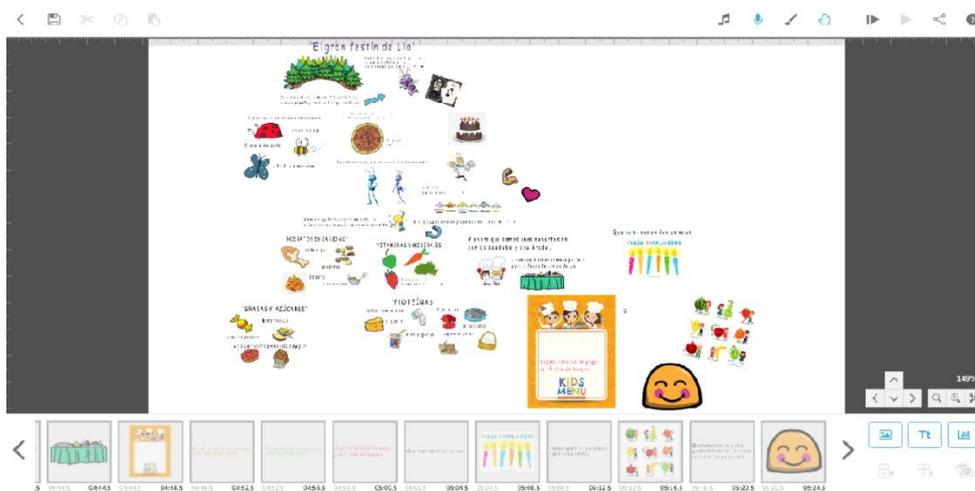
Como entrantes vamos a poner unos crujientes “chips” de verduras asadas para untar en una deliciosa crema de queso curado.

Como plato principal, tendremos un combinado de divertidos tallarines con salsa de tomate natural y cebolla, y unos trocitos de pechuga de pavo a la plancha.

Y, por fin, el postre... que podría ser un jugoso bizcocho de yogur con frutos como arándanos, grosellas, frambuesas y moras recogidas directamente de nuestro bosque.

Por supuesto, y ¡que no se nos olviden las velas!... tendremos que colocar 7 velas para que Lila pueda soplarlas y pedir su mayor deseo... que todos los niños y niñas puedan disfrutar de la comida de manera sana, divertida y equilibrada.

- **Anexo VII: Pantallazo del VideoScribe, “El gran festín de Lila”**



- Anexo VIII: Muestra PowerPoint Gymkana “Los chefs del menú perfecto”

Participamos en una... 

- Alumnos y alumnas de 1º de Primaria... se nos ha encomendado una **misión** muy importante...
- **¡TENEMOS QUE AYUDAR AL CHEF SOLUS A ELABORAR UN MENÚ PERFECTO!**
- Con todo lo que hemos aprendido sobre alimentación saludable en estos días, seguro que podemos hacer algo... ¿Alguien quiere oír en que **consiste la misión?**
- Si es así... aquí os dejo la **carta** que he recibido esta mañana directa del restaurante de **Solus**...

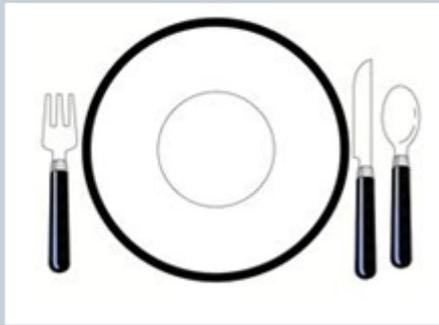
INSIGNIAS

- Con cada prueba, los equipos conseguirán una **insignia de un alimento**, entregada por el profe al ver que se ha superado la misión:
- Primera prueba: **insignia "fresa"**
- Segunda prueba: **insignia "cereza"**
- Tercera prueba: **insignia "pera"**
- Cuarta prueba: **insignia "sandía"**



¡PRUEBA FINAL!

- **¡Rápido!** Coged cada grupo uno de los platos gigantes, y con las insignias y el resto de tarjetas... ¡montad la comida perfecta: divertida y equilibrada!

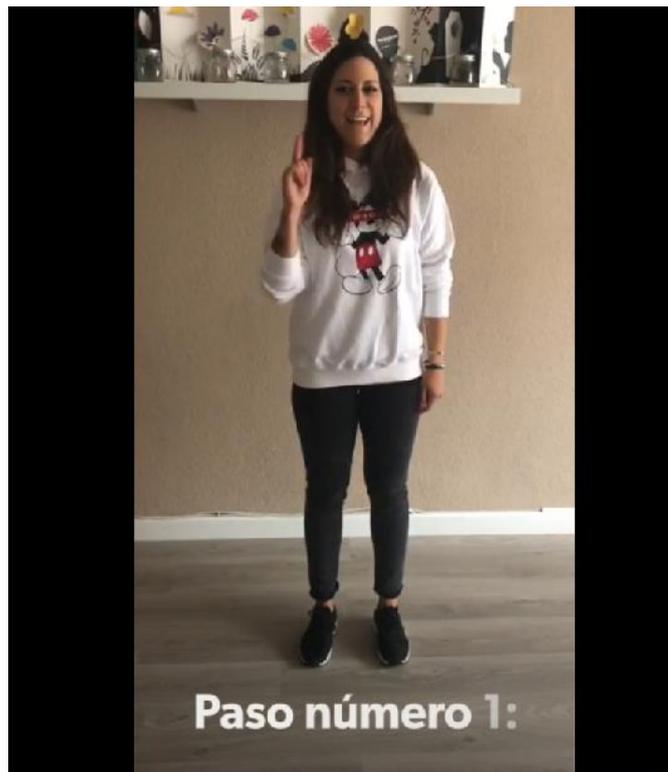


ENTREGA DE DIPLOMAS

- Al final de la clase, se van a **entregar los diplomas** al equipo que honradamente haya ganado



- Anexo IX: Muestra Vídeo Tutorial del baile de “*Los Fruitis*”



- Anexo X: Diversos materiales usados en el desarrollo de las actividades (tarjetas, folios con fotos, etc.)

