



Universidad de Valladolid

Campus de Segovia

**LA EDUCACIÓN PARA
LA SALUD ANTE EL
PROBLEMA DE LA
OBESIDAD INFANTIL**

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

ANTÍA RAMOS LOUZÁN

Tutor: Luis Torrego

Junio 2016

Curso 2015-2016
TRABAJO DE FIN DE GRADO
Facultad de Educación de Segovia

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN	2
1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	4
1.1 SALUD Y OBESIDAD EN LA INFANCIA	4
1.1.1 NORMATIVA LEGAL	6
1.1.2 CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL	7
1.1.3 CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL	10
1.2 EDUCACIÓN PARA LA SALUD	11
1.3 EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL	12
1.3.1 INFLUENCIA FAMILIAR	13
1.3.2 INFLUENCIA ESCOLAR	14
1.3.3 INFLUENCIA COMUNITARIA	17
2. CONTEXTUALIZACIÓN	18
2.1 CARACTERÍSTICAS DEL COLEGIO	18
2.2 CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS ALUMNOS.....	22
3. CONCRECIÓN DE PROPUESTA DE ACCIÓN	23
3.1 DENOMINACIÓN DEL PROYECTO	23
3.2 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS	24
OBJETIVOS GENERALES	24
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	24
3.3 CONTENIDOS	25
3.4 ACTIVIDADES E INICIATIVAS PROPUESTAS	25
CLASIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	27
TEMPORALIZACIÓN GLOBAL DEL PROYECTO Y HORARIO.....	27
3.4.1 ACTIVIDADES DENTRO DEL AULA.....	28
3.4.2 FUERA DEL CENTRO ESCOLAR.....	32
3.5 RECURSOS	32
3.6 EVALUACIÓN	33
CONCLUSIONES	35
REFERENCIAS	36

JUSTIFICACIÓN

Prácticamente todos conocemos el problema de la obesidad infantil, sabemos que la cifra de niños y niñas que la sufren es cada vez más elevada, pero en muchos casos no sabemos cuáles son las verdaderas consecuencias, cómo debemos trabajar los profesionales de la educación, o qué función cumplen la familia, la comunidad o la escuela. Para tratar este problema se va a diseñar un proyecto de intervención para llevar a cabo en el aula, con la colaboración importante de la familia y la comunidad. Se eligió este formato de trabajo porque considero que en un centro escolar es más operativo plantear una intervención educativa.

En cuanto a los antecedentes, poco se sabe, ciertamente, sobre la obesidad. Sabemos que es una enfermedad causada por un gran consumo de grasas y proteínas sumado a la falta de ejercicio, pero desconocemos realmente todas las consecuencias que afectan a la gente que lo sufre, por lo que es indispensable trabajar este tema, ya que cada vez está más presente en nuestra sociedad. Además es una temática principal a abordar en Educación Infantil, ya que es importante que los niños adquieran buenos hábitos desde pequeños, ya que es un contenido incluido en esta etapa, y es necesario que se trabaje esta temática de forma globalizada, puesto que desde todas las materias se puede fomentar esta forma de vida sana.

Según la OMS (2012) (Organización Mundial de la Salud), las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte por ENT (Enfermedades No Transmisibles) (48%), seguida del cáncer (21%) y de las enfermedades respiratorias crónicas (12%). Entre los factores de esta enfermedad están el consumo de tabaco y de alcohol, el sedentarismo (6%) y la dieta malsana. Estos dos últimos factores conducen al aumento del peso y con ello a la obesidad (5%).

Cada año mueren en el mundo 2.8 millones de personas debido al sobrepeso o a la obesidad. Ambos factores pueden ejercer efectos metabólicos adversos sobre la tensión arterial y las concentraciones de colesterol y triglicéridos, y causar la diabetes.

El término **obesidad** viene del latín “*obesus*” que significa “*persona que posee exceso de gordura*”. Es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que suele manifestarse en la infancia y la adolescencia y que tiene su origen en una interacción genética y ambiental que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto

energético. En una definición más precisa, se denomina obesidad a una enfermedad caracterizada por el aumento de grasa corporal, generalmente acompañada por un aumento de peso.

Se trata de un desequilibrio entre gasto de energía (a través de actividad física) e ingesta.

Estudios longitudinales sugieren que la obesidad infantil, después de los 3 años de edad, se asocia a largo plazo con un mayor riesgo de obesidad en la edad adulta y con un aumento en la morbilidad y mortalidad.

Para tratar las causas y consecuencias de la obesidad infantil, así como su prevención, es importante trabajar con las familias, la escuela y la comunidad, puesto que son los tres ámbitos presentes en la vida de los niños/as.

Escogí este tema para trabajar el TFG porque considero que es un problema que afecta a gran parte de la población infantil y el cual se está empezando a tratar actualmente, por lo que debemos fomentar su estudio y su dedicación dentro de las aulas, puesto que es el espacio donde los niños y niñas pasan la mayor parte de su tiempo.

Este proyecto tiene como objetivos concienciar a la población (niños/as, padres, profesores y comunidad) de la importancia de la educación para la salud, así como de conocer en profundidad las causas y las consecuencias de la obesidad infantil; para ello se llevarán a cabo una serie de actividades a través de las cuales los alumnos/as aprenderán a conocer todos los tipos de alimentos saludables, fomentar la práctica de deporte.... Su principal finalidad es saber cómo podemos prevenir esta enfermedad y fomentar en los niños/as una vida sana mediante una dieta saludable y la práctica de deporte, todo esto a través de la intervención educativa llevada a cabo en el centro escolar Fray Juan de la Cruz de Segovia. Escogí este centro educativo porque es el colegio en el que estoy llevando a cabo mis prácticas.

Los destinatarios de este proyecto educativo son niños/as de educación infantil, principalmente los alumnos/as de 4 años.

Los agentes responsables de llevar a cabo este proyecto son los profesores, contando con la colaboración de las familias, reforzando los hábitos aprendidos a través de la conversación y el ejemplo.

En el desarrollo del proyecto de intervención utilizaremos una metodología activa, de manera que todos estaremos implicados en el proceso de intervención. Para ello realizaremos un seguimiento del progreso diario que se produce en los niños/as mediante la observación diaria que llevaremos a cabo los profesores y las familias en casa, las cuales comentaremos en las entrevistas con padres. En estas entrevistas comentaremos la evolución de los alumnos/as tanto dentro del centro como en sus propias casas, lo cual nos permitirá comprobar si está funcionando el proyecto o no. También se llevarán a cabo cuestionarios a los alumnos, los cuales nos permitirán la satisfacción que tiene con las diferentes actividades propuestas, y así podrán servir de evaluación del proyecto.

Así mismo se potenciará una metodología significativa donde los alumnos entiendan lo que están aprendiendo y sean capaces de relacionarlo con lo aprendido anteriormente, solo así este proyecto podrá tener éxito.

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 Salud y obesidad en la infancia

Según Perea Quesada (2001, p. 23), el término salud proviene del latín <<salus>> y significa el estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. La OMS define, en su Carta Magna (1946), la salud como el completo estado de bienestar físico, psíquico y social>>.

En el campo de la infancia, según el MEC¹ (2006), la Educación Infantil es la etapa educativa que atiende a niñas y niños desde el nacimiento hasta los seis años con la finalidad de contribuir a su desarrollo físico, afectivo, social e intelectual. Se ordena en dos ciclos: el primero comprende hasta los tres años; el segundo, el que nos compete, es gratuito y acoge a niños/as desde los tres a los seis años de edad.

¹MEC: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España, es el actual departamento ministerial con competencias en educación, cultura y deporte. Su titular es José Ignacio Wert.

Aun cuando tiene carácter voluntario, acuden a este segundo ciclo prácticamente el 100% de los niños y niñas de entre tres y seis años de forma gratuita. La escolarización temprana se considera un gran logro que incidirá positivamente en la mejora del rendimiento escolar futuro.

En el campo de la alimentación, la obesidad es una enfermedad que ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un problema de Salud Pública que afecta a todos los países, tanto desarrollados como subdesarrollados.

Según las estadísticas mundiales de la OMS del 2012, la prevalencia mundial de la obesidad (índice de masa corporal igual o superior a 30 kg/m²) casi se duplicó entre 1980 y 2008, año en el que el 10% de los hombres y el 14% de las mujeres del mundo eran obesos, frente al 5% de los hombres y el 8% de las mujeres en 1980.

A pesar de que no existe tanta información en los niños como en los adultos, investigaciones nacionales y locales muestran una mayor presencia en los niños de niveles socioeconómicos altos y en las áreas urbanas que en los de áreas rurales. La prevalencia de la obesidad en la población infantil y juvenil española alcanza la cifra del 14% (15.6% en hombres y 12% en mujeres), con una tasa global de sobrepeso del 26%.

Una gran cantidad de estos niños seguirán siendo obesos cuando sean adultos y las condiciones que se da con el fenómeno de la transición nutricional, esto permite pensar que el problema va a ser mucho mayor en el futuro, por lo que corresponde elaborar estrategias preventivo- promocionales.

Los objetivos generales para la prevención de la obesidad, según Castellano G. (2013, p 101), se pueden resumir en cinco²:

1. Informar, divulgar y sensibilizar a la sociedad sobre el problema de la obesidad y especialmente a las familias afectadas por ese problema.
2. Actuar contra esta enfermedad desde las áreas asistencial y comunitaria para disminuir su continuo crecimiento.
3. Colaborar en la disminución del riesgo cardiovascular y de otras enfermedades asociadas a la obesidad.

²Objetivos de la Asociación Pontesano contra la obesidad.

4. Prevenir y tratar los problemas psicosociales que genera esta enfermedad en niños y adolescentes (baja autoestima, fracaso escolar, incapacidad para la actividad física y el deporte).
5. Prevenir y tratar las enfermedades del adulto desde la infancia para lograr una mejor calidad de vida. Este aspecto no es valorado por las políticas sanitarias de los países.

Se menciona que la obesidad generalmente está asociada a trastornos de los lípidos, lo cual empeora el pronóstico, y no sólo eso, sino que se considera a los niños como futuros portadores de riesgo cardiovascular. Lamentablemente, la percepción de la población general, en relación a estas enfermedades en los niños, no posibilita el conocimiento pleno de ellas. Por un lado, relacionan obesidad a una buena salud y, por otro consideran, a las dislipidemias como enfermedad solamente de adultos.

1.1.1 Normativa legal

El Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, tiene por finalidad el desarrollo afectivo del niño/a, su movimiento y sus hábitos de control corporal, así como las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, las pautas elementales de convivencia y relación social, además del descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Por otro lado, facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.

En relación al proyecto, destacan como objetivos:

a) *Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias:* ya que el proyecto se trabaja el fomento del deporte, por lo que es de vital importancia que los niños/as conozcan su cuerpo así como las posibilidades que tienen con él. Además también es importante que aprendan a respetar las diferencias que existen entre ellos y sus compañeros, ya que cada niño/a tiene su proceso de desarrollo.

b) *Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas:* es necesario que los niños/as se conozcan a sí mismos y se acepten tal y como son.

g) *Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo*: dentro del proyecto se trabajan hábitos saludables, por lo que la lectura es muy importante. Además en todas las etapas educativas, pero más en infantil, se trabajan las materias de forma globalizadora, por lo que es necesario trabajar distintas áreas dentro de las mismas materias.

Existen tres áreas en Educación Infantil, dentro de las cuales se plantean una serie de objetivos relacionados con este proyecto, ya que los hábitos saludables contribuyen al desarrollo integral del niño/a.

Dentro de la primera área: *Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*, se ven reflejados los buenos hábitos en tanto en cuanto al movimiento y al trabajo de las destrezas físicas, ya que a partir de ellas el niño/a podrá usar su propio cuerpo de una manera más autónoma y precisa, además para el total control es imprescindible el conocimiento total de nuestro cuerpo y sus posibles movimientos.

La segunda área: *Conocimiento del entorno*, también guarda una estrecha relación con el proyecto, puesto que consideramos que es de vital importancia que el niño/a conozca el entorno en el que vive y pueda aprovechar los recursos de los que disponemos de una manera no abusiva, y siempre respetando la naturaleza, ya que se trata de buenos hábitos. Además, en esta área también se trabajan las relaciones sociales, las cuales son vitales para el correcto desarrollo social de los niños/as.

Por último, en el último área: *Lenguajes: comunicación y representación*, se contribuye a mejorar las relaciones entre el individuo y el medio. La comunicación es vital para el desarrollo del niño, ya que a partir de ella pueden transmitir sus emociones y sus deseos. Además a través del cuerpo también comunican cosas lo cual es muy importante que lo sepan.

En este proyecto también están contempladas actividades manuales y plásticas, las cuales son esenciales en la etapa de educación infantil.

1.1.2 Causas de la obesidad infantil

Cuando tratamos el problema de la obesidad infantil en un centro escolar concreto, es importante conocer las características tanto de los alumnos/as como del

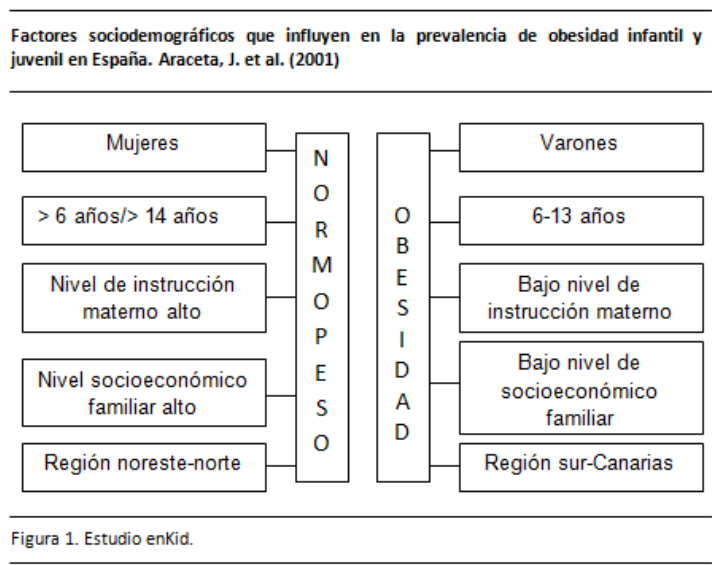
centro en el que se pretende implantar un determinado plan. Dependiendo de qué contexto presente se utilizaran diferentes estrategias y métodos de prevención.

Una de las causas principales de la obesidad en la etapa infantil es el sedentarismo ocasionado por factores como el tiempo que pasan los niños frente a la pantalla del televisor o por el uso de videojuegos, todo ello sumado a la falta de actividad física.

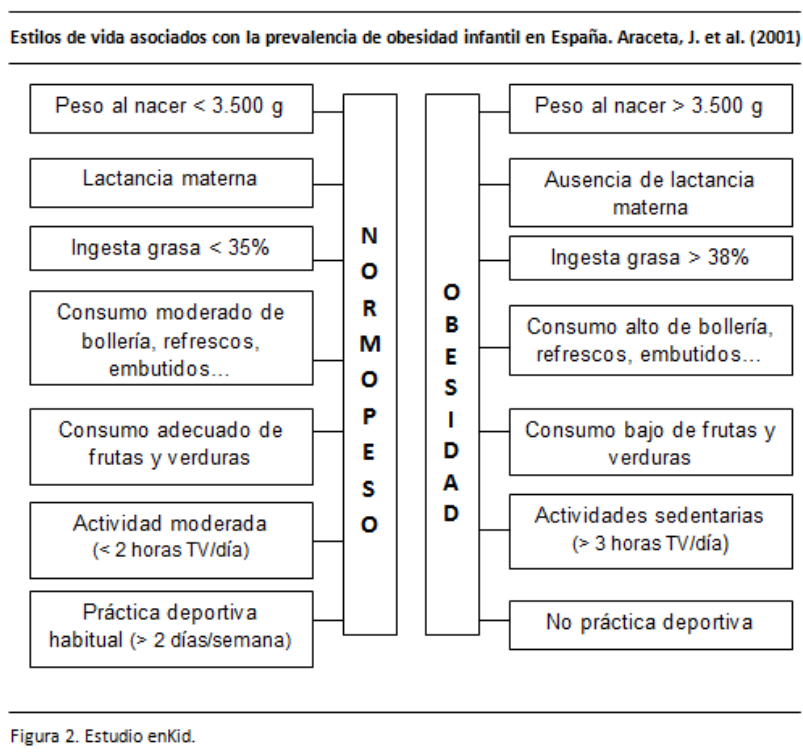
La evaluación precoz de la obesidad infantil es importante porque es el mejor momento para intentar evitar la progresión de la enfermedad y la morbilidad asociada a ella. La edad escolar y la adolescencia son unas etapas cruciales para configuración de los hábitos (estilos de vida) que persistirán en etapas posteriores.

Para conocer las causas de la obesidad infantil usaremos datos del estudio Enkid (Aranceta, J., Serra, L., Ribas, L., Pérez, C., Saavedra, P. y Peña, L., 2001), estudio epidemiológico observacional de diseño transversal realizado en residentes de España (excepto Ceuta y Melilla) sobre una muestra de base poblacional con sujetos de edades comprendidas entre los 2 y los 24 años. Este estudio fue llevado a cabo entre los años 1998 y 2000 y fue diseñado para evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población infantil y juvenil española.

La prevalencia de la obesidad es más elevada en chicos cuyos padres han completado un nivel de estudios bajo, especialmente si la madre tiene un nivel cultural bajo. El nivel de instrucción de la madre solo parece tener influencia en los niños más pequeños, hasta los 10 años. (Serra Ll., et al., 2000, p. 109-128)



Hay otros factores que influyen en la obesidad infantil, tales como el peso al nacer, el consumo de bollería o la actividad física, según el estudio EnKid.



Los resultados de este estudio han puesto de manifiesto que la obesidad infantil es una problemática que va en aumento y que hay factores que lo fomentan, por lo que hay que intentar prevenirlos.

El tratamiento de la obesidad es complejo y precisa de un equipo multidisciplinar que combine una dieta adecuada (restricción y/o modificación del aporte alimentario), incremento de actividad física y modificación de actitudes alimentarias: educación familiar y personal.

El ámbito escolar y el familiar son los espacios educativos de mayor influencia en la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable, que influirán en la infancia, adolescencia y etapa adulta.

Para tener un buen hábito alimentario es necesaria una educación nutricional teórica y aplicada. La mejor elección sería la recuperación de la dieta mediterránea como modelo saludable. Las normas que deben seguirse para conseguir una dieta equilibrada serían moderar el consumo de carnes y derivados e incrementar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: pan, pasta, arroz, legumbres,

frutos secos, pescado y fruta. Con esto conseguiríamos disminuir el colesterol y grasas saturadas, e incrementaríamos los minerales y vitaminas deficitarias.

Los hábitos alimentarios constituyen un elemento sociocultural que actúa de integrador e identidad de los grupos que los practican, para fomentar estos hábitos alimentarios se deben seguir tres pautas:

- Adquisición de conocimientos teóricos.
- Adaptación de las propuestas a la vida cotidiana.
- Adhesión psicoafectiva de las nuevas prácticas que se proponen.

Este tipo de acciones deberían instaurarse cuando el niño comienza su escolarización, ya que siguiendo estas pautas se puede obtener efectos muy beneficiosos sobre la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil.

1.1.3 Consecuencias de la obesidad infantil

Las consecuencias psicosociales de la distorsión de la imagen física del niño obeso pueden ser tan importantes e incluso más que las físicas. Baja autoestima, aislamiento social, bajo rendimiento escolar, discriminación y patrones anormales de conducta, son algunas de las consecuencias frecuentes.

En cuanto a las consecuencias pediátricas, según la OMS (2014), el IMC (índice de masa corporal) elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como:

- Enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), que en 2012 fueron la causa principal de defunción.
- Asma
- Diabetes.
- Trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy incapacitante).
- Enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía)
- Algunos cánceres (del endometrio, la mama y el colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta.

Aparte de estas patologías físicas, los niños pueden desarrollar problemas psicológicos. Las bromas, la intimidación o el rechazo por parte de sus iguales, pueden llevarles a que tengan una baja autoestima, lo cual conlleva al aislamiento social y a un bajo autoconcepto de sí mismos. Los niños obesos son marginados por el aspecto que tienen, y todo esto puede generar trastornos como la bulimia, la anorexia, la depresión y llevarles a tener hábitos como el consumo de drogas y otras sustancias nocivas.

Otra de las consecuencias de esta enfermedad suele ser la alteración del sueño, lo cual ocasiona cambios en el carácter del infante. En el caso de las niñas, se puede dar una madurez prematura, lo que puede ocasionar que entren antes en la pubertad, que tengan ciclos menstruales irregulares...

La obesidad es una enfermedad que afecta tanto físicamente como psicológicamente, por lo que se debe tratar desde la infancia para tratar de prevenirla, y en caso de tenerla, erradicarla lo antes posible mediante una buena alimentación y el ejercicio físico.

1.2 Educación para la salud

Para tratar la problemática de la obesidad es necesario saber la importancia de la **educación para la salud**, la cual se puede definir como *<<un proceso de educación 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 objeto de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva>>*. (Perea Quesada, 1992). La educación para la salud se debe implantar en los centros escolares desde cursos tempranos para paliar enfermedades como la que nos compete, la obesidad infantil. Además, no solo se debe trabajar la prevención, sino también fomentar una vida sana, que relaciona el deporte con una dieta equilibrada.

Esta disciplina es una de las más jóvenes en el campo de las ciencias de la salud, y su nombre surgió de la relación hacia dentro y hacia fuera de conocimientos sobre la salud, a sujetos a los que se creía faltos de los mecanismos cognitivos sobre el modo de evitar las enfermedades.

Según la OMS (1953), la educación para la salud es cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las

personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten.

Es necesario que desde los centros escolares se fomente esta materia de forma globalizada y transversal, ya que está relacionada con el resto de contenidos y es de suma importancia para el desarrollo integral del niño.

1.3 Educación y prevención de la obesidad infantil

Según la OMS (2014), el sobrepeso y la obesidad, como sus enfermedades no transmisibles asociadas, son en gran parte prevenibles. Para orientar y apoyar a los niños/as en la toma de decisiones más adecuada en cuanto a su alimentación y su actividad física periódica, y prevenir, de este modo, la obesidad infantil, es necesaria la colaboración de la familia, la escuela y la comunidad, así como un entorno favorable.

Con la ayuda de la familia y la escuela, los niños pueden limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total; aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos; limitar la ingesta de azúcares; realizar una actividad física periódica, y lograr un equilibrio energético y un peso normal.

La responsabilidad no es sólo individual, ya que se trata de niños/as, por lo que la familia y la escuela influyen poderosamente en un modo de vida saludable.

En este proceso de vida saludable es necesario el apoyo social a los alumnos/as en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas, para ello es importante que los adultos también den ejemplo de lo que están fomentando, de forma que el deporte y la dieta mediterránea estén presentes en su vida diaria.

En la prevención de la obesidad (OMS, 2014), la industria alimentaria juega un papel importante en la promoción de una alimentación saludable:

- Reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos elaborados;
- Asegurando que todos los consumidores puedan acceder física y económicamente a unos alimentos sanos y nutritivos;
- Poner en práctica una comercialización responsable, y
- Asegurar la disponibilidad de alimentos sanos y apoyar la práctica de una actividad física periódica en el lugar de trabajo.

La OMS surge a mediados del siglo XX y tiene como principal objetivo la promoción de la salud y la educación sanitaria a nivel mundial. Se le deben las definiciones más aceptadas de salud y educación para la salud, así como las iniciativas internacionales más importantes de esta temática. Algunos de los principios de la constitución de la OMS, que tienen que ver con la obesidad, son:

- 1. Se define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo como carencia de enfermedad.*
- 2. Se considera que la salud constituye un derecho humano fundamental sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica y social.*
- 3. Se considera la salud como una condición fundamental para la paz y la seguridad.*
- 6. Se considera fundamental el desarrollo saludable del niño y que para ello es imprescindible la capacidad de vivir en armonía.*
- 7. Se considera imprescindible la extensión a todos los pueblos de los conocimientos sobre la salud para elevar el nivel de la misma.*
- 8. También es importante que la opinión pública esté bien informada y que exista cooperación ciudadana para la mejora de la salud de las gentes.*

Todos estos principios afectan a la problemática de la obesidad infantil, ya que esta enfermedad afecta a mucha población y mucha de la gente que la padece no sabe cuáles son las consecuencias que acarrea y como pueden reducirla o prevenirla en muchos casos.

1.3.1 Influencia familiar

Los padres son los principales responsables de la educación de sus hijos, sobre todo en los primeros años de vida. La educación entre padres e hijos se desarrolla a través de la comunicación, la influencia de los diferentes modelos de vida, el régimen de autonomía en que se desarrolla el niño, así como el tratamiento de los problemas relacionados con la salud.

En cuanto a la problemática que nos interesa, los niños deben conocer a través de sus padres una dieta equilibrada y llevarla a cabo.

Como en cualquier otro aprendizaje, la principal influencia sobre la alimentación se deriva de los modelos que los niños viven en su hogar. Por lo que una alimentación rica en verduras y fruta y reducida en proteínas animales, ayudará a una buena alimentación (Rosales, 2006, p. 191). Los padres influyen poderosamente en aspectos alimentarios a través de las actividades de la vida cotidiana.

Es importante el cuidado que pongan los padres en la alimentación de sus hijos, sobre todo en el caso de trastornos alimentarios como la bulimia o la anorexia, así como enfermedades que requieren un control especial de la alimentación, como es el caso de la obesidad. (Rosales, 2006, p.191)

En el caso de la obesidad, el primer paso sería conocer la etiología de la enfermedad. En caso de que esta enfermedad desemboque por causas genéticas, hormonales y/o psicológicas, los padres deberán estimular hábitos alimenticios que contrarresten la obesidad, así como fomentar la práctica regular de deporte y reducir el tiempo de jugar con videojuegos y ver la televisión. Para conseguir todo esto es necesario que los padres tengan unos conocimientos básicos, y que estén educados en buenos hábitos.

1.3.2 Influencia escolar

Actualmente se escolariza a los niños a edades más tempranas, por lo que niños y jóvenes pasan mucho tiempo en el centro escolar, compartido con el hogar. Por esta razón es necesario que los padres y los profesores estén en constante contacto para enriquecer el aprendizaje de los niños y jóvenes en la temática que nos compete.

“La influencia de la escuela en la salud de las personas se proyecta no sólo directamente a través de los programas y actividades que en torno a estos temas se desarrollan en las aulas, sino también y quizás fundamentalmente, de manera indirecta a través de la organización del trabajo, del clima relacional o de las mismas instalaciones y recursos materiales.” (Rosales, 2006, p. 35)

Los horarios escolares pueden ser de jornada intensiva, solo por la mañana, o de jornada partida, por la mañana y por la tarde. En las dos modalidades de horario, los alumnos pasan la mayoría de horas sentados, además que en muchos casos se incrementan estas horas acudiendo a clases particulares. En el caso de infantil, A esto se suma, que al llegar a casa, la gran mayoría de alumnos dedica un par de horas a ver la

televisión, por lo que su actividad física es muy reducida o nula, adjudicando pocas horas a la realización de ejercicio físico. (Rosales, 2006, p. 35–38)

Su alimentación no suele ser muy saludable, ya que contiene muchas grasas saturadas y las frutas y verduras son tomadas en cantidades reducidas. Todo esto unido a que, en muchos casos, las cenas son copiosas y fuertes, lo que aumenta la posibilidad de obesidad y/o sobrepeso.

La intervención en el medio escolar es muy importante ya que juega un papel clave en la prevención primaria de la obesidad infantil. Los programas escolares multifacéticos que promocionan la actividad física y una dieta equilibrada, así como la erradicación del sedentarismo contribuyen a la reducción de la obesidad tanto infantil como juvenil.

En la programación de los centros se procura el equilibrio entre conocimientos, habilidades y actitudes relativos a la temática de la salud en ámbitos, en este caso que nos competen, como el de la alimentación, la actividad física o los trastornos alimentarios; así como en otros como higiene, enfermedades, estrés, depresión...

Según la OMS (2014), para promover una vida saludable es necesario que los colegios ofrezcan una educación sanitaria que fomente la adquisición de conocimientos, actitudes, creencias y aptitudes que conlleve a que los alumnos/as tengan conductas saludables y condiciones propicias para la salud; programas alimentarios que incrementen los alimentos saludables en el centro; disposición de máquinas expendedoras que vendan productos saludables... y fomentar la participación de los padres.

Por otra parte, para promover un buen aprendizaje y salud en los niños en sus hogares, es importante la colaboración de los padres y los profesores, sobretodo en la etapa de educación infantil y primaria. Así como la colaboración del centro con instituciones que oferten actividades culturales, deportivas, artísticas...

En esta labor de educar para la salud, surgió la “*Red Europea de Escuelas Promotoras de la Salud*”, creada por la OMS en colaboración con el Consejo de Europa y la Comisión de la Unión Europea, a la que España se unió en 1993.

Estas escuelas promueven un clima interno favorable a la enseñanza y aprendizaje de cuestiones sobre la salud, como la colaboración familia-escuela-comunidad o la responsabilidad respecto a la propia salud, entre otras.

Los centros escolares que deseen formar parte de la Red de Escuelas Promotoras de Salud, han de comprometerse con una serie de criterios: (Martin, 2003)

1. *Promover activamente la autoestima de cada alumno/a, comprobando que ello influye positivamente en la vida del centro educativo.*
2. *Favorecer la existencia de buenas relaciones entre el personal docente y el alumnado y entre los alumnos entre sí en la vida cotidiana escolar.*
3. *Facilitar la información y los canales de participación para que alumnado y profesorado entiendan claramente el proyecto educativo y los objetivos sociales de la escuela.*
4. *Promover un amplio abanico de actividades que supongan retos estimulantes para todo el alumnado.*
5. *Aprovechar toda ocasión de mejorar el entorno físico que conforma el centro escolar.*
6. *Fomentar lazos sólidos entre el centro, el medio familiar y la comunidad.*
7. *Establecer relaciones de colaboración entre las escuelas primarias y secundarias asociadas para elaborar programas coherentes en educación para la salud.*
8. *Promover activamente la salud y el bienestar del alumnado y de todo el personal docente y no docente que trabaja y colabora en el centro.*
9. *Conferir al profesorado un papel de referencia para las cuestiones relativas a la salud y potenciar su protagonismo en la educación para la salud.*
10. *Destacar el papel complementario de la alimentación escolar dentro del programa de educación para la salud.*
11. *Utilizar las posibilidades que ofrecen los servicios de la comunidad como apoyo al programa de educación para la salud.*
12. *Aprovechar el potencial educativo de los diferentes servicios de salud como apoyo al programa de educación para la salud más allá del simple diagnóstico sistemático.*

La participación de las diferentes Comunidades Autónomas en redes promotoras de salud se desarrolla de dos modos diferentes. Por un lado, hay Comunidades que han creado sus propias redes de escuelas promotoras de salud, como ocurre en Aragón, Canarias, Cantabria y Extremadura. Otras Comunidades, en cambio, se integran en la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud, mediante diferentes convocatorias. Tal es el caso de Asturias, Valencia y Navarra.

1.3.3 Influencia comunitaria

La intervención puede darse a nivel internacional, nacional, regional y autonómico. La educación para la salud cobra vital importancia en este ámbito, por lo que estos colectivos realizan esfuerzos por educar a la población y prevenirla.

En el ámbito de la comunidad internacional destaca la **Organización de las Naciones Unidas** (ONU), creada en 1945 y que tiene como principal objetivo el establecimiento de relaciones de cooperación entre los pueblos y la solución pacífica de conflictos.

Dentro de la ONU se crearon diferentes organizaciones especializadas, entre las que destaca la OMS (Organización Mundial de la Salud), la UNICEF (Fondo internacional de las Naciones Unidas para el socorro a la infancia) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación).

La OMS ha fomentado, desde su origen, la investigación en todos los ámbitos de la salud y la enfermedad; también ha realizado importantes campañas para el control de enfermedades y la mejora de la salud en la población, así como ha celebrado diversas conferencias internacionales sobre promoción de salud. En estas conferencias ha abarcado temas como:

Educación: el interés por la educación sanitaria, la educación en la escuela, en el hogar y en los lugares de trabajo.

Participación comunitaria: destacando la importancia de la promoción de la salud, y resaltando que el conocimiento es imprescindible para que se lleve a cabo la participación comunitaria.

En el ámbito nacional destacan actualmente la promoción de Comedores escolares para los niños/as que en vacaciones de verano no tienen comida, como en el

caso de Andalucía. Este tipo de propuestas ayudan a que la infancia tenga una alimentación saludable y equilibrada a pesar de los problemas económicos de sus familias. Otra iniciativa que está cada vez más integrada en todas las comunidades son los campamentos de verano, los cuales tienen precios simbólicos o incluso gratuitos y que facilitan que los niños/as de interior o de la costa conozcan otros sitios y practiquen diferentes deportes, además de ofrecer dietas equilibradas.

En el caso de Segovia destaca el fomento del desarrollo de un programa de deporte escolar en toda la ciudad, promovido por un convenio entre el Ayuntamiento de Segovia y Universidad de Valladolid. La primera fase de intervención se dio a partir del curso 2019-2010, y se llevaron a cabo numerosos instrumentos para valorar su efectividad: cuestionarios, grupos de discusión y entrevistas en profundidad.

Este proyecto está dando muy buenos resultados, ya que destacan aspectos positivos como un alto grado de acuerdo en todas las poblaciones sobre cuestiones básicas del deporte escolar. (Manrique, J.C., López. V.M., Monjas, R., Barba, J.J. y Gea, J.M., 2010).

2. CONTEXTUALIZACIÓN

2.1 Características del colegio

El papel de la escuela en la prevención de la obesidad infantil es fundamental, puesto que los niños/as pasan la mayoría del tiempo en los centros escolares, y los miembros que trabajan en esa institución, profesores y demás trabajadores, influyen en su hábitos.

Para fomentar hábitos saludables, tanto alimentario como de actividad física, es necesaria la colaboración de todos los miembros del centro educativo, los cuales deben estar educados y formados en este campo. La educación en buenos hábitos alimentarios no solo se debe dar en el comedor escolar, sino también a través de todas las materias del currículo académico, y contando con la colaboración de todo el profesorado y personal del centro.

Para ello es necesario que los centros articulen el desarrollo pedagógico-didáctico de la educación para la salud dentro de sus proyectos educativos, realizando tareas como las siguientes (Rosales, 2006, p. 40-41):

1. Analizar las características del entorno social y concretamente de los alumnos que estudian en el centro: problemas que presentan en el tema de la salud y necesidades de prevención y promoción de la misma.
2. Establecer responsabilidades a nivel colectivo e individual: la tarea de cada profesor, equipo, departamento o comisión que van a desempeñar y como se van a coordinar entre sí.
3. Establecer las relaciones necesarias de colaboración entre el centro con las familiar de los alumnos y con los servicios y organizaciones de la comunidad local y autonómica.
4. Diseño de normas de organización y funcionamiento, que se enmarcan en el plan de convivencia, como instrumentos de estimulación de valores y actitudes positivas hacia la prevención y promoción de la salud.

Es imprescindible la implicación del centro en este proyecto, ya que es el principal espacio en el que los alumnos/as lo van a llevar a cabo. El centro donde se va desarrollar el proyecto abarca alumnos/as desde educación infantil hasta educación primaria, pero sólo participarán en el proyecto los alumnos/as de un curso de Educación Infantil. En Educación Infantil tienen mucha importancia los temas transversales, que son los que nos competen, siendo la problemática de una educación sana nuestra principal preocupación. Los temas transversales no señalan solo los aspectos educativos que son necesarios conocer, sino que tratan del sentido y de la intención que se pretende conseguir, ya que contribuyen al desarrollo integral de la persona. La formación de estas enseñanzas ayuda a los niños/as a mejorar sus capacidades afectivas, motrices, de relación interpersonal e inserción y de actuación social. En estas etapas educativas los niños/as son muy vulnerables, por lo que es imprescindible crear en ellos hábitos adecuados.

Para conseguir hábitos saludables, es necesario que el centro promueva diferentes actividades que motiven a los niños/as a tener dichos hábitos, algunos de ellos pueden ser:

- Ofrecer clases diarias que conlleven actividad física, adaptadas a las necesidades, intereses y capacidades de los niños/as.
- Ofrecer actividades extraescolares de diferentes deportes.
- Fomentar el uso de transportes no motorizados para el desplazamiento.

- Fomentar la práctica de deporte a los niños/as, profesores y padres, alentando la participación de las familias en la tarea.

La mejor manera de enseñar a los niños/as es dando ejemplo, por lo que desde el centro escolar deben mostrar a los alumnos/as la importancia de la actividad física diaria en detrimento del sedentarismo, y una alimentación saludable a través de la dieta mediterránea.

Para conocer como se trata el tema de la educación para la salud en el centro escolar donde quiero impartir mi proyecto, el colegio *Fray Juan de la Cruz*, hablé primeramente con las docentes para conocer cómo se trabajaba. La educación para la salud es un tema que se trabaja en el centro mediante su Proyecto, la práctica de deporte o las visitas al huerto ecológico. La razón por la cual decidí llevar a cabo mi proyecto en este centro es porque considero que es una idea pionera que puede ayudar a prevenir la obesidad, ya que la alimentación en las meriendas era muy industrial y la actividad física escasa.

El CEIP “Fray Juan de la Cruz” se encuentra situado en el casco histórico de la ciudad de Segovia, y es un centro docente que ofrece su actividad a la sociedad como un servicio público. El edificio se construyó a final de los años 60 y comenzó a funcionar el curso escolar 1968-1969 como “Escuela Aneja” de la Escuela de Magisterio, ya que se encuentra ubicada al lado de ésta, por lo que pasaron por sus aulas muchas promociones de Magisterio para hacer prácticas.

En el año 1988 pasó a depender del MEC como Colegio Público de Prácticas, para posteriormente depender de la Junta de Castilla y León con el nombre de CEIP “Fray Juan de la Cruz”.

La zona en la que está situado el centro no tiene, actualmente, mucha población en edad escolar, lo que está provocando un descenso en el número de alumnos del centro, siendo en otros cursos académicos 225 alumnos matriculados, y en el actual tan solo 174 alumnos.

El nivel socioeconómico y cultural de las familias que acuden al centro es medio-alto, ya que muchos de los alumnos, en su mayoría, son hijos de funcionarios que trabajan en la zona y que eligen este centro por su horario, jornada continuada, y otros

servicios, como el Programa de Madrugadores o el Comedor Escolar. Además, los alumnos también proceden de otros barrios de la ciudad y de pueblos próximos a ésta.

En los últimos años, se ha incrementado el número de alumnos extranjeros alcanzando así en la actualidad aproximadamente el 15% de los alumnos del centro.

En este centro destacan las actividades deportivas, habiendo actividades extraescolares de diferentes deportes como el baloncesto, y destacando el deporte de orientación, en el cual compiten muchos de los alumnos de este centro, quedando en los primeros puestos. Además de éste deporte también destaca la práctica de fútbol (sobre todo en el tiempo de ocio); y como actividades saludables es de gran importancia el huerto ecológico.

En cuanto a las características organizativas, el centro cuenta con dirección y el consejo escolar, hace reuniones cada trimestre para hablar de las propuestas llevadas a cabo así como de posibles incidentes ocurridos. La dirección del centro está muy involucrada en las propuestas que se llevan a cabo en el mismo y participa activamente en todas las actividades y propuestas de mejora, como es el caso del proyecto de intervención.

El Plan de Convivencia es llevado a cabo por la dirección y el departamento de orientación que está formado por varios pedagogos terapéuticos y varios profesores de audición y lenguaje, además de contar con un asistente social, y tiene como funciones principales prevenir situaciones de violencia o agresividad entre los miembros del centro escolar, impulsar relaciones fluidas y respetuosas entre los distintos sectores, fomentar el diálogo como factor favorecedor de la prevención y resolución de conflictos, incidir en la educación en valores y en la educación cívica y moral en todas las actividades complementarias y extraescolares, integración de alumnos con necesidades educativas especiales y aplicar adecuadamente las normas de convivencia establecidas, a esto se le suma el apoyo a nuevas iniciativas propuestas.

El departamento de orientación también tiene una función clave en el centro que es la de trabajar con los niños que presentan necesidades educativas especiales. La mayor parte de estos alumnos presentan una serie de carencias comunes a varios

niveles: Nivel motórico, nivel perceptivo, nivel personal- conductual, nivel cognitivo, nivel lecto-escritor, y nivel afectivo – relacional.

La metodología utilizada es la formulación de adaptaciones curriculares necesarias para lograr una educación de calidad, donde lo que interesa es que los alumnos aprendan y se formen personas comprensivas y respetuosas, que no discriminan. Para llevar a cabo la atención de alumnos con necesidades educativas especiales será necesario que exista un consenso de la comunidad escolar, directivos, docentes y familias de los alumnos. La función principal del Departamento de Orientación tiene como objetivo la formación integral del alumnado. Así se prioriza que aquellos alumnos con necesidades educativas especiales potencien y desarrollen sus habilidades sociales y su inteligencia emocional intentando paliar sus limitaciones para lograr una integración escolar, familiar y social satisfactoria.

Los agentes responsables de llevar a cabo este proyecto son el departamento de Orientación del centro, los profesores y las familias. Esta temática es bastante innovadora, y este centro lleva muchos años dedicándose a ello, por lo que los docentes están muy preparados en este campo, además cuentan con el apoyo de pedagogos, Ates, fisioterapeutas y profesores de Audición y Lenguaje, además de un equipo de atención temprana.

2.2 Características de la alimentación de los alumnos

El conocimiento de los alimentos saludables es una de las principales tareas del proyecto por lo que para saber de qué base partía. Por ello lo que primeramente hice fue hablar en la asamblea sobre sus gustos.

En Educación Infantil es muy importante preguntarle a los niños/as sobre sus gustos y sus inquietudes acerca de los temas que pretendemos tratar. En la primera toma de contacto les pregunté a los alumnos cuales eran sus comidas favoritas y las que menos le gustaban. Además aproveché cuando hablábamos de los postres para saber sus gustos por la fruta, mostrando la mayoría agrado por ella, a pesar de que algún niño dijo que no le gustaba ninguna.

Otro de los días opté por informarme sobre sus gustos por las verduras, a lo que las respuestas de la mayoría también fueron positivas, a pesar de que las más nombradas negativamente fueron la lechuga y el brócoli.

A partir de estas charlas iniciales, fui observando las meriendas que traían habitualmente, siendo en la mayoría de los casos saludables. Cabe destacar que hay un calendario de almuerzo estipulado, por lo que un día traen fruta, otro cereales, otro bocadillo, otro lácteo y otro galletas, a pesar de que algún alumno no lo cumple debidamente.

3. CONCRECIÓN DE PROPUESTA DE ACCIÓN

Para poder trabajar los hábitos alimentarios en el centro escolar, es imprescindible la colaboración entre las familias y el centro. Para ello el papel de la Asociación de Padres, en el caso de haberla, es imprescindible, ya que son ellos los que deben seguir, en el hogar, con las pautas marcadas en el aula, así como dar ejemplo a sus hijos e hijas en unos buenos hábitos alimentarios y el ejercicio físico diario.

La intervención va dirigida a niños/as desde los tres hasta los diez años de edad, principalmente, abarcando la educación infantil y los dos primeros ciclos de educación primaria; ya que es una edad muy importante en la que los niños deben asentar las bases de sus hábitos alimentarios y conocer la importancia del deporte.

Para llevar a cabo este proyecto hay que tener en cuenta las características de los profesores, alumnos y de las familias, así como de las necesidades que presenten. Hay que ser flexibles en las diferencias en cuanto a culturas, e intentar amoldarse de la mejor manera posible a sus situaciones, facilitando que adquieran estos buenos hábitos y que los mantengan a lo largo del tiempo.

3.1 Denominación del proyecto

“*CUERPO SANO, MENTE SANA*”: Proyecto para fomentar una vida sana, buena alimentación y práctica de ejercicio físico en el centro escolar Fray Juan de la Cruz, “Aneja”. Escogí este título para mi proyecto porque considero que para tener una buena forma física y unos buenos hábitos alimenticios es imprescindible tener la mente educada en ellos. “*Mens sana, in corpore sano*” era el ideal de belleza de la antigua Grecia, en el cual se tenía en cuenta

la mente y el cuerpo, según la OMS la salud también tiene en cuenta estos dos componentes, la unión entre la mente y el cuerpo.

Este proyecto es original, y me decanté por el por la necesidad de trabajar la problemática de la obesidad infantil así como los buenos hábitos en el centro escolar donde realicé mis prácticas.

3.2 Objetivos generales y específicos

Objetivos generales

- *Reconocer la importancia de la salud y del cuidado del propio cuerpo y de la mente.* Nuestro cuerpo es para toda la vida, es por ello que debemos concienciar a los niños/as de la importancia de su cuidado desde pequeños, para no tener problemas de salud de más mayores, para ello es fundamental una dieta sana y equilibrada y la práctica de deporte diaria.
- *Conocer la importancia de la educación para la salud.* Es importante que los niños y niñas sean conscientes de la importancia de una buena alimentación para su crecimiento y su desarrollo, así como la práctica de deporte diaria.
- *Saber identificar la comida saludable, de la no saludable.* A pesar de que poco a poco los alumnos/as van aprendiendo a diferenciar entre comida saludable o no, es importante que lo sepan identificar, además de conocer todos los tipos de comida, puesto que, tras la realización de un cuestionario para la asignatura de *Infancia y Hábitos de Vida Saludable*, comprobé que en muchos casos no conocen verduras o frutas.
- *Conocimiento de la enfermedad de la obesidad infantil.* Es necesario saber lo que es y cómo se puede prevenir.

Objetivos específicos

- *Practicar deporte.* La práctica diaria de deporte es imprescindible para tener una vida saludable, no sólo por parte de los niños/as sino también en adultos. Para tener este hábito adquirido es recomendable hacerlo desde pequeños, ayudando de esta manera a prevenir enfermedades como la obesidad. Para llevar a cabo este objetivo es necesario entender la importancia de nuestro cuerpo.
- *Llevar a cabo una dieta saludable.* Como fui comentando, para tener una vida sana es importante una buena alimentación, que no sea rica en grasas. Por esto es importante que tanto la familia como los miembros de la escuela participen en este trabajo. Para

tener una dieta equilibrada es imprescindible saber identificar la comida saludable de la no saludable.

- *Reducir las horas de uso de la televisión y el ordenador.* Actualmente este es uno de los factores que más afecta a la población infantil, puesto que hay más televisores en los hogares y los niños/as pasan demasiado tiempo haciendo uso de ellos, además de los ordenadores, ya que cada vez empiezan a utilizarlos desde más pequeños. Nuestro cuerpo no solo implica la parte física, sino la mental, por lo que este objetivo se relaciona con la importancia de nuestro cuerpo.
- *Conocer diferentes deportes.* Muchas veces los niños/as no hacen deporte porque sólo conocen determinados, como por ejemplo el fútbol, es importante enseñarles que hay diferentes deportes y tipos. El deporte no sólo consiste en jugar a fútbol o voleibol, también se puede ir a correr, hacer patinaje, waterpolo... Es importante enseñarle a los niños/as a disfrutar practicando deporte, y para ello la mejor manera es que aprendan divirtiéndose. La educación para la salud nos ayuda a conocer diferentes deportes y la importancia de la práctica de ellos.
- *Mantener las conductas aprendidas en el hogar.* Como la mayoría de las cosas, para tener unos buenos hábitos saludables es importante tener ejemplo de ello, es por esto que las familias deben colaborar en esta labor.

3.3 Contenidos

En esta unidad didáctica se van a tratar los siguientes temas:

- Funciones de los alimentos: pan, pasta y cereales, frutas y verduras, carnes, leche y lácteos, patatas y legumbres, y dulces.
- Pirámide de alimentos.
- Alimentación equilibrada.
- Importancia del deporte.
- Recetas sencillas.

3.4 Actividades e iniciativas propuestas

Para llevar a cabo el proyecto de intervención, utilizaremos una metodología que sea:

- Activa: en el que el alumno/a sea responsable de su propio aprendizaje, se comprometa y desarrolle su propia autonomía.

- Participativa: que influya en que los agentes protagonistas del proyecto, alumnos/as, padres y profesores, participen en todas las actividades.
- Reflexiva: que el niño/a sea capaz de tomar autoconciencia de su propio proceso y de reflexionar sobre él. De esta manera estaremos todos implicados en el proceso de intervención, así como al tanto del progreso diario que se produce en los niños/as.
- Individualizada: ya que cada alumnos/a tiene sus propias particularidades, por lo que se debe adecuar a cada uno de ellos.
- Atienda a la diversidad: es importante que se tenga en cuenta que hay alumnos/as que tienen unas determinadas necesidades educativas especiales, por lo que se debe pensar en ellos y trabajarlo adecuándolo a las necesidades que presenten.
- Cooperativa: es imprescindible que exista cooperación entre los alumnos/as en el aula, así como las familias con el centro para que el proyecto pueda prosperar de la mejor manera.
- Contextualizada: tiene que existir vinculación tanto con la familia como con la comunidad.
- Interdisciplinar: la educación para la salud es un tema transversal que muchas veces se trata de manera escasa y poco coordinada, es importante que los alumnos/as sepan la importancia de la educación para la salud, así como de la obesidad, que es el tema que nos compete.
- Flexible: para llevar a cabo este proyecto es importante que los horarios sean flexibles, los espacios y los recursos materiales para realizar las diferentes actividades sean adecuados, así como las técnicas llevadas a cabo.
- Constructivista: los alumnos/as deben aprender a través de las experiencias con su entorno.
- Significativa: referencia a las experiencias personales que el alumno ya posee de antes, lo que hará que se familiarice antes con las actividades y lo que van aprendiendo. Solo dándose un aprendizaje significativo donde los alumnos entiendan lo que están aprendiendo y sean capaces de relacionarlo con lo aprendido anteriormente, este proyecto podrá tener éxito.

Para alcanzar los objetivos es muy importante el papel del especialista, del profesor y de los padres, y de que estén en colaboración continua y que utilicen técnicas, como por ejemplo:

- LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD: hacer actividades en las que todos los alumnos/as que presentan dificultades por tener necesidades educativas, así como los demás puedan participar cómodamente.

- TRABAJO EN EQUIPO: es importante potenciar el trabajo en equipo para que los niños/as aprendan valores como compartir, cooperar, ayuda mutua, respeto...
- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: como la propuesta de salir al mercado para conocer los puestos de trabajo y donde se compra cada cosa.

Clasificación de actividades

Como ya señalé, la colaboración entre los padres y los profesores es indispensable, por lo que las *entrevistas tutoriales* son muy importantes. Estas entrevistas se realizarán de forma individual, para facilitar la comunicación entre los padres y el docente y poder tratar de manera particular el caso de cada niño o niña. Así mismo, en la temática de la alimentación es muy importante conocer si el alumno/a padece algún tipo de alergia, así como los hábitos que los niños tengan para conocer de qué base partimos y poder ayudar a que vayan mejorando.

Además de la participación en las entrevistas, tantas veces como sea necesario, los padres deben colaborar en actividades extraescolares, como puede ser un taller de bebidas saludables, en el que padres y niños elaboran zumos de diferentes frutas; así como en actividades complementarias como la lectura de cuentos en el aula, cada semana puede acudir un padre a leer un cuento con la temática de una buena alimentación, unos buenos hábitos higiénicos y/o la práctica de deporte.

Es importante la colaboración entre la escuela y diferentes instituciones, ya que los niños deben conocer los espacios que forman parte de la sociedad.

Temporalización global del proyecto y horario

Esta unidad didáctica se ha llevado a cabo en sesiones diarias de una duración que oscila entre una o dos horas cada sesión, dependiendo de lo que precise la actividad, en un intervalo de tiempo de dos meses. Preferentemente el horario para desarrollar este proyecto fue: antes del recreo las actividades de lectoescritura y después del recreo las plásticas, psicomotricidad y en las que se trabaja de forma transversal con otras materias como el inglés (dependiendo de duración de la actividad variará). En cada una de estas sesiones se desempeñaron las actividades que explicaré a continuación.

Comencé mi unidad didáctica después de semana santa, por lo que se pudieron llevar a cabo todas las actividades indicadas, y como la temática les resultó muy interesante a mis profesoras, se convirtió en el proyecto principal del trimestre, por lo que se seguirá llevando a cabo hasta final de curso.

3.4.1 Actividades dentro del aula

Para trabajar la temática de la obesidad, primeramente tenemos que explicarles a los niños/as que vamos a llevar a cabo un proyecto para la prevención de la obesidad, para ello nos ayudaremos de unidades didácticas y de actividades que conlleven la realización de ejercicio físico y que nos ayuden a tener hábitos saludables. Por ello presento una serie de actividades para llevar a cabo.

ACTIVIDAD 1: CON LAS MANOS EN LA MASA. Se trata de un conjunto de fichas realizadas por mí, para trabajar diferentes aspectos:

- Primeramente dibujaron su primer plato de comida favorito, el segundo y el postre.
- Rodearon en una ficha los electrodomésticos que se usaban para cocinar.
- Los diferentes tipos de alimentos que existen así como sus valores energéticos y propiedades, trabajándolos de forma individual. Para ello seguimos la pirámide alimentaria y fuimos trabajando cada dos días una de las partes de la pirámide: pasta, pan, cereales y arroz, frutas y verduras, carne y pescado, leche, huevos y lácteos, patatas y legumbres, y dulces y grasas.

Para ello hice una pirámide en el encerado, la cual nos acompañó todo el proyecto.

- Costura en una cesta de patatas y estampación con una patata alrededor de la misma.
- El abecedario de los alimentos, trabajando la lectoescritura y la psicomotricidad fina.

Entre otras muchas actividades, ya que cada día trabajábamos un par de ellas para que los niños fueran asimilando conocimientos.

Temporalización: Dos horas y media aproximadamente todos los días.

Recursos: Cartulinas, ceras de colores, pegamento, tijeras, lápices, gomas, afilalápices...

Agentes: Profesores.

ACTIVIDAD 2: CONFECCIÓN DE NUESTRO SUPERMERCADO. Es importante ambientar el aula en el proyecto con el que vamos a trabajar, por ello decidimos confeccionar nuestro propio supermercado en el aula. Para ello, los niños participaron ayudando a colocar todos los alimentos que teníamos de la cocina, escogiendo con las maestras la tela para el toldo, escribiendo los títulos de los alimentos de los que disponíamos y las



ofertas del día... además de traer de casa las cajas de alimentos sanos para poder comprar en el supermercado.

Temporalización: 2 horas.

Recursos: Diferentes alimentos.

Agentes: Profesores.

ACTIVIDAD 3: *SANA, SANA NOS DICE DOÑA RANA*. Para conocer buenos hábitos como hacer deporte, lavarse los dientes o ver poco la televisión, nos podemos ayudar de una mascota, que en nuestro caso se llamará Doña Rana. En esta actividad confeccionaremos un libro de buenos hábitos tanto alimenticios como saludables, en el cual cada niño/a coloreará una ficha entregada por el profesor/a en el cual aparezca un buen hábito. Una vez coloreadas todas las fichas, las uniremos en el libro que se llamará “*Sana, sana nos dice Doña Rana*”.

Temporalización: Una hora

Recursos: Cartulinas, ceras de colores, pegamento, tijeras, lápices, gomas, afilalápices.

Agentes: Profesores.

ACTIVIDAD 4: *ORIGEN DE LOS ALIMENTOS, ANIMAL Y VEGETAL*. En los diferentes temas del currículo, trabajaremos el origen animal y vegetal, explicándole a los alumnos lo que proporciona un animal, por ejemplo: carne, leche, huevos...; así como las plantas, por ejemplo: patatas, cebollas, pimientos...

Temporalización: Una hora

Recursos: Libros y material audiovisual como imágenes de internet o videos.

Agentes: Profesores.

ACTIVIDAD 5: *PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS*. Para conocer qué alimentos deben tomar en mayor cantidad y en menor, les presentamos la pirámide de alimentos. Les explicaremos cuales son los diferentes alimentos y los niños los deben colorear y poner cada uno en el lugar que corresponda, una vez acabada la pirámide la colgamos en el aula para que todos la podamos ver y recordar.

Temporalización: 1 hora y media.

Recursos: Cartulinas, ceras de colores, pegamento, tijeras.

Agentes: Profesores.

ACTIVIDAD 6: CONFECCIÓN DE UN RECETARIO. Para ello nos ayudaremos de pictogramas e imágenes; este recetario se comienza trabajando en clase y se termina en casa, llevando a cabo la sencilla receta con la colaboración de la familia.

Temporalización: Dedicar dos días a la semana media hora para comenzar.

Recursos: Cartulinas, folios de colores, ceras de colores, pegamento, tijeras.

Agentes: Profesores y familia.

ACTIVIDAD 7: CONOCIMIENTO DE PRODUCTOS SALUDABLES DE CADA ESTACIÓN. En primavera traen al colegio unas cajas con fruta de temporada, este año trajeron una caja de fresas, por lo que aprovechamos para hacer batido y tomarlas con diferentes cosas como zumo de naranja, azúcar... y explicarles las frutas que hay en cada estación. Además también trajeron unas bandejas con manzanas, peras y zumo para cada niño/a, por lo que cada día de la semana trajeron una pieza de fruta para el almuerzo.

Temporalización: 2 horas.

Recursos: exprimidor, azúcar, naranjas...

Agentes: Profesores.

ACTIVIDAD 8: TALLER DE COCINA. Cada martes realizamos un taller de cocina saludable, usando diferentes alimentos según el plato realizado. Algunas de las recetas realizadas fueron:

- Tortuga con uvas y kiwi.



- Puerco espín y ratón con quesitos, galletas, pasas y lacasitos.



- Brochetas de fruta.

- Hamburguesa saludable con carne picada de pollo.
- Huevos rellenos de atún, tomate y mahonesa.

Estas son algunas de las recetas que hicimos, entre otras. Después de hacerlas, cubríamos una ficha en la que escribíamos los alimentos que usábamos, los dibujábamos y coloreábamos, además había tres caras, una sonriente, otra normal y otra triste, que los niños coloreaban según si les había gustado el plato y hacerlo o no.

Temporalización: 2 horas.

Recursos: Diferentes alimentos, platos, cuchillos y cucharas de tenedor, pinchos moruno...

Agentes: Profesores.

ACTIVIDAD 9: ARCIMBOLDO. Para trabajar la temática de la fruta lo haremos con un pintor muy particular, *Arcimboldo*. Este pintor pinta sus cuadros con elementos como la fruta, en la cual representa las estaciones del año con sus frutos característicos. La actividad propuesta será la de presentar el cuadro a los niños/as en una ficha y que ellos pinten cada fruta del color que le corresponde. Además, se les contará la historia de dicho autor y se les propondrá que confeccionen un cuadro de similares características a partir de su imaginación.

Temporalización: Una hora

Recursos: Ceras de colores, témperas, pinceles.

Agentes: Profesores y orientador.

ACTIVIDAD 10: DALE A TU CUERPO. Para amenizar el proyecto, algunos días veremos algún capítulo de la serie “*Los Fruitis*”, porque en ella todos los protagonistas son frutas, y pondremos canciones para que los niños/as escriban los diferentes tipos de alimentos saludables, como la de “*Fruta fresca*” del grupo *BomBom Chip*. Además en esta sesión hablaremos de diferentes tipos de deporte y les explicaremos como se juega.

Temporalización: Dos horas.

Recursos: proyector, ordenador, internet.

Agentes: Profesores y orientador.

ACTIVIDAD 11: SESIONES DE PSICOMOTRICIDAD. Es muy importante trabajar el deporte en este proyecto, por lo que en las clases de psicomotricidad cada día trabajamos un

deporte diferente, creando un espacio de acción y aventura, para que los niños estuvieran ambientados y lo trabajaran de forma lúdica. Las sesiones pueden verse en el Anexo.

Temporalización: Una hora cada jueves.

Recursos: material deportivo.

Agentes: Profesores.

3.4.2 Fuera del centro escolar

Mi propuesta en el campo de actividades fuera del aula se centra en que los niños/as del centro escolar conozcan el funcionamiento del mercado. Para ello, y aprovechando que teníamos un supermercado, fuimos al mercado a comprar diferentes alimentos sanos.

Primeramente dimos una vuelta por todos los puestos para ver qué tenían y finalmente paramos en una frutería. Allí compramos diferentes alimentos: un calabacín, tomates cherry, diversa fruta y pimientos. Todo ello escogido por los niños, y pensando en poder usarlo en nuestro taller de cocina posterior. Una vez llegados al colegio, lo colocamos en el supermercado, y lo usamos en la receta correspondiente.

Temporalización: Tres horas.

Agentes: profesores y algún padre.

3.5 Recursos

Podemos hablar de tres tipos de recursos: recursos materiales, recursos humanos y recursos espaciales.

LOS RECURSOS HUMANOS:

- **Profesores:** Su función principal es velar por el cumplimiento de dicho proyecto, consiguiendo que los alumnos/as vayan adquiriendo distintas competencias en el conocimiento y la práctica de los buenos hábitos alimentarios. Además, deben de favorecer una comunicación con los padres para comprobar que se está reforzando los buenos hábitos en casa. Es importante señalar que los niños/as son muy influenciables, por lo que tanto desde el centro escolar como desde casa de debe de dar ejemplo de los consejos que se espera que el alumno siga.
- **Psicóloga y Pedagoga:** tendrán la función de orientar a los padres y profesores sobre el proceso llevado a cabo. Además de esto, pudiendo participar activamente en el

desarrollo de las actividades, siendo apoyo en todo momento del profesor/a y del alumnado.

- **Padres:** es importante su colaboración para conseguir cumplir los objetivos de dicho proyecto, ya que se tienen que mantener los hábitos en los hogares. También es recomendable la participación de las familias en la medida de lo posible en las actividades extraescolares, ya que ayuda a que los niños/as estén más motivados.

LOS RECURSOS MATERIALES:

- **Impresos:** textos y otras pruebas escritas.
- **Audiovisuales:** proyectores y ordenador.
- Tijeras, colores, lápices, pinceles, témperas, cartón, rollos de papel higiénico, grapadoras, pegamentos...
- Alimentos y electrodomésticos para la realización de dichas recetas.

LOS RECURSOS ESPACIALES:

- **El aula:** Utilizaremos las aulas de los niños/as que participarán en la unidad didáctica para llevar a cabo las distintas actividades que estén programadas para realizar dentro del aula.
- **El aula de informática:** en caso de que sea necesario buscar algún tipo de información en internet, se podrá contar con el aula de informática que tiene ordenadores habilitados para la utilización de los alumnos/as.
- **El patio escolar:** de gran extensión que tiene capacidad para que se puedan llevar a cabo actividades con todos los niños/as que participan en el proyecto.
- **El gimnasio:** en el que se llevaron a cabo las sesiones de psicomotricidad.

3.6 Evaluación

Durante las primeras sesiones del proyecto se realizó la “Evaluación inicial” en la cual se les preguntó a los niños sobre sus alimentos favoritos, y se hizo hincapié en el hábito de comer frutas y verduras, atendiendo a sus respuestas, además de preguntar sobre hábitos deportivos. Esta unidad se propone para prevenir la obesidad infantil así como para educar en buenos hábitos alimentarios y saludables, como la práctica de deporte. Para realizar una evaluación inicial, se les muestra a los niños/as hábitos saludables mediante “Doña Rana” y los diferentes tipos de alimentos saludables y frutos.

La “*Evaluación procesual*” se observó a partir de sesiones posteriores del proyecto. Comprobamos la motivación de los alumnos/as mediante actividades como la pirámide de alimentos, ya que es una actividad con menos carga teórica y más amena. En esta evaluación observamos la atención e implicación de alumnos/as, padres y profesores en las diferentes actividades propuestas con el fin de conseguir su implicación e implicación en el tema que nos compete.

En la “*Evaluación final*” se analizó todo lo realizado durante las diferentes sesiones del proyecto. Como última sesión llevamos a cabo una mesa redonda, en la cual los niños/as nos expusieron lo que les pareció el proyecto, así como las diferentes actividades llevadas a cabo. En esta asamblea comprobamos que el acogimiento de este tema fue muy fructífero, ya que se mostraron muy entusiasmados. Consideramos que una de las razones principales fue que las actividades planteadas eran muy lúdicas, lo cual hizo que los niños participaran muy activamente. Además, cabe destacar, que al ambientar la clase en un supermercado, ellos se pusieron en los papeles de vendedor y cliente, lo cual hizo que les resultara más motivador.

Por último hice un debate con los profesores sobre la experiencia vivida, lo que les pareció el proyecto, así como sugerencias de mejora. La respuesta fue muy positiva, ya que les pareció un tema muy interesante e importante a trabajar en estas edades, por lo que, como dije anteriormente, decidieron seguirlo y ponerlo como proyecto principal del trimestre.

CONCLUSIONES

La enfermedad de la obesidad infantil es un problema que nos afecta a todos, por lo que, mediante la educación en el hogar y en la escuela, debemos ayudar a los más pequeños a concienciarse de la importancia de una buena alimentación y de la práctica del deporte.

Esta medida propuesta necesita de la ayuda de la familia para su cumplimiento, ya que estos hábitos deben cumplirse en el hogar, pues de lo contrario todo lo aprendido se quedaría en mera teoría. Ésta es una de sus principales dificultades, puesto que no todos los padres acuden periódicamente al centro, ni continúan con las actividades propuestas en el aula en su hogar.

La prevención de la obesidad infantil puede tratarse dentro de muchas asignaturas, en Matemáticas en los problemas, en Lengua mediante algún texto, en Plástica pintando algún dibujo... pero sin embargo es un tema que se trata sólo en Conocimiento del medio, y en muchas ocasiones muy por encima.

A continuación haremos una síntesis de lo aprendido en este trabajo:

- Importancia de incrementar y mejorar la educación para la salud en las aulas, más concretamente en el ámbito de la salud física, fomentando una buena alimentación y la práctica de ejercicio físico.
- Conocer la enfermedad de la obesidad infantil, saber que es un problema de actualidad y que afecta a un alto porcentaje de población infantil, siendo cada vez más frecuente.
- Conocer las causas y las consecuencias de la obesidad en los niños/as, así como la manera de prevenirlas.
- Tener en cuenta la importancia de la intervención de la familia, la escuela y la comunidad en la prevención y en el trato de esta enfermedad.
- Destacar la ayuda de organizaciones como la OMS, la cual ayuda a prevenir la obesidad infantil.
- Este proyecto sólo se puede llevar a cabo con la colaboración de la familia-escuela, ya que es el factor más importante para conseguir mejorar las malas costumbres y llevar a cabo una vida sana.

REFERENCIAS

- Grupo CTO (2013). *Manual CTO de Enfermería*. 6ª Edición. Madrid: CTO Editorial.
- Rodrigo y Palacios (2000). *Familia y desarrollo humano*. Psicología y Educación. Madrid: Alianza Editorial.
- Rosales, C. (2005) *Temas para la reflexión y la investigación didáctica*. Santiago de Compostela: Tórculo Edicións, S.L.
- Rosales, C. (2006) *Perspectivas de Educación para la Salud*. Santiago de Compostela: Tórculo Edicións, S.L.
- Roset, A. y Viladot, R. (2005). *Las escuelas promotoras de salud: una experiencia educativa*. En Molina, M. y Fortuny, M. *Experiencias educativas para la promoción de la salud y la prevención*. (pp. 93-101) Barcelona: Laertes.
- Achor, M.S, et al. (2007) *Obesidad infantil*. *Revista de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina*. N° 168. Recuperado en: http://med.unne.edu.ar/revista/revista168/6_168.pdf
- Araceta Bartrinaa, J., Pérez Rodrigo, C., Ribas Barbab, L. & Serra Majem, L. (2005). *Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España*. *Revista Pediatría de Atención Primaria* Vol. VII, Suplemento 1, 2005. Recuperado en: <http://www.pap.es/files/1116-422-pdf/435.pdf>
- Castellano Barga, G. (2013, p. 102). *Sobrepeso y Obesidad*. Políticas Públicas: *Promover la salud antes que prevenir la enfermedad*. ADOLECA 2013. Temas escogidos. Francisca Cruz Sánchez (Compiladora). Recuperado en: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/LIBRO%20adoleca%202013.pdf#page=102>
- Consejería de Educación de Castilla y León (2014). ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, de 17 de Junio de 2014. Recuperado en: <http://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/orden-edu-519-2014-17-junio-establece-curriculo-regula-impl>
- De La Cruz, F. M. (2009, p. 4). *La presencia de los temas transversales en el currículo de educación primaria*. Recuperado en: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_17/Francisco%20Manuel_De%20La%20Cruz_1.pdf
- Domínguez Aurrecoechea, B. (2006) *Educación para la salud en el ámbito escolar*. En: AEPap ed. *Curso de Actualización Pediatría 2006*, (pp. 187-200). Madrid:

- Exlibris Ediciones. Recuperado en:
http://www.aepap.org/sites/default/files/educacion_salud_escuela_0.pdf
- Durá T., Sánchez-Valverde F. (2005). *Obesidad infantil: ¿un problema de educación individual, familiar o social?* Acta Pediátrica Española; 63: 204-207. Pamplona. Recuperado en:
http://infantil.unir.net/cursos/uploads/6621/http_www.gastroinf.com_SecciNutri_OBESIDAD.pdf
- Fernández García, M. D. et al. (2009). *Los temas transversales*. (p. 6). Recuperado en:
http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/VARIOS_TEMAS_TRANSV.pdf
- Gavidia Catalán, V. (2003). *La educación para la salud en los manuales escolares españoles*. Revista Española de Salud Pública; 77: 275-285 N° 2 - Marzo-Abril. Recuperado en: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v77n2/original9.pdf>
- López Nomdedeu, C. (coordinadora) et al. (s.f). *Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios. Tema 2: “Alimentación saludable. Nutrición y Salud personal”*. Págs. (37-38). Recuperado en:
http://www.torrepacheco.es/torrepacheco/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_7_36_1.pdf
- López Nomdedeu, C. (coordinadora) et al. (s.f). *Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios. Tema 6: “La alimentación y el desarrollo emocional. Prevención de los trastornos de la alimentación”*. Págs. (111-118). Recuperado en:
http://www.torrepacheco.es/torrepacheco/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_7_36_1.pdf
- Manrique, J.C., López. V.M., Monjas, R., Barba, J.J. y Gea, J.M., (2010). *Implantación de un proyecto de transformación social en Segovia (España): desarrollo de un programa de deporte escolar en toda la ciudad**. Recuperado en:
<http://search.proquest.com/openview/6a358de6cc7aae117762b38289d87207/1?pq-origsite=gscholar>
- Ministerio de Educación y Cultura (MEC), Gobierno de España, (2006). *Educación Infantil*. Recuperado en: <http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/areas-educacion/sistema-educativo/enseanzas/educacion-infantil.html>
- Ministerio de Educación y Cultura (MEC), Gobierno de España, (2006). *Educación Primaria*. Recuperado en: <http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/areas-educacion/sistema-educativo/enseanzas/educacion-primaria.html>
- Ministerio de Educación y Cultura (MEC), Gobierno de España, (2006). *CNIE: proyectos*. Recuperado en: <http://www.mecd.gob.es/cnie/proyectos/Salud.html>

- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014). REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado. Objetivos de la Educación Primaria (art.7). Núm. 52. Sec. I. Pág. 19353. Recuperado en: <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014). REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado. Elementos transversales (art.10). Núm. 52. Sec. I. Pág. 19356. Recuperado en: <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas (s.f). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. (Art. 25) Recuperado en: <http://www.un.org/es/documents/udhr/>
- Organización de las Naciones Unidad para la Alimentación y la Agricultura. (2014). *FAO y España*. Recuperado en: <http://www.fao.org/espana/que-hacemos/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012). *Estadísticas sanitarias mundiales 2012*. Recuperado en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44858/1/9789243564449_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2014). *Obesidad y Sobrepeso*. Nota descriptiva N°311. Recuperado en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2014). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: El papel de la escuela*. Recuperado en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/
- Pajuelo, J., Rocca, J. & Garrama, M. (2003). *OBESIDAD INFANTIL: sus características antropométricas y bioquímicas*. Anales de la Facultad de medicina v.64 n.1 Lima ene./mar. (pp. 21-26) Recuperado en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832003000100004
- Serra Majem L, et Al. (2003). *Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000)*. Barcelona: Med Clin. Recuperado en: <http://www.secardiologia.es/images/stories/file/estudio-enkid.pdf>
- UNICEF (2013). *Quiénes Somos- UNICEF Comité Español*. Recuperado en: <http://www.unicef.es/conoce>

RESUMEN

Se presenta un proyecto de intervención pedagógica para llevar a cabo en el aula con alumnos/as de edades comprendidas entre los tres años y los seis años, con la finalidad de prevenir la obesidad, ya que es un problema que afecta a gran parte de la población infantil. Las causas que favorecen esta enfermedad son el sedentarismo, destacando la falta de deporte, y la mala alimentación. La obesidad desemboca en otras enfermedades, por lo que es muy importante trabajar desde pequeños con los niños/as para concienciarlos de sus efectos. Para evitar esta enfermedad o curarla, es necesario el trabajo en conjunto de la escuela, la familia y la comunidad; estos tres agentes son indispensables para los niños/as, puesto que la mayor parte del tiempo lo pasan en estos entornos. Para trabajar esta problemática, los profesionales de la educación deben proporcionar unas pautas para fomentar una vida sana y, junto a las familias, dar ejemplo de ello.

PALABRAS CLAVE:

Obesidad, infancia, causas, prevenir, intervención.

ABSTRACT

A project of pedagogical intervention is presented to carry out in the classroom with students / ace aged between three and six years, in order to prevent obesity, as it is a problem that affects a large part of the child population. The factors driving this disease are sedentary, highlighting the lack of sport, and poor diet. Obesity leads to other diseases, so it is very important to work with small children / as to make them aware of its effects. To prevent or cure this disease, it is necessary to work together in the school, family and community; these three agents are indispensable for children / as, since most of the time is spent in these environments. To work this problem, professional education should provide guidelines to promote a healthy lifestyle and with families, give example.

KEYWORDS:

Obesity, childhood, causes, prevent, intervention.

ANEXOS

1. SESIONES DE PSICOMOTRICIDAD

Sesiones de Psicomotricidad llevadas a cabo en el aula sobre el proyect.

2ª SESIÓN: SOMOS ESQUIMALES (10/03/2016)

1. ASPECTOS DIDÁCTICOS

- **Eje:** Trabajar el desplazamiento, la creatividad y el lanzamiento mediante distintas actividades con la utilización de objetos y el propio cuerpo.
- **Contenido principal:** Creatividad
- **Estructura de la sesión:**
 - Asamblea inicial: hablamos de lo realizado en la sesión anterior. A continuación nos ponemos en la piel de esquimales, y vamos a hacer diferentes actividades que ellos hacen.
 - Actividad motriz: Hacemos diferentes actividades expuestas a continuación.
 - Asamblea final: nos reunimos en asamblea y cada niño/a cuenta lo que más le ha gustado de la sesión y por qué.
- **Metodología:** La metodología utilizada es una metodología semi-dirigida, puesto que permite la libre expresión y experimentación de los alumnos con los medios del entorno a partir de unas pautas básicas.

2. ACTIVIDADES ESTRUCTURADAS

1ª ACTIVIDAD: *Los desplazamientos*

OBJETIVOS:

- Hacer diferentes desplazamientos

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La primera actividad consiste en trabajar los desplazamientos a partir de los distintos movimientos de los esquimales en distintas situaciones.

- Los esquimales andan normal en sus casas.
- Los esquimales andan con las rodillas encogidas en la nieve en la nieve gruesa.
- Los esquimales van agachados para cazar.
- Los esquimales nadan en el agua para pescar

RECURSOS:

Materiales: el propio cuerpo

Humanos: un docente.

Temporales: 10-15 minuto.

Espaciales: en el gimnasio.

2ª ACTIVIDAD: *Los medios de transporte*

OBJETIVOS:

- Trabajar la creatividad

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Cosiste en trabajar la creatividad a partir de diferentes pautas que le da el maestro. Primero de pregunta cómo se desplazan los esquimales, y los niños les dicen que en trineo, en moto de nieve y en esquís. A partir de ello se desarrolla la actividad.



- Los esquimales se desplazan en trineos:
Cada niño coge los materiales que quiere del aula y construye su propio trineo. Juegan un rato y a continuación construyen un único trineo en el que caben todos.
- Los esquimales se desplazan en moto de nieve:
Sin ningún objeto, sólo ayudándose de su cuerpo representan una moto de nieve, cada uno la suya.
- Los esquimales se desplazan esquiando:
Cada niño coge dos bloques de plástico simulando esquís y se desplaza por el espacio.



RECURSOS:

Materiales: todo tipo de colchonetas, bloques de plástico y su propio cuerpo.

Humanos: un docente.

Temporales: 20 minuto.

Espaciales: en el gimnasio.

3ª ACTIVIDAD: *La caza*

OBJETIVOS:

- Trabajar lanzamientos

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En esta actividad se simula un bloque de hielo en el gimnasio, en el que los niños sólo podrán pisar en las “piedras” que son los aros grandes. Cada niño se pondrá en su piedra, pudiéndola compartir con un compañero y lanzará su “anzuelo”, que es un disco de gomaespuma en el río, que son los aros pequeños. Trabajando de esta manera los lanzamientos.

RECURSOS:

Materiales: aros grandes y pequeños y discos de gomaespuma.

Humanos: un docente.

Temporales: 15 minuto.

Espaciales: en el gimnasio.

4ª ACTIVIDAD: *La fiesta esquimal (opcional)*

OBJETIVOS:

- Trabajar la creatividad y desinhibición.

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Se les pone música y los niños bailan libremente por el espacio.

RECURSOS:

Materiales: música.

Humanos: un docente.

Temporales: 5-10 minuto.

Espaciales: en el gimnasio.

3. ESPACIOS Y MATERIALES

- Espacio: Gimnasio y, de ser posible patio.

- Materiales: aros, colchonetas, bloques de goma espuma, música, altavoz.

4. EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación sistemática y la participación del alumnado.

3ª SESIÓN: JUEGOS TRADICIONALES (17/03/2016)

1. ASPECTOS DIDÁCTICOS

- **Eje:** Trabajar los juegos creativos a partir de diverso material deportivo.
- **Contenido principal:** Juego tradicional.
- **Estructura de la sesión:**
 - Asamblea inicial: comentamos lo que hicimos la sesión anterior, y explicamos que en esta sesión vamos a trabajar los juegos tradicionales, ya que es importante que los conozcan y los practiquen.
 - Actividad motriz: Si hace buen día, desarrollaremos la sesión al aire libre. Haremos distintos juegos:
 - *Bomba:* en este juego deben ponerse los niños en círculo e irse pasando una pelota mientras uno dentro cuenta tres veces hasta diez, la primera vez que llega a diez dice “está cayendo”, la segunda vez dice “va a caer” y la tercera “cayó”. El niño que tiene la pelota cuando dice “cayó” tiene que sentarse con los pies estirados y el compañero de al lado debe saltarlo para pasar la pelota, se repite el mismo proceso hasta que solo queda un niño de pie.
 - *Pañuelo:* primeramente jugando al pañuelo común, en el que se hacen dos equipos con el mismo número de niños, cada niño de cada equipo tiene un número y la persona que tiene el pañuelo dice el número que quiere (de los que tienen los niños) y los niños deben correr a coger el pañuelo, el que lo coge escapa y el que no persigue al que lo cogió.
1ª variante: el procedimiento el mismo, excepto en que debían ir a buscar el pañuelo haciendo distintos tipos de desplazamientos de animales que indicaba la persona que tiene el pañuelo.
2ª variante: el pañuelo cooperativo, saliendo en diferentes agrupamientos.

- *Cadena*: uno de los niños se la “liga” y debe pillar a sus compañeros, una vez que los pilla les da la mano y siguen pillando de la mano, en “cadena” hasta conseguir pillar a todos los compañeros.
1ª variante: una vez que estaban cuatro en cadena se deshacían en dos cadenas de dos personas, para facilitar la tarea.
- *Escondite inglés*: uno de los niños se pone en la pared y cuenta “ 1, 2, 3 pajarito inglés” y se da la vuelta, los otros niños tienen que ir andando hacia él, pero cuando se la da vuelta paran, con el objetivo de tocar la pared y contar ellos.
 - o Asamblea final: nos sentamos en círculo y decimos la actividad que más nos gustó y por qué.
- **Metodología**: La metodología utilizada es una metodología dirigida, puesto que se siguen unas pautas.

2. ESPACIOS Y MATERIALES

- Espacio: Gimnasio y, de ser posible patio.

-Materiales: pelota.

3. EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación sistemática y la participación del alumnado.

4ª SESIÓN: SOMOS DEPORTISTAS (1/04/2016)

1. ASPECTOS DIDÁCTICOS

- **Eje**: Trabajar el esquema corporal a partir de diverso material deportivo.
- **Contenido principal**: Esquema corporal, principalmente las extremidades superiores e inferiores.
- **Estructura de la sesión**:
 - o Asamblea inicial: comentamos lo que hicimos la sesión anterior, y explicamos que en esta sesión vamos a trabajar el esquema corporal. Para

ellos hacemos un calentamiento de todo el cuerpo empezando por la cabeza y acabando por los pies, y a continuación cantamos la canción “The body” señalando las distintas partes del cuerpo que indica.
<https://www.youtube.com/watch?v=h4eueDYPTIg>

- Actividad motriz: Si hace buen día, desarrollaremos la sesión al aire libre. Trabajamos las extremidades a partir de dos deportes, los cuales no podemos decir hasta el final de la actividad:

- *Extremidades superiores:* Hacemos distintos ejercicios con el uso del balón. Primeramente botamos el balón de baloncesto con la mano derecha, después con la mano izquierda. Tras este calentamiento, nos ponemos por parejas y nos lanzamos el balón, primero sin botar, y después con bote (picada).

Cuando todos tenemos la técnica, nos ponemos en un círculo y nos la pasamos con bote sin decir a quién se lo pasamos, de forma que también trabajamos la atención y la anticipación.

- Para los niños de infantil usamos balones más blandos.

Finalmente decimos de qué deporte se trataba, del baloncesto.

- *Extremidades inferiores:* Hacemos distintos ejercicios a partir del uso de aros de dos tamaños. Ponemos un circuito de aros en el que intercalamos grande y pequeño, y los niños hacen una fila al comienzo del circuito.

Van a ir de uno en uno atendiendo a las distintas indicaciones: primero tienen que ir saltando con los pies juntos, después saltando con un pie en cada aro, y por último a la pata coja. Al finalizar cada niño lo hará de la manera que más le guste y siendo innovadores.

Finalmente decimos de qué deporte se trataba, de saltadores olímpicos.

- Asamblea final: nos sentamos en círculo y decimos la actividad que más nos gustó y por qué.

- **Metodología:** La metodología utilizada es una metodología semi-dirigida, puesto que se siguen unas pautas, pero en alguna actividad se les permite usar su creatividad.

2. ESPACIOS Y MATERIALES

- Espacio: Gimnasio y, de ser posible patio.

-Materiales: pelota, aros.

3. EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación sistemática y la participación del alumnado.

5ª SESIÓN: SOMOS NADADORES (7/04/2016)

1. ASPECTOS DIDÁCTICOS

- **Eje:** Espacio de acción y aventura trabajando el esquema corporal y la natación a partir de diverso material deportivo.
 - **Contenido principal:** Esquema corporal y el equilibrio.
 - **Estructura de la sesión:**
 - Asamblea inicial: comentamos lo que hicimos la sesión anterior, y explicamos que en esta sesión vamos a trabajar el esquema corporal. Para ellos hacemos un calentamiento de todo el cuerpo empezando por la cabeza y acabando por los pies.
 - Actividad motriz: Trabajamos las extremidades a partir de la creación de un espacio de acción y aventura por ellos mismos. Con todas las colchonetas de las que disponemos, los niños harán su propia piscina para todos, debe de ser lo suficientemente grande para que todos puedan “nadar”. Al colocar las colchonetas se puede aprovechar las que sobresalgan para usar como trampolines y toboganes, con esta excusa se trabaja el salto, el equilibrio... también se pueden poner bancos de madera enganchados a las espalderas, como ejemplo.
- En esta sesión primeramente se hace una pequeña asamblea indicando las normas básicas de la piscina, que son que sólo se puede desplazar nadando, que hay que respetar los turnos de uso de distintos trampolines o toboganes y que no se puede deshacer la estructura, también explicamos las distintas maneras de nadar: normal, hacia atrás, mariposa

y perrito. A continuación se le deja exploración libre, y después optamos por hacer una carrera de largos, para lo que dábamos como indicación la manera de nadar, y por último una exhibición de saltos de trampolín personalizados.

En esta sesión también se trabaja la creatividad, ya que cada niño puede crear su propio salto o coreografía.

- Asamblea final: nos sentamos en círculo y decimos la actividad que más nos gustó y por qué.
- **Metodología**: La metodología utilizada es una metodología semi-dirigida, puesto que se siguen unas pautas, pero en alguna actividad se les permite usar su creatividad.

2. ESPACIOS Y MATERIALES

- Espacio: Gimnasio.

-Materiales: colchonetas, bancos.

3. EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación sistemática y la participación del alumnado.

6ª SESIÓN: SOMOS FUTBOLISTAS (21/04/2016)

1. ASPECTOS DIDÁCTICOS

- **Eje**: Espacio de acción y aventura trabajando el esquema corporal y el fútbol a partir de diverso material deportivo.
- **Contenido principal**: Esquema corporal y el equilibrio.
- **Estructura de la sesión**:
 - Asamblea inicial: comentamos lo que hicimos la sesión anterior, y explicamos que en esta sesión vamos a trabajar el esquema corporal. Para ellos hacemos un calentamiento de todo el cuerpo empezando por la

cabeza y acabando por los pies, además corremos como los futbolistas con rodillas hacia arriba, pies hacia el culo...

- Actividad motriz: Trabajamos las extremidades a partir de la creación de un espacio de acción y aventura por ellos mismos. Con todas las colchonetas de las que disponemos, los niños harán un campo de fútbol para todos, debe de ser lo suficientemente grande para que todos. En esta sesión primeramente se hace una pequeña asamblea indicando las normas básicas, que son que sólo se puede dar al balón con el pie. A continuación se le deja exploración libre, y después optamos por hacer distintos juegos, primeramente hicimos dos filas y tiraron el balón a portería, y después pusimos bolos y debían lanzar la pelota con el pie, y después con la mano para tirar los bolos.
- Asamblea final: nos sentamos en círculo y decimos la actividad que más nos gustó y por qué.
- **Metodología**: La metodología utilizada es una metodología semi-dirigida, puesto que se siguen unas pautas, pero en alguna actividad se les permite usar su creatividad.

2. ESPACIOS Y MATERIALES

- Espacio: Gimnasio.

-Materiales: colchonetas, bancos.

3. EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación sistemática y la participación del alumnado.

7ª SESIÓN: SOMOS AUTOMOVILISTAS (28/04/2016)

1. ASPECTOS DIDÁCTICOS

- **Eje**: Espacio de acción y aventura trabajando el esquema corporal y el automovilismo a partir de diverso material deportivo.

- **Contenido principal:** Esquema corporal.
- **Estructura de la sesión:**
 - Asamblea inicial: comentamos lo que hicimos la sesión anterior, y explicamos que en esta sesión vamos a trabajar el esquema corporal. Para ellos hacemos un calentamiento de todo el cuerpo empezando por la cabeza y acabando por los pies.
 - Actividad motriz: Trabajamos las extremidades a partir de la creación de un espacio de acción y aventura por ellos mismos. Con todas las colchonetas de las que disponemos, haremos una pista de automovilismo redonda, en la cual hay en el medio una gasolinera para “repostar”. Se les da a los niños un aro pequeñito que simula un volante, y primeramente calentamos el motor del coche con una carrera lenta al circuito, después la hacemos en zig-zag como los profesionales, y probamos que el “freno” y el “acelerado” funcionen. Una vez hecho esto, primeramente exploran ellos por el circuito con varias normas básicas: siempre tienen que ir todos en la misma dirección para evitar accidentes y sólo se puede repostar de uno en uno. A medida que se llevó a cabo la sesión incluimos que sólo se podía repostar cada diez vueltas, ya que querían repostar seguido. Otra variable del juego fue hacer cada uno su propio coche con una colchoneta pequeña, y después con una colchoneta más grande hacer dos grupos de cuatro y hacer una carrera. La siguiente variable fue ir de dos en dos en cada colchoneta y hacer una carrera, y por último, hacer una carrera yendo cada uno en un coche.
 - Asamblea final: primeramente hicimos una relajación con música, ya que estaban agotados, y después nos sentamos en círculo y decimos la actividad que más nos gustó y por qué.
- **Metodología:** La metodología utilizada es una metodología semi-dirigida, puesto que se siguen unas pautas, pero en alguna actividad se les permite usar su creatividad.



2. ESPACIOS Y MATERIALES

- Espacio: Gimnasio.

-Materiales: colchonetas, bancos.

3. EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación sistemática y la participación del alumnado.

8ª SESIÓN: SOMOS LANZADORES (05/05/2016)

1. ASPECTOS DIDÁCTICOS

- **Eje:** Trabajar el lanzamiento
- **Contenido principal:** El lanzamiento.
- **Estructura de la sesión:**
 - Asamblea inicial: comentamos lo que hicimos la sesión anterior, y explicamos que en esta sesión vamos a trabajar el lanzamiento. Para ellos hacemos un calentamiento de todo el cuerpo empezando por la cabeza y acabando por los pies.
 - Actividad motriz: Trabajamos el lanzamiento con el uso de una diana de distintos colores. A cada niño se le da una pelota de un color con velcros y la debe lanzar al mismo color de la diana, primero desde una posición más cerca, para que tengan confianza, y después desde más lejos, trabajando también así la fuerza. Primeramente la diana está de forma vertical, apoyada en la pared, y después en el suelo, practicando así varias técnicas de lanzamiento, primeramente recto y después de abajo hacia arriba.

La siguiente actividad consiste en lanzar una pelota para tirar unos bolos, repitiéndolo varias veces.

Por último jugamos al juego de las sillas pero con aros.
 - Asamblea final: nos sentamos en círculo y decimos la actividad que más nos gustó y por qué.

- **Metodología:** La metodología utilizada es una metodología semi-dirigida, puesto que se siguen unas pautas, pero en alguna actividad se les permite usar su creatividad.

2. ESPACIOS Y MATERIALES

- Espacio: Gimnasio.

- Materiales: colchonetas, bancos.

3. EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación sistemática y la participación del alumnado.

9ª SESIÓN: MIMOS (19/05/2016)

1. ASPECTOS DIDÁCTICOS

- **Eje:** trabajar y experimentar con el lenguaje no verbal a través del juego dramático: el mimo.
- **Contenido principal:** La mímica.
- **Contenido secundario:**
 - Expresión corporal y facial.
 - Lenguaje no verbal.
 - Motricidad fina.
 - Juego dramático y dramatización
 - Emociones.
- **Otros aspectos:**
 - Creatividad e imaginación.
 - Trabajo en grupo.
 - Socialización.
 - Interacción.
- **Estructura de la sesión:**

Como última sesión, consideré oportuno usar el maquillaje, ya que es muy motivador en los niños, por lo que nos maquillamos de mimos. Una vez

caracterizados, les expliqué que hoy íbamos a ser mimos y que íbamos a representar una canción: <https://www.youtube.com/watch?v=srPJ-s5uMbl> Para ello dividimos a los niños por parejas, unos representarían la alegría, otros la tristeza, otros la sorpresa y otros el enfado, trabajando de esta manera las emociones.

Una vez que cada grupo sabía lo que teníamos que hacer, grabamos el baile.

- **Otra propuesta:** Toda la sesión será llevada a cabo con la temática de mimo y con un hilo conductor de las olimpiadas guiado por un artista de la mímica y la profesora.
 - **Asamblea inicial:** empezaremos todas sentadas en un círculo donde la maestra llevara a cabo una pequeña explicación sobre la técnica del mimo y presentará al artista real de la mímica. A raíz de esto, conoceremos las olimpiadas y haremos una representación de ellas con el recurso del mimo.
 - **Actividad motriz:** se realizarán las actividades expuestas a continuación.
 - **Asamblea final:** reflexión sobre la sesión. ¿Qué nos ha parecido fácil?, ¿qué nos ha parecido difícil?, ¿cómo nos sentimos cuando no hablamos?, etc.
 - **Metodología:** Metodología: la llevada a cabo en la sesión será una metodología semi-dirigida, donde en las actividades se darán unas pautas y el niño actuará libremente a través de la exploración e improvisación. Exceptuando la actividad final donde la metodología será abierta.

2. ACTIVIDADES ESTRUCTURADAS

1ª actividad: *creación del personaje.*

Repartiremos las pinturas y las pajaritas para que con la ayuda de sus compañeros y del espejo se conviertan en mimos. Fomentando así la creatividad. Después de caracterizarse haremos recorrido de gestos y acciones que irá dando la maestra y el mimo.

2ª actividad: *representación de diferentes situaciones.*

Para ello nos centraremos en el tema de las olimpiadas apoyándoles mediante imágenes (imágenes de nadadores, griegos con lanzamiento de disco,

lanzamiento de jabalina, esquiadores entre otras), por las cuales deben recrearlas libremente. También se trata de preparar el campo olímpico en donde la maestra les irá dando recursos expresivos concretos para ayudarles. Después se formarán grupos para realizar las siguientes actividades.

3ª actividad: *fotografías estáticas.*

Pasamos a convertirnos en los jugadores de las olimpiadas, haremos grupos de varias personas (dependiendo el número de alumnos del aula), a cada grupo se le será asignado un deporte el cual deben representar (de forma grupal, individual, diferentes posturas o gestos...) posteriormente el mimo realizará la foto.

4ª actividad: *movimiento de los jugadores.*

Cada grupo deberá moverse libremente por el espacio según el deporte que le haya tocado (con la música de los juegos olímpicos de fondo). Para finalizar nos colocaremos todos en el centro para la foto de las Olimpiadas 2016 de la Aneja.

3. ESPACIOS Y MATERIALES

- Espacio: Gimnasio.

- Materiales: esterillas, aros, colchonetas, bloques de goma espuma, cuerdas, picas... música, altavoz.

4. EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación sistemática y la participación del alumnado.

OTRAS PROPUESTAS:

10ª SESIÓN: BAILES CREATIVOS

1. ASPECTOS DIDÁCTICOS

- **Eje:** Trabajar la creatividad mediante el baile libre con la utilización de objetos y el propio cuerpo.
- **Contenido principal:** Baile creativo
- **Estructura de la sesión:**
 - Asamblea inicial: comentamos los objetos que vemos repartidos por el gimnasio y que podemos hacer con ellos (balones, cintas, colchonetas, conos, picas, etc.). A continuación, explicamos que vamos a poner una melodía y que cada uno debe bailar libremente utilizando los elementos que hay en el espacio o su propio cuerpo, expresando lo que la melodía les sugiere.
 - Actividad motriz: en primer lugar, reproducimos una música suave y tranquila y observamos como bailan los alumnos con los distintos objetos. A continuación, ponemos una música más movida y volvemos a decir que bailen la melodía siguiendo el ritmo e interactuando con los objetos y con su propio cuerpo.
 - Asamblea final: comentaremos lo que hemos realizado en la sesión y a continuación, realizaremos un dibujo en el que se muestre lo que más nos ha gustado u qué hemos sentido (alegría, tristeza, etc.). También les preguntaremos con que elemento les ha gustado más bailar.
- **Metodología:** La metodología utilizada es una metodología no dirigida, puesto que permite la libre expresión y experimentación de los alumnos con los medios del entorno.

2. ESPACIOS Y MATERIALES

- Espacio: Gimnasio y, de ser posible patio.

- Materiales: esterillas, aros, colchonetas, bloques de goma espuma, cuerdas, picas, música, altavoz.

3. EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación sistemática y la participación del alumnado.

2. ACTIVIDADES PROPUESTAS QUE NO SE LLEVARON A CABO

ACTIVIDAD 1: *CONFECCIÓN DE UN CALENDARIO DE MERIENDAS O ALMUERZOS EN EL AULA.* En este calendario se estipula lo que deben traer cada día de la semana los niños/as para la merienda de media mañana. Esta actividad se lleva a cabo para evitar que traigan todos los días lo mismo, por ejemplo bollería industrial. Una muestra de este calendario podría ser:

LUNES	Lácteo
MARTES	Fruta
MIÉRCOLES	Bocadillo
JUEVES	Lácteo o Fruta
VIERNES	Galleta

Este calendario se puede hacer poniendo de panel de fondo la mascota del aula y hacer que cada niño/a lo decore de la manera que quiera, haciendo que se convierta en una actividad plástica y lúdica.

Temporalización: Una hora

Recursos: Cartulinas, ceras de colores, pegamento, tijeras.

Agentes: Profesores.

Esta actividad no se realizó, ya que ya tenían un calendario de almuerzo estipulado, por lo que consideramos que no era necesario modificarlo, puesto que cada día había establecido un alimento diferente, y el calendario era similar al propuesto por mí.

ACTIVIDAD 2: *FRUTOS SECOS Y FRUTOS CARNOSOS.* Es muy habitual que muchos niños/as no distingan entre frutos secos y carnosos, por lo que llevaremos a cabo una merienda en la cual se les enseñe las diferencias entre unos y otros y los prueben, conociendo su sabor y su textura. Primeramente con los ojos descubiertos, y luego tapándoselos, para comprobar que los reconocen.

Temporalización: 2 horas.

Recursos: Diferentes tipo de fruta.

Agentes: Profesores.

Esta actividad no se realizó por falta de tiempo, a pesar de ello, en los talleres de cocina usamos frutos secos y carnosos, permitiéndoles a los niños que experimentaran con ellos tanto en textura como sabor.

ACTIVIDAD 3: CONOCIMIENTO DE PRODUCTOS SALUDABLES DE CADA ESTACIÓN.

Introduciremos en cada estación del año la fruta que corresponda, por ejemplo en otoño las castañas o en invierno las fresas.

Confeccionaremos una tira con las frutas y alimentos típicos de cada estación del año para ayudar a los niños y niñas a que los conozcan. Para ello, iremos dándole unas fichas en las que los alumnos colorearan el producto y lo picarán con el punzón, para después pegarlo en dicha tira en la clase. Cada día al llegar recordaremos un producto típico de la estación en la que nos encontremos.

Temporalización: 2 horas.

Recursos: Cartulinas, folios de colores, ceras de colores, punzón, pegamento, dibujos de frutas.

Agentes: Profesores.

Esta actividad no se llevó a cabo, ya que un alumno trajo un mural hecho en casa de las rutas de cada estación, por lo que consideramos interesante trabajar el tema a partir del mismo, ya que es indispensable dar importancia a los trabajos realizados por los alumnos.