

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

# **NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO EN EL AULA DE EDUCACIÓN PRIMARIA PARA COMBATIR LA OBESIDAD**

Trabajo Fin de Grado

Grado en Educación Primaria/Mención de Educación Física

**AUTORA: LAURA SALDAÑA IGLESIAS**

**TUTOR: HUGO ARROYO PINTO**

**PALENCIA, 2019**

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN .....	2
3. OBJETIVOS.....	3
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	4
4.1. IMC. DEFINICIÓN Y SU RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO .....	4
4.2. SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL. DEFINICIÓN Y DIFERENCIAS.....	5
4.3. CLASIFICACIÓN DE LOS NIVELES DE SOBREPESO Y OBESIDAD SEGÚN LOS VALORES DEL IMC.....	6
4.4. TIPOS DE OBESIDAD Y ENFERMEDADES RELACIONADAS CON ELLA ....	7
4.5. PROGRAMAS, PROYECTOS Y ESTRATEGIAS DISEÑADOS PARA CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE ESTILOS Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.....	9
• Programa SI: .....	10
• Programa PERSEO. ....	10
• Programa THAO- Salud Infantil. ....	10
• Programa PIPO. ....	10
• Plan Xermola.....	11
• Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad). ....	11
4.6. PAPEL DEL CENTRO Y DE LAS FAMILIAS .....	12
4.7. TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN DESDE LA ESCUELA.....	14
4.8. IMPORTANCIA DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE .....	15
5. ENCUESTA SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN UNA CLASE DE CUARTO DE PRIMARIA .....	16
6. METODOLOGÍA DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO .....	18
7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	19
7.1. JUSTIFICACIÓN.....	19
7.2. CONTENIDOS .....	19
7.3. METODOLOGÍA.....	20
7.4. RECURSOS Y TEMPORALIZACIÓN.....	21
7.4.1. Recursos materiales y espacios .....	21
7.4.2. Temporalización. ....	22
7.5. DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES .....	22

7.6. ACTIVIDADES .....	24
7.7. COMPETENCIAS.....	36
7.8. EVALUACIÓN.....	38
7.9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	41
7.10. INTERDISCIPLINARIEDAD.....	41
8. CONCLUSIONES FINALES .....	43
9. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA .....	45
9.1. BIBLIOGRAFÍA .....	45
10. ANEXOS.....	49
- ANEXO I. ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS: DESAYUNO, ALMUERZO Y COMIDA.....	49
- ANEXO II. POWERPOINT “INTRODUCCIÓN DE LA UNIDAD, LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA Y LA RUEDA ALIMENTICIA .....	51
- ANEXO III: RUEDA ALIMENTICIA Y TABLA DE PUNTOS DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN LA DIANA .....	53
- ANEXO IV: FICHA DE PUNTUACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE LA DIANA ..	54
- ANEXO V: FICHA DE PULSACIONES .....	55
- ANEXO VI: TARJETAS DE LOS GRUPOS ALIMENTICIOS Y ALIMENTOS	56
- ANEXO VII: VIDEOTUTORIAL SOBRE LA DIETA MEDITERRÁNEA. (CAPTURAS DE PANTALLA DE LA PORTADA Y EL FINAL DEL VÍDEO)..	58
- ANEXO VIII. PRUEBA ESCRITA PARA ALUMNOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	59
- ANEXO IX. TABLA PARA LA ACTIVIDAD “SALTA, CORRE Y COLÓCAME EN MI SITIO” .....	62
- ANEXO X. FICHA DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA .....	64
- ANEXO XI. FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO PARA LA UNIDAD DIDÁCTICA .....	65
- ANEXO XII. RÚBRICA DE EVALUACIÓN AL ALUMNADO DURANTE LA UNIDAD.....	66
- ANEXO XIII. FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DEL DOCENTE .....	68

# RESUMEN

Desde hace muchos años, se habla sobre el problema de la obesidad y el sobrepeso en la infancia que afectó, afecta y seguirá afectando a la sociedad mundial si no se dan respuestas frente a ellos. Aunque ya existan países donde se han planteado medidas y planes que están resultando favorables y están disminuyendo los índices en las primeras edades, no terminan de solventar el problema que tanta importancia tiene actualmente en nuestra sociedad y que, cada vez con mayor frecuencia, es el desencadenante de enfermedades cardiovasculares en edades más tempranas.

Este trabajo pretende acercarse al origen del sobrepeso y la obesidad, investigando sus causas, consecuencias a corto y largo plazo en la salud, así como conocer los programas, intervenciones, planes y medidas que se han puesto en práctica hasta el momento, para poder intervenir de la mejor manera posible, en nuestro caso, desde el ámbito educativo.

Por ello, se diseñará una propuesta didáctica, concretamente para el tercer curso de Educación Primaria, desde el área de la Educación Física, con el objetivo principal de concienciar a los alumnos de la importancia que supone llevar a cabo una alimentación saludable combinándola con una actividad física diaria que permanezca a lo largo de su vida.

**PALABRAS CLAVE: Obesidad, sobrepeso, nutrición, ejercicio físico, Educación Física, hábitos saludables, alimentación**

# ABSTRACT

For many years, people have discussed the problem of childhood obesity and overweight, which has affected, affects and will continue to affect global society if there are no responses to them. Although there are already countries where measures and plans have been put forward and have been favourable to decrease the age rates, they have not solved the problem that is so important in our society today and it is increasingly, the trigger of cardiovascular diseases at younger ages.

This work aims to approach the origin of overweight and obesity, investigating its causes, consequences in the short and long term on health, as well as knowing the programs, interventions, plans and measures that have been implemented so far, in order to be able to intervene in the best possible way, in our case, from the field of education.

Therefore, a didactic proposal will be designed, specifically for the third year of Primary Education, from the area of Physical Education, with the main objective of raising students' awareness of the importance of a healthy diet combined with a daily physical activity that remains throughout their life.

**KEYWORDS: Obesity, overweight, nutrition, physical exercise, physical education, healthy habits, nutrition**

# 1. INTRODUCCIÓN

La obesidad y el sobrepeso están considerados como uno de los temas más preocupantes actualmente en nuestra sociedad, ya que se están adquiriendo hábitos de vida poco saludables, no solo en adultos, sino también en niños. Cada vez se encuentran más casos de obesidad en edades más tempranas.

En octubre de 2017, la OMS publicaba el alarmante dato de que se estaba alcanzando un alto índice de casos de personas con obesidad y que cada año morían alrededor de 3,8 millones de personas por este problema.

Obesidad y sobrepeso es la acumulación anormal o excesiva de grasa perjudicial para nuestra salud. Una persona cuyo Índice de Masa Corporal (IMC) es mayor o igual a 25, está considerado como una persona con sobrepeso, mientras que una persona cuyo IMC es mayor o igual a 30, está considerada como obeso/a. (OMS, 2019).

No se debe de olvidar que el IMC no siempre es válido para toda la población. Al medir únicamente la relación que existe entre el peso y la altura, no se tiene en cuenta la masa muscular de la persona ni el porcentaje de grasa. Por ejemplo, un niño o una niña que practica diariamente algún deporte como puede ser la gimnasia artística o la danza, tendrán mayor masa muscular que otro que no practica ninguna actividad deportiva.

Resulta fundamental tener clara esta distinción, ya que son dos conceptos distintos entre sí y que muchas veces se utilizan erróneamente como sinónimos.

Muchas de las enfermedades que han aumentado estos últimos años son debidas al aumento de los índices de sobrepeso y obesidad, tales como la diabetes mellitus tipo II, cardiopatía coronaria; diversos tipos de cáncer como el de mama, colon y endometrio, dislipidemia, accidentes cerebrovasculares incluso apneas del sueño o problemas respiratorios.

Después de muchas investigaciones alrededor de este tema, se ha comprobado que la diabetes de tipo II aparece en los niños y niñas cada vez en edades más tempranas, dato que resulta alarmante, ya que esto ocasiona peor calidad de vida. Muchos de los médicos e investigadores dicen que algunos de los niños podrían vivir menos que algunos de sus padres. Algunos posibles efectos de la obesidad infantil son: presión arterial y colesterol alto,

enfermedades hepáticas, problemas en el desarrollo de los huesos y un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y pérdida de visión.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

En este trabajo, se pretende reflejar los problemas existentes en la sociedad actual relacionados con la salud, nutrición y el ejercicio físico, así como las intervenciones que se puedan realizar tanto desde el ámbito educativo como en el familiar.

La obesidad y el sobrepeso es un tema del que se lleva hablando muchos años, pero que en la actualidad está teniendo más fuerza en la Educación debido a un mayor porcentaje del mismo en los escolares.

La nutrición y los hábitos de vida saludables se trabajan desde muchas áreas de la Educación de alguna manera, pero resulta de mayor relevancia tratarlo en el área de la Educación Física, ya que no solo debemos de enseñar habilidades básicas y específicas, como pueden ser saltos, giros; o capacidades físicas básicas como velocidad, fuerza, resistencia; sino también enseñar hábitos y estilos de vida saludables que favorezcan una mayor calidad de vida y salud, así como la prevención de los riesgos que conlleva una mala alimentación y ausencia de ejercicio físico en el día a día.

El hecho de que encontremos niños y niñas con sobrepeso u obesidad, es debido a los estilos de vida actuales con el aumento de la tecnología y la digitalización. Ahora, en muchos de los casos, los niños prefieren quedarse en sus casas jugando a las videoconsolas, en el ordenador o viendo la televisión, que salir a jugar con amigos al parque; igual que muchas familias, debido al ritmo de vida y falta de tiempo por sus horarios laborales, han descuidado la alimentación, utilizando con mayor frecuencia comidas precocinadas o comida rápida que no necesitan tanto tiempo de preparación. Incluso en los almuerzos de los alumnos se puede apreciar este hecho por recurrir a la bollería y refinados.

Otra circunstancia que podría evitar o paliar al menos este sobrepeso, es la manera de desplazarnos por la ciudad. Si se evitasen los vehículos y camináramos o utilizáramos bicicletas, podríamos mejorar nuestro estado físico. En definitiva, los estilos y actividades diarios de la actualidad de las personas, fomentan el sedentarismo y la falta de actividad.

Es por esta razón, que, desde la escuela, y especialmente desde el área de la Educación Física, debemos de fomentar la actividad física y dieta equilibrada. También, resulta imprescindible contar con la ayuda en este proceso de las familias del alumnado.

### **3. OBJETIVOS**

Los principales objetivos que se pretenden conseguir con este trabajo de fin de grado, con mención en Educación Física, son:

- Conocer el origen y aproximarse al problema actual del S.XXI en la sociedad.
- Concienciar sobre la importancia de la alimentación saludable y la actividad física para reducir problemas y enfermedades que puedan surgir en el futuro.
- Indagar sobre los programas, proyectos y planes vigentes en España para hacer frente a este problema, tanto desde el ámbito educativo como el familiar, y de toda la sociedad en general.
- Resaltar, gracias a lo investigado, la necesidad de una modificación del currículo que regula la enseñanza en España, donde se promuevan más contenidos relacionados con la nutrición y la actividad física como base para la salud, así como su puesta en práctica en todos los centros escolares de España, y más concretamente en Castilla y León.
- Valorar la importancia del área de la Educación Física, así como aumentar las horas lectivas de la misma en todos los cursos de la etapa de Educación Primaria.
- Diseñar una propuesta de intervención para el tercer curso de Educación Primaria, desde el área de la Educación Física, con el fin de fomentar hábitos alimenticios saludables combinándolos con una actividad física.



## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. IMC. DEFINICIÓN Y SU RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO

El IMC (Índice de Masa Corporal), también conocido con el nombre de *Body Mass Index* (*BMI*) o Índice de Quetelet, nombre que proviene de su creador, determina si una persona se encuentra dentro de los rasgos establecidos como “normales” en cuanto al peso, o si por el contrario presenta sobrepeso o delgadez. Para poder calcular el IMC, tenemos que utilizar la siguiente fórmula matemática:

$$\text{IMC} = \text{PESO (Kg)} / \text{ALTURA}^2 (\text{m}^2).$$

Años atrás, esta fórmula estaba considerada como la más fiable para calcular si una persona presentaba el peso que le correspondería por talla y edad. En la actualidad, se está dejando de utilizar debido a que no establece diferencia entre la masa muscular y la grasa corporal.

Un deportista o un culturista van a tener siempre sobrepeso si tenemos en cuenta su peso respecto a la altura, pero no tienen los problemas de salud que tiene una persona obesa. Esta última tiene problemas debido a la cantidad de grasa que tienen, no por el peso. (Escalada, 2018, p.1)

Por ejemplo, si dos personas pesan 90 kilogramos, para la sociedad (teniendo en cuenta el método del IMC) sería personas con sobrepeso. Sin embargo, la diferencia entre ellos es que, uno presenta más masa muscular y poca grasa corporal, mientras que el otro, le ocurre lo contrario.

Además, un aspecto que debemos de tener en cuenta, es que no podemos establecer los mismos parámetros para una persona adulta, o incluso adolescente, que, para un niño, al encontrarse en una etapa de desarrollo y crecimiento y la variación es mayor. Es por ello, que para estos últimos se utilizan los percentiles infantiles, donde se les compara entre sus iguales (edad y sexo), dentro de la misma área.

La OMS recomienda que, para diagnosticar obesidad infantil, se emplee el IMC y otro indicador de grasa, como puede ser el pliegue tricípital, y compararlos con los parámetros de edad y sexo.

## **4.2.SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL. DEFINICIÓN Y DIFERENCIAS**

Existen diferentes definiciones de varios autores sobre lo que se entiende por obesidad y sobrepeso, aunque todas son muy similares.

Según la OMS (2018): El sobrepeso y obesidad es la acumulación excesiva o anormal de grasa perjudicial para la salud.

Según Olza y Gil (2015) definen la obesidad como:

Enfermedad crónica, compleja y cuyo origen se debe a diversos factores. Se caracteriza por el exceso de grasa y peso corporal teniendo en cuenta el sexo, la edad y la altura de cada persona (p.226)

Para Moral y Redondo (2008), citando a Rossell Montagut, R. (2003):

La obesidad empieza con un sobrepeso moderado, que debido a una falta de atención o por tratamientos inadecuados, tienden a provocar, poco a poco, una acumulación de grasa cada vez mayor. (p.1)

Santos Muñoz (2005) define la obesidad infantil como:

Trastorno nutricional que está aumentando en España que causa y causará efectos negativos para el desarrollo normal de las personas propensas a este tipo de problemas, además de repercutir en la adaptación social y el desarrollo psicológico del niño. (p.180)

En muchas de las ocasiones utilizamos erróneamente ambos conceptos para referirnos a lo mismo. Sin embargo, existe una clara diferencia entre ellos. Entendemos por sobrepeso cuando el valor de IMC está por encima del valor estándar para la edad, estatura y sexo, del recomendado, debido al aumento de peso como consecuencia de un mayor porcentaje de grasa corporal perjudicial para la salud; mientras que la obesidad es el exceso de grasa corporal y además presenta un IMC igual o superior a 30, elevando el porcentaje de probabilidades de sufrir enfermedades.

Para determinar si un niño presenta obesidad o sobrepeso, debemos de tener en cuenta que, a diferencia de los adultos, aún se encuentra en una etapa de desarrollo y crecimiento, lo que nos dificulta diagnosticar el problema con mayor veracidad que si se realizase en adultos.

Aunque para la población adulta existen unos valores establecidos y consensuados para clasificar la obesidad y el sobrepeso, no ocurre lo mismo en el caso de la población infantil. Los valores que se toman como referencia para la población española, son los proporcionados por la Fundación Faustino Orbegozo, debido a que es la que más se está utilizando actualmente porque refleja los puntos de corte de delgadez, sobrepeso y obesidad de mujeres y hombres de edades comprendidas entre los 0-18 años.

Tabla 1: Puntos de corte del IMC para hombres y mujeres entre 0-18 años (Fundación Faustino Orbegozo Eizaguirre, 2011)

PUNTOS DE CORTE DE IMC PARA DELGADEZ GRADO 1 Y 2, SOBREPESO Y OBESIDAD								
m: meses a: años P: percentil								
EDAD	VARONES				MUJERES			
	Delgadez 2	Delgadez 1	Sobrepeso	Obesidad	Delgadez 2	Delgadez 1	Sobrepeso	Obesidad
7 a	13.1	14.0	17.8	21.0	13.2	14.3	18.9	22.4
7.5 a	13.2	14.1	18.1	21.6	13.3	14.4	19.5	23.4
8 a	13.3	14.2	18.6	22.4	13.4	14.6	20.0	24.1
8.5 a	13.4	14.4	19.1	23.5	13.5	14.8	20.5	24.7
9 a	13.5	14.6	19.8	24.6	13.6	14.9	20.9	25.2
9.5 a	13.6	14.8	20.2	25.3	13.7	15.1	21.2	25.6
10 a	13.7	14.9	20.4	25.6	13.8	15.3	21.6	26.1
10.5 a	13.8	14.9	20.7	26.0	14.0	15.5	21.9	26.4
11 a	13.9	15.1	20.9	26.3	14.1	15.6	22.1	26.6
11.5 a	14.0	15.3	21.2	26.7	14.2	15.7	22.3	26.8
12 a	14.2	15.5	21.5	27.0	14.3	15.9	22.5	27.0
12.5 a	14.4	15.7	21.8	27.3	14.6	16.1	22.8	27.4
13 a	14.5	15.9	22.1	27.6	15.0	16.5	23.2	27.9
13.5 a	14.7	16.1	22.4	27.9	15.3	16.9	23.6	28.4
14 a	15.0	16.3	22.7	28.2	15.6	17.2	23.9	28.8
14.5 a	15.2	16.6	23.1	28.5	15.9	17.4	24.2	29.1
15 a	15.5	16.9	23.4	28.9	16.2	17.8	24.4	29.4
15.5 a	15.8	17.3	23.8	29.2	16.5	18.0	24.7	29.6
16 a	16.1	17.5	24.1	29.5	16.8	18.2	24.8	29.8
16.5 a	16.3	17.8	24.3	29.6	16.9	18.4	24.9	29.9
17 a	16.6	18.0	24.5	29.7	16.9	18.4	25.0	29.9
17.5 a	16.8	18.2	24.7	29.8	17.0	18.4	25.0	29.9
18 a	17.0	18.5	25.0	30.0	17.0	18.5	25.0	30.0

Lo cierto de todo esto, es que cada vez se están encontrando más casos de sobrepeso y obesidad entre nuestra población, lo cual debería de ser motivo de preocupación para la sociedad, más de lo que ha sido y es hasta ahora. Pero lo que resulta más alarmante es que se estén dando durante la niñez.

### 4.3. CLASIFICACIÓN DE LOS NIVELES DE SOBREPESO Y OBESIDAD SEGÚN LOS VALORES DEL IMC

Como ya se ha hablado antes, el sobrepeso y obesidad se constituyen según los niveles del IMC. Dependiendo del valor que resulte de su cálculo, se establecen unos valores y, por consiguiente, diferentes niveles de clasificación del sobrepeso y obesidad.

La SEEDO (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad), estableció en el año 2007, una clasificación de los niveles según el valor resultante, que se está utilizando hasta la actualidad.

Tabla 2: *Niveles de IMC y su clasificación (SEEDO, 2007)*

IMC	Clasificación
<18,5	Peso insuficiente
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
>50	Obesidad de tipo IV (extrema)

#### **4.4. TIPOS DE OBESIDAD Y ENFERMEDADES RELACIONADAS CON ELLA**

Se debe de tener en cuenta, que sufrir o no el problema de la obesidad, no siempre se debe a una mala alimentación, sino que puede haber otras causas u orígenes.

Moral y Redondo (2008), teniendo en cuenta los datos proporcionados por el Consenso SEEDO (2000 y 2007) y otros autores, establecieron una clasificación que resume y engloba la obesidad y el sobrepeso teniendo en cuenta varios factores, como son los siguientes.

- Según el IMC (Índice de Masa Corporal):
  - Normopeso (IMC de 18,5 y 24,9 Kg/m<sup>2</sup>).
  - Sobrepeso (IMC de 25-29 Kg/m<sup>2</sup>).
  - Obesidad de grado I (IMC de 30-34 Kg/m<sup>2</sup>).
  - Obesidad de grado II (IMC 35-39,9 Kg/m<sup>2</sup>).
  - Obesidad de grado III (IMC mayor o igual a 40 Kg/m<sup>2</sup>).
  - Obesidad de grado IV (IMC mayor que 50 Kg/m<sup>2</sup>).
  
- Según donde se acumule la grasa:
  - Obesidad androide, central o abdominal (en forma de manzana). La grasa se acumula en la cara, el tórax y el abdomen.

- Obesidad ginoide o periférica (en forma de pera). La grasa se acumula principalmente en la cadera, glúteos y piernas. Es la que se da con mayor frecuencia en mujeres.
- Obesidad de distribución homogénea. La grasa no predomina en ninguna zona específica, se distribuye por todas las zonas del cuerpo. Es la que más predomina en infantes y adolescentes.

Otros autores como Rodríguez Artalejo (2011), establecen otra clasificación de la obesidad atendiendo a su causa. Dependiendo del factor causante, encontramos:

- Obesidad genética: herencia genética o predisposición a la obesidad.
- Obesidad dietética: estilo de vida sedentario e ingesta de alimentos poco saludables.
- Obesidad por desajuste: Insaciedad por un desajuste en la regulación del hambre.
- Obesidad por defecto termogénico: El organismo no quema las calorías adecuadamente.
- Obesidad de tipo nervioso: originada por problemas psicológicos, como ansiedad, estrés o depresión.
- Obesidad por enfermedades endocrinas: Provocadas por enfermedades de tipo hormonal (hipertiroidismo).
- Obesidad cromosómica: Asociada a enfermedades ocasionadas por efectos cromosómicos.

Es cierto que, aunque existen casos de sobrepeso y obesidad causado por enfermedades endocrinas, cromosómicas o hereditarias, en la mayoría de los casos, sobre todo en los niños, están causados por una mala alimentación y escasez de hábitos saludables debido a los procesos de cambios económicos, políticos, tecnológicos, sociales y culturales, que han traído muchas ventajas de calidad de vida, pero también inconvenientes para las mismas.

Recientemente, se ha comprobado en varios estudios que, durante el embarazo, según el tipo de alimentación y rutinas que realice la madre durante la etapa de gestación, puede influir en que el feto tenga, en el futuro mayores probabilidades de sufrir sobrepeso. Esto también repercute de manera directa, durante el tiempo de lactancia de los primeros meses de vida del bebé, ya que favorece a que se desarrolle en el bebé un metabolismo eficiente que contribuirá para su salud en el futuro.

En el año 2003, la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León publicó unos datos sobre los valores del IMC referidos al normopeso (peso insuficiente), sobrepeso y obesidad de los niños y niñas, así como adolescentes en la Comunidad de Castilla y León, datos que ya

fueron preocupantes y que, en la actualidad, aunque no han sido actualizados, habrán aumentado.

Tabla 3: Normopeso, sobrepeso y obesidad en hombres y mujeres de 2 a 17 años en Castilla y León, distribuidos por sexo y edad. (Conserjería de Sanidad de la Junta de Castilla y León, 2003).

	NO CONSTA		PESO INSUFICIENTE O NORMOPESO		SOBREPESO		OBESIDAD		TOTAL		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
HOMBRES	DE 2 A 4 AÑOS	883	4,71	12.259	86,94	2.472	13,50	2.719	14,85	18.313	100,00
	DE 5 A 9 AÑOS	7.121	14,22	25.859	51,24	9.324	18,82	7.972	15,92	50.075	100,00
	DE 10 A 14 AÑOS	4.087	5,74	53.870	75,09	10.671	14,99	2.544	3,57	71.172	100,00
	DE 15 A 17 AÑOS	859	2,31	28.839	71,84	8.042	21,63	1.643	4,42	37.183	100,00
	SUBTOTAL	12.929	7,32	118.427	87,00	30.510	17,26	14.878	8,42	178.744	100,00
MUJERES	DE 2 A 4 AÑOS	2.004	9,89	13.719	86,32	2.848	13,76	2.117	10,23	20.685	100,00
	DE 5 A 9 AÑOS	6.210	13,23	21.078	44,90	13.228	28,17	6.430	13,70	46.943	100,00
	DE 10 A 14 AÑOS	1.107	1,76	50.824	80,85	10.931	17,39	-	-	62.882	100,00
	DE 15 A 17 AÑOS	2.714	9,51	23.907	83,77	1.917	6,72	-	-	28.538	100,00
	SUBTOTAL	12.034	7,57	109.528	88,87	28.920	18,19	8.547	5,37	159.029	100,00
TOTAL	DE 2 A 4 AÑOS	2.887	7,35	25.978	86,81	5.318	13,84	4.835	12,40	38.999	100,00
	DE 5 A 9 AÑOS	13.330	13,74	46.737	48,17	22.550	23,24	14.402	14,84	97.019	100,00
	DE 10 A 14 AÑOS	5.194	3,87	104.694	78,11	21.602	16,12	2.544	1,90	134.034	100,00
	DE 15 A 17 AÑOS	3.572	5,44	50.547	78,91	9.959	15,15	1.643	2,50	65.721	100,00
	SUBTOTAL	24.983	7,43	227.955	87,89	59.430	17,70	23.425	6,98	335.773	100,00

(Base: Población de 2 a 17 años)

## 4.5. PROGRAMAS, PROYECTOS Y ESTRATEGIAS DISEÑADOS PARA CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE ESTILOS Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Existen varios estudios de autores que afirman, que aquellas escuelas en las que se han desarrollado y puesto en práctica proyectos y programas para combatir este problema, se ha disminuido la obesidad en aquellos individuos que han participado en ellos.

En los años 80, se incluyó el concepto de “escuelas promotoras de la salud”, entendidas como espacios o lugares donde se fomentan estilos de vida saludables. El objetivo de ellas es utilizar todos los recursos que se encuentren en la escuela y que contribuyen a la promoción de la salud del alumnado tales como, el edificio escolar, los espacios de recreo, materiales didácticos...

En España, existen diversos programas y estrategias que promueven una educación en alimentación y nutrición saludables, tanto en el ámbito escolar como en el familiar, ambos pilares fundamentales para que exista una mejoría y se disminuya el problema. Algunos de ellos son:

- **Programa SI:** Fue creado por el doctor Valentín Fuster, creador también del programa Fifty- Fifty (programa para mejorar la salud en personas adultas). Este programa de intervención escolar dirigido para edades entre los 3- 6 años, tiene como objetivo principal, concienciar a la sociedad (en especial a las familias y a los centros escolares) que, desarrollar hábitos saludables desde las primeras etapas disminuye notablemente el riesgo a sufrir enfermedades y problemas cardiovasculares en la edad adulta. Cuenta con diferentes contenidos y actividades que se adaptan a cada curso y al nivel cognitivo del alumnado. En la etapa de Educación Infantil ya ha sido puesto en práctica, evaluado, y los resultados han sido positivos. En Educación Primaria se encuentra actualmente en periodo de evaluación.

- **Programa PERSEO.** Este programa está destinado no solo para los docentes que trabajan en el ámbito educativo, sino también para las familias y las administraciones educativas de cada comunidad autónoma. En él se tratan los temas del sedentarismo y los beneficios de la actividad física, no sólo durante la jornada escolar sino también el tiempo que pasan fuera de la escuela. Además, este programa nos ofrece recursos didácticos para fomentar la actividad física saludable.

- **Programa THAO- Salud Infantil.** Fue impulsado por el doctor Rafael Casas en el año 2007 con la colaboración de la Fundación de la Federación Española de Baloncesto. Desde este programa se pretende promover una alimentación saludable y la presencia de actividad física para combatir y disminuir el sedentarismo de la sociedad, sobre todo en los niños y niñas. Comenzó poniéndose en práctica en centros escolares de Andalucía, Cataluña y Madrid; en la actualidad ya se encuentra en muchas de las comunidades autónomas de España.

Este programa está formado por un conjunto de acciones que se desarrollan durante al menos cuatro años, tanto en el contexto escolar como en el familiar y de la ciudad y tienen como principal objetivo contribuir a que las personas modifiquen sus estilos de vida para una mejor salud, tanto en el presente como en el futuro.

- **Programa PIPO.** Fue impulsado por el Gobierno de Canarias en el año 2012 debido al problema de la obesidad infantil que afectaba a esta comunidad autónoma, que a día de hoy se sigue desarrollando y creciendo. Para su elaboración, han participado tanto un equipo de médicos pediatras como nutricionistas del Servicio Canario de Salud, con el fin de dar a conocer y concienciar de manera clara y sencilla a las familias. Este programa cuenta con una guía alimentaria donde se recogen pautas de alimentación y actividad física desde los 0-18 años, así como menús saludables que se pueden realizar. Aunque está enfocado principalmente a las

familias, también resulta de un recurso muy útil y aplicable para los docentes en el ámbito escolar.

- **Plan Xermola.** Es un plan impulsado por la Xunta de Galicia en el año 2013 para la prevención de la obesidad infantil, con el fin de garantizar que los niños y niñas adquieran mejor nivel de salud, tanto en la etapa de la infancia como en la adulta. El plan Xermola cuenta con 13 líneas de acción y 34 intervenciones organizadas en cinco estrategias que engloban todos los aspectos que repercuten en la lucha contra este problema.

- **Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad).** En el año 2015, el Ministerio de Sanidad y Consumo elaboró esta estrategia que promueve una alimentación saludable y práctica de la actividad física para combatir al problema de la obesidad en España. En ella, encontramos recomendaciones de como intervenir desde diferentes ámbitos (familiar, escolar, comunitario, sanitario y empresarial). Algunas de las medidas que se impulsaron fue la creación del manual “La alimentación de tus hijos”, destinado principalmente para las familias de los escolares, con la colaboración de deportistas y personajes públicos que tienen influencia sobre los niños en la actualidad, con el fin de promover una alimentación saludable para la salud. También, existe un decálogo donde se pretende inculcar con los hábitos alimentarios saludables.

Algunos de sus puntos son:

1. Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
2. Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, reduciendo el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos *trans*.
3. Beber uno y dos litros de agua diariamente.
4. Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación, como, por ejemplo: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos.

Desde el ámbito escolar, toda la comunidad educativa, deben de enseñar contenidos que formen y refuercen estos hábitos, así como promover talleres o actividades extraescolares motivantes y de interés para los niños. Es importante fomentar el trayecto al centro andando o en bicicleta, evitando los medios de transporte si se puede prescindir de ellos.

No debemos de olvidarnos del comedor escolar, ya que mucho de los niños acuden a este servicio. Se debe de informar a la familia de los menús de cada semana para facilitar su



complementación al mismo y procurar no repetir los alimentos que han sido consumidos en el día.

Actualmente, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social está promoviendo a través de la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, seguridad alimentaria y nutrición) junto con varios sectores de la alimentación, el “Plan de colaboración para la mejora de la composición de alimentos y otras medidas 2020” en el que se recoge los compromisos para la reformulación de los sectores de producción y distribución de alimentos y bebidas que consumen habitualmente las familias.

#### **4.6. PAPEL DEL CENTRO Y DE LAS FAMILIAS**

Como ya hemos venido hablando, resulta fundamental que desde las primeras etapas se les eduque en el desarrollo de hábitos saludables en la alimentación.

Numerosos autores coinciden en la idea de que la escuela constituye un lugar apropiado para la promoción de la salud. En muchos de los centros escolares de nuestro país, reciben educación sanitaria desde las primeras edades. Gracias a esto, su influencia es mayor y permite que en la edad adulta sigan desarrollando en su vida diaria, hábitos saludables. Desde la escuela, los docentes deben de incorporar contenidos, aptitudes y actitudes que fomenten hábitos alimenticios combinándolos con actividad física, para que su salud y calidad de vida en el futuro sea adecuada. Sin embargo, el papel de las familias resulta aún más fundamental en este proceso. En los últimos años, se ha comprobado que, como consecuencia de los horarios laborales y las pocas horas que pasan los padres en casa junto a sus hijos, los escolares pasan más horas solos y esto repercute en los hábitos saludables a corto y a largo plazo. Antes el adulto que se encargaba de elaborar las comidas, cocinaba y guisaba con mayor elaboración; ahora, en muchos casos, debido a la falta de tiempo, se recurre con mayor frecuencia a comidas menos elaboradas, comidas precocinadas e incluso las comidas “*fast food*”. Aunque durante la jornada escolar, el modelo a seguir por los alumnos son los docentes, durante el resto de horas del día, sus referentes son los padres.

García y Rodríguez (2011), citando a Story y Col (2002) entienden el concepto de familia como:

La célula fundamental de la sociedad. Toda transformación que en ella se produzca, tienen enorme importancia en el ejercicio de las funciones socializadoras y educativas que se derivan de ella, provocando cambios y tendencias, incluso, en el consumo de alimentos. (p.16)

Si desde el ámbito familiar no se cuida la alimentación ni se realiza actividad física, difícilmente el hijo/a va a poder recibir ese modelo. Debemos de contribuir a que los niños desde las primeras etapas, prueben todo tipo de alimentos (lácteos, frutas y verduras, carnes y pescados), así como resaltar la importancia que tiene beber mucha agua y reducir el consumo de alimentos y bebidas azucaradas.

Otro aspecto a destacar es la importancia de la actividad física, ya que, debido al poco tiempo de los padres debido a su trabajo, o por comodidad, se recurre con mayor frecuencia al coche o al autobús, dejando al lado la bicicleta o caminar.

Aunque la alimentación y la actividad física no están directamente relacionadas con un tipo de metabolismo u otro (lento o rápido), tiene una pequeña influencia en ellas. Aquellos niños con un metabolismo rápido no suelen tener problemas de obesidad y sobrepeso, porque su organismo transforma rápidamente los nutrientes en energía y la gastan al realizar actividades físicas y mantenerse activos durante el día. Sin embargo, aquellos que poseen un metabolismo lento, tienden a sufrir problemas de sobrepeso y obesidad, debido a que su organismo guarda el exceso de nutrientes convirtiéndolos en grasa corporal. Esto ocurre cuando la energía que se gasta es inferior a lo que ingerimos. En este caso, se debería de concienciar al niño a practicar más deporte y a llevar a cabo una alimentación más saludable.

Para Moral y Redondo (2008), citando a Azcona, Romero, Bastero y Santamaría (2005), la obesidad supone una gran repercusión en el desarrollo psicológico y de adaptación social para el niño que la sufre:

Las personas afectas de obesidad no están bien consideradas en la sociedad y, de hecho, en los medios de comunicación, los niños y adultos obesos son utilizados para desempeñar un personaje cómico, tropezón y glotón. Hacia los 7 años de edad el niño aprende las normas de atracción cultural y según estas escoge a sus amigos principalmente guiados por sus características físicas. La obesidad les hace ser rechazados, desarrollar baja autoestima y dificultades para lograr amistades. Esto les conduce a aislarse socialmente y a parecer depresión con más frecuencia que otros niños. Se convierten en niños menos activos y tienden a refugiarse en la comida, agravando y perpetuando su obesidad. (p.1)

En la sociedad, sobre todo en las primeras edades, los niños con sobrepeso y obesidad son rechazados por el hecho de tener ese aspecto físico.

En la actualidad, se está observando otro problema relacionado con este tema. En las celebraciones de cumpleaños o para jugar con los amigos, los padres suelen recurrir a establecimientos donde se ofrece principalmente comida rápida (hamburguesas, perritos, pizza...). Aunque no suele ser lo normal, hay casos de niños que no les gusta este tipo de

comidas, bien porque no ha sido acostumbrado a su consumo desde el ámbito familiar o porque no les guste sin más, lo cual puede ser un motivo de rechazo por los niños si lo interpretan como algo raro, calificándolo del “niño raro” pudiendo ser rechazado por los demás.

Los seres humanos somos personas sociables que necesitan comunicarse con los demás y que buscan establecer relaciones para adaptarse a las costumbres de la sociedad para poder formar parte de una comunidad. Sobre todo, los humanos en las primeras edades, no aceptan todo lo que no se parezcan a ellos por considerarlo como algo extraño o fuera de lo normal.

#### **4.7. TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN DESDE LA ESCUELA**

Santos Muñoz (2005) señala la importancia de la educación para la salud como recurso para prevenir la obesidad desde las primeras edades.

En el año 2009, el Ministerio de Salud promovió la “Guía de Práctica Clínica sobre la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad Infantojuvenil, en la cual se está trabajando en la actualidad para su reajuste. En ella aparecen unas recomendaciones para los tres ámbitos (escolar, sanitario y comunitario). Concretamente para el ámbito educativo, propone unas recomendaciones que se deberían de poner en práctica en los centros escolares. Algunas de ellas son:

- La escuela debe de promover la educación física y la actividad deportiva, dentro y fuera de esta.
- Las escuelas deberían incluir programas educativos orientados a la mejora de la dieta, la actividad física y la disminución del sedentarismo, que incluyan a la familia y al personal académico.
- La ingesta alimentaria en la escuela debe ser saludable, incluyendo variedad de frutas y verduras y comidas pobres en grasas y azúcares.
- Se recomienda la promoción de la práctica de actividad física en la población infantil y adolescente mediante intervenciones dirigidas a más de un ámbito (escuela, familia, comunidad), e incluyendo intervenciones ambientales.
- Tanto las familias como los profesionales que trabajan en la escuela deben estar incluidos, en los programas escolares de educación sanitaria. Se recomienda fomentar actividades en el ámbito escolar dirigidas a disminuir el tiempo destinado a ver la televisión, jugar con videojuegos, el ordenador o el teléfono móvil.

Aunque en muchos de los centros escolares ya cuenten con planes y programas para combatir este problema, lo cierto es que aún queda un proceso bastante largo para que se puedan apreciar los cambios y resultados favorables.

En las escuelas, la alimentación y más concretamente el ejercicio físico, no debería de ser exclusivo para el área de la Educación Física. No obstante, es por esta razón entre otras, el área de la Educación Física debe de promover actividades y ejercicios en cada sesión para fomentar hábitos saludables e ir motivando al alumnado con elementos que les resulte atractivos al niño para realizar algún tipo de actividad fuera de la jornada escolar (sobre todo las actividades recreativas al aire libre y en equipo), como medio para socializarse con los demás y mejorar consigo mismo, así como aprender a valorar y ser consciente que, unos buenos hábitos en las primeras etapas de la vida podrán prevenir enfermedades y problemas en la edad adulta.

Tabla 4: *Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla según la edad. (Ministerio de Educación, Cultural y Deportes y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015)*

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA <sup>1</sup>
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.		Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.			De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo <sup>2</sup> y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad: al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. Fomentar el transporte activo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

## 4.8.IMPORTANCIA DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

La alimentación actual de la sociedad se caracteriza por ser desequilibrada y muy calórica. Los niños ingieren más cantidad de alimentos de lo que necesitan, y la dieta es más rica en grasas saturadas y azúcares sencillos (absorción rápida). En las comidas predominan la carne roja, carne procesada, precocinados y azúcares y un escaso consumo de verduras y frutas, legumbres y pescado. A esto hay que añadir, que no se realizan las cinco comidas diarias recomendadas (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena), en especial la primera, ya que

muchos de los niños, por la falta de hábitos o de tiempo, la omiten. Es un error prescindir de esta primera comida, ya que constituye una de las más importantes para el correcto funcionamiento del organismo. Se ha comprobado que incide directamente en la regulación del peso, junto con las horas de sueño.

Otro aspecto que resulta muy importante a tener en cuenta es el impacto social que se deriva de la alimentación.

En la “Guía para la Promoción de la Salud de los centro escolares en Castilla y León”, elaborada por Conserjería de Sanidad de Castilla y León, se habla de la alimentación como el principal factor de riesgo que se puede modificar para evitar la aparición de enfermedades crónicas causadas por malos hábitos alimenticios, al igual que habla de los posibles trastornos de la conducta alimentaria que están apareciendo con mayor frecuencia y en edades más tempranas, como son la anorexia y la bulimia a causa de estos problemas y los estereotipos y cánones de belleza marcados por la sociedad.

Aunque es un tema que se suele tratar en el área de Ciencias de la Naturaleza, además es importante abordarlo también en el área de la Educación Física, combinándolo con las cuñas motrices durante todas las clases, independientemente del área, como medio para que los niños no se encuentren inactivos durante las clases de las áreas más teóricas.

## **5. ENCUESTA SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN UNA CLASE DE CUARTO DE PRIMARIA**

Para llevar a cabo esta encuesta, escogí como muestra a un grupo de 4º de Primaria (16 niñas y 5 niños) de un colegio concertado de la ciudad de Palencia. El objetivo de esta encuesta es comprobar si influyen los hábitos alimenticios con las horas diarias que pasan los alumnos con sus familias. Como instrumento para realizar la encuesta, he elaborado una ficha (*véase anexo I*) en la que tendrán que responder las preguntas relacionadas con los hábitos alimentarios, concretamente en el desayuno, almuerzo y comida.

Las hipótesis que formulé sobre los resultados que voy a obtener son:

- Hipótesis 1: El no desayunar con sus familias influye negativamente en los hábitos alimenticios saludables.
- Hipótesis 2: Los alumnos que realizan el desayuno siempre comen y toman las mismas cosas todos los días.
- Hipótesis 3: Entre los alumnos que llevan almuerzo, muy pocos tienen fruta.
- Hipótesis 4: La mayoría de los niños comen en sus casas.
- Hipótesis 5: La mayoría de los que practican algún deporte son niños, principalmente fútbol.

Tras analizar las respuestas obtenidas, he podido comprobar que, la gran mayoría de los alumnos (tanto niños como niñas), siempre desayunan cada mañana y toman los mismos alimentos durante todos los días (leche con cacao y galletas, principalmente) y una pequeña minoría señaló que tomaban fruta en el desayuno, o zumo natural. Además, la gran mayoría de ellos desayunan acompañado, generalmente con su madre y sus hermanos.

En cuanto al almuerzo, todos excepto uno de ellos, llevan almuerzo, que suele ser bocadillo o productos industriales (bollería, bolsas de patatas). Solo uno de los participantes, siempre o casi siempre, lleva fruta para almorzar.

Por último, en la comida, la gran mayoría comen en casa acompañados por sus familiares.

Como conclusiones tras las respuestas obtenidas en la encuesta, se puede reflejar que la mayoría de los alumnos tienen hábitos alimenticios saludables, ya que no hay ningún alumno que no desayune. Sin embargo, en el almuerzo muchos de ellos tienen hábitos alimenticios más o menos saludables, aunque no siempre lleven fruta para el almuerzo.

En cuanto a la comida, la mayoría de ellos la realizan en sus casas o en el comedor escolar, lo que supone una gran ventaja para la salud, ya que hay estudios que han demostrado que cuando se realiza las comidas acompañado de alguien más, comes la cantidad recomendada y no en exceso.

Y, por último, en lo que respecta a la actividad física, la mayoría ha respondido que van andando al colegio salvo una pequeña minoría que han contestado que van en coche. Sin embargo, en cuanto a las actividades extraescolares relacionadas con actividad física, la mitad dicen que sí hacen deporte diariamente (siendo los más frecuentes el fútbol, baloncesto, judo y gimnasia rítmica), mientras que la otra parte ha respondido que no.

## **6. METODOLOGÍA DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO**

La realización de este trabajo fin de carrera se ha ido llevando a lo largo de tres fases principales, que son: elección del tema y la relevancia que supone en la formación del docente, búsqueda de información y selección y, por último, la fase de elaboración de la propuesta de intervención a realizar según lo investigado anteriormente.

La primera fase de este proceso, ha sido la elección del título del trabajo aproximándose a aquellos contenidos de los que iba a tratar y una primera realización del índice donde se concretaba los puntos del presente trabajo.

En la segunda fase, me he centrado en la búsqueda de información a través de diferentes recursos. Primero, buscando libros, artículos, trabajos, investigaciones, publicaciones, documentos autonómicos, nacionales e internacionales que hablasen sobre algún concepto o cuestión sobre el tema del que iba a hablar, así como la comparación de diversos autores para poder aproximarme a la realidad del tema. Después, la búsqueda de información se centró en libros, artículos y publicaciones de páginas web que trataban estos temas, pero con un mayor enfoque específico al ámbito escolar, concretamente para las edades comprendidas en la etapa de Primaria.

Por último, el trabajo se ha centrado en el diseño de una propuesta de Unidad Didáctica, teniendo en cuenta las leyes que regulan la enseñanza en España y en Castilla y León, para el tercer curso de Educación Primaria en el área de la Educación Física.

Paralelamente a estas tres partes señaladas, la búsqueda se ha complementado con los apuntes tomados y proporcionados por las diferentes asignaturas del plan de estudios de la carrera, tanto las generales como las más específicas de la mención de Educación Física, sobre todo las relacionadas con la salud, la alimentación y la actividad física.

## **7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

La unidad didáctica “Somos lo que hacemos y comemos” está diseñada para llevarla cabo en el tercer curso de Educación Primaria, con el fin de promover hábitos saludables, en concreto, relacionados con la nutrición y el ejercicio físico.

### **7.1. JUSTIFICACIÓN**

La presencia de hábitos de vida saludables en la vida diaria resulta fundamental para que en un futuro no se deriven en problemas que afecten a la salud.

Es por ello que, desde las primeras etapas, debemos de enseñar y desarrollar en los alumnos hábitos que promuevan una alimentación equilibrada y la presencia de la actividad física como parte esencial de la vida, sobre todo en las primeras etapas de la misma, porque si no se adquieren, podría repercutir negativamente en los niños tanto a nivel de imagen corporal, como en el desarrollo motor, psicológico y cognitivo; así como evitar o reducir las probabilidades de que los niños desarrollen la obesidad y el sobrepeso, o enfermedades cardiovasculares y diabetes, afecciones que cada vez están aumentando y apareciendo en edades más tempranas.

Desde esta unidad se pretende concienciar a los alumnos de los beneficios que supone llevar a cabo hábitos saludables (alimentación y actividad física), así como su iniciación en la escuela a través del área de la Educación Física, para seguir con ellos fuera de la escuela, en el entorno familiar y social.

Además, como se recoge en el Decreto 26/2016 que regula la enseñanza de la Educación Primaria en Castilla y León, uno de los bloques correspondientes al área de la Educación física es “Actividad física y salud”. En él se refleja los contenidos que se deben de enseñar para que la actividad física sea saludable, así como los referidos a la adquisición de hábitos saludables de alimentación y actividad física a lo largo de la vida.

### **7.2. CONTENIDOS**

- Los nutrientes beneficiosos para el cuerpo humano.
- La pirámide alimenticia. Los grupos y sus alimentos.



- El pulso. Qué es, dónde, cómo y para qué se toma.
- Adquisición de hábitos saludables. Actividad física y alimentación.
- La dieta mediterránea. Su origen e importancia para la salud.
- Importancia de realizar las cinco comidas diarias para nuestro cuerpo.

### 7.3. METODOLOGÍA

La metodología que se empleará para llevar a cabo la unidad será activa, integradora, flexible y participativa. En cada sesión que compone la unidad, se llevará a cabo una metodología más específica, ya que habrá sesiones donde predomine la asignación de tareas, enseñanza recíproca, resolución de problemas; mientras que otras prevalezcan el mando directo.

Cada sesión de la unidad está formada por diferentes fases o momentos en las que la intensidad de la actividad será distinta. Citando a Vaca y Varela (2008), se establecen tres momentos diferentes en cada sesión: momento de encuentro, momento de construcción del aprendizaje, momento de despedida.

- Momento de encuentro. Una vez dispuestos en círculo, el docente comenzará la sesión realizando un recordatorio sobre lo ocurrido en la sesión anterior e introducirá lo que se va a trabajar en esta o aproximándoles a la temática de la unidad (si fuese la primera sesión). Alguna sesión se comenzará antes de realizar el traslado al gimnasio porque se utilizarán PowerPoint, videotutorial. En esta primera parte, se realizarán actividades de intensidad leve como introducción para la parte central de la sesión (de mayor intensidad). La duración de este primer momento será entre 15-25, según la sesión que corresponda.

- Momento de construcción del aprendizaje. Este momento corresponde a la parte central de la sesión, por lo que la intensidad será mayor que en el anterior momento. En él, se trabajarán las actividades o ejercicios propuestos para cada sesión. Destinaremos entre 20-25 minutos aproximadamente.

- Momento de despedida, en donde los alumnos realizarán actividades de intensidad similar a las realizadas en el momento de encuentro. Después, se realizará una reflexión grupal con el alumnado sobre lo ocurrido en la sesión.

Cabe destacar que, como rutina durante la unidad, el profesor será quien se desplace al aula para realizar el traslado al gimnasio junto con los alumnos. Además, los alumnos participarán en la recogida de materiales y situarlos por el espacio (4-5 alumnos por cada sesión). Al final de la

sesión, esos mismos alumnos serán los encargados junto con el docente de recoger el material y posteriormente realizar el traslado al aula.

En cuanto a los agrupamientos, dependerá de la actividad o ejercicio de cada sesión. Sin embargo, en la mayoría de ellas los grupos serán de 3-5 alumnos en las actividades de equipo, aunque también habrá actividades en las que el trabajo sea individual.

## **7.4. RECURSOS Y TEMPORALIZACIÓN**

### **7.4.1. Recursos materiales y espacios**

Para llevar a cabo las diferentes sesiones de la Unidad Didáctica, se utilizarán los recursos espaciales como el gimnasio del centro o el recinto que se le proporciona al centro escolar para llevar a cabo las clases del área de la Educación Física, así como el patio o espacios descubiertos que cuenten el centro escolar. Además, también se utilizará el aula para llevar a cabo partes de las sesiones de la Unidad.

En cuanto a los recursos materiales, se utilizarán:

- Ordenador y proyector.
- Cajas o recipientes de color verde, rojo y transparentes.
- Petos de color rojo y azul.
- Pelotas de goma espuma verdes y rojas.
- Bancos suecos.
- Rueda alimentaria imantada y dardos imantados.
- Conos.
- Chinos.
- Picas.
- Aros.
- Cuerdas.
- Ladrillos de colores.
- Cuaderno de campo del alumno.
- *Youtube*.
- Diversos recursos de elaboración propia: presentación de PowerPoint; diana (rueda alimenticia imantada), tabla de puntos de los diferentes grupos alimenticios y ficha de los puntos obtenidos; ficha de pulsaciones, tarjetas de los grupos alimenticios tabla para la actividad “*Salta, corre y colócame en mi sitio*”; videotutorial; ficha de tarea final de la unidad (Prueba

escrita); Ficha de evaluación de la unidad; ficha de autoevaluación (docente); ficha de autoevaluación (alumnado); rúbrica de evaluación durante el transcurso de la unidad.

#### 7.4.2. Temporalización.

Esta unidad didáctica se llevará a cabo en el mes de mayo, aprovechando las frutas y verduras de temporada de esos meses ayudándonos de la buena temperatura en esta época. La unidad didáctica cuenta con seis sesiones de cincuenta minutos cada una. En el curso de tercero de Educación Primaria corresponde para el área de la Educación Física (establecido por el Decreto 26/2016, del 21 de julio), por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León) dos horas por semana del total de horas lectivas. Esta unidad tendría una duración de 3 semanas aproximadamente.

### 7.5. DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES

N.º SESIÓN	EJE PRINCIPAL	METODOLOGÍA	ESPACIO	MATERIAL	AGRUPAMIENTO
S1	Grasas insaturadas y azúcares complejos VS Grasas saturadas y azúcares simples	MD AT	Aula Gimnasio /patio	Ordenador, proyector, petos de color rojo y azul, imágenes, cajas de color verde, roja y transparente Pelotas de goma espuma verdes y rojas, bancos suecos, conos/chinos, tarjeta de nombres de alimentos.	Trabajo individual  Trabajo por equipos, distribuidos en filas
S2	Pirámide y relevos alimenticios	MD AT	Aula Gimnasio /patio	Ordenador, proyector, presentación (PowerPoint), recipientes o cajas, conos o chinos, pelota de goma espuma.	Trabajo por equipos, distribuidos en filas

S3	¡Tiro y doy a la diana!	MD AT DG	Aula Gimnasio /patio	Rueda de alimentos imantada, dardos imantadas, ficha de puntuación, pelota de goma espuma, conos/chinos.	Trabajo individual y trabajo por equipos, distribuidos en filas
S4	Busco el grupo y sus alimentos	MD ER RP	Gimnasio /patio	Ficha de pulsaciones, Tarjetas escritos con partes de la palabra del alimento o grupo alimenticios, pictogramas de alimentos, dispositivo para poner música, conos/ chinos.	Trabajo individual  Trabajo cooperativo
S5	Creamos nuestro plato saludable	RP DG	Gimnasio	Ordenador, proyector, videotutorial, YouTube (canción del baile de las frutas), picas, aros, petos, cuerdas, pelotas, conos, chinos, ladrillos de colores.	Trabajo en equipo
S6	¿Qué se ahora que antes no sabía?	MD AT	Gimnasio	Tarjetas de las diferentes letras que forman las palabras de alimentos, ficha de tarea de actividades y ejercicios, ficha de la actividad “ <i>Salta, corre y colócame en mi sitio</i> ”, tarjetas de los nombres de los grupos alimenticios.	Trabajo individual y trabajo en equipo

RP: Resolución de problemas

MD: Mando directo

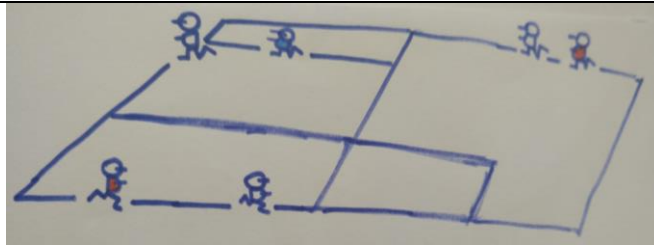
ER: Enseñanza recíproca

AT: Asignación de tareas

DG: Descubrimiento guiado

## 7.6.ACTIVIDADES

SESIÓN 1: Nutrientes beneficiosos VS Nutrientes perjudiciales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conocer el concepto de salud.</li> <li>○ Diferenciar los nutrientes saludables de los no saludables a través de la habilidad de lanzamiento de precisión.</li> </ul> </li> <li>• <b>Temporalización:</b> 50’.</li> <li>• <b>Materiales:</b> Ordenador, proyector, presentación powerpoint, petos de color rojo y azul, 4 cajas (2 de color transparente 1 de color verde y 1 roja), tarjetas de nombre de alimentos, pelotas de goma espuma verdes y rojas, bancos suecos, conos/chinos, aros.</li> <li>• <b>Organización del alumnado:</b> Trabajo individual y trabajo por equipos (distribuidos en 3 filas).</li> <li>• <b>Metodología:</b> Mando directo, asignación de tareas.</li> </ul>	
<b>Momento de encuentro</b>	<b>25’</b>
<p>En esta primera parte de la sesión, comenzaremos realizando una breve introducción de la unidad sobre lo que va a tratar y cómo van a ser las dinámicas de las clases.</p> <p>Después, se proyectará un PowerPoint, que comenzará con unas imágenes de tres niños y dos niños (<i>véase anexo II</i>), unos comiendo comida saludable y otros comiendo comida rápida para que tomen conciencia que una buena o mala alimentación no siempre se puede observar a través del aspecto físico. También haremos una breve reseña sobre las diferencias entre los conceptos de alimentación, alimento y nutriente.</p> <p>Después, proyectaremos un video como medio para sensibilizar sobre la importancia de la actividad física, el ejercicio y el deporte, en nuestro día a día; así, como el valor que supone realizar una buena alimentación, sana y equilibrada.</p> <p>Enlace del vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAI0">https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAI0</a></p> <p>Una vez finalizada esta primera parte de la sesión, nos dirigiremos al gimnasio para comenzar con la parte práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Calentamiento:</b> “Te pillas y te como”: Distribuidos por el espacio, los alumnos se moverán sobre las líneas del campo y tendrán que ir pillando poco a poco. Aquel que tenga peto de color rojo (grasas saturadas) y de color azul (azúcares simples), tendrán que ir a pillar a aquellos que no tengan peto. Si les pillan, quedarán eliminados. Al terminar este juego, explicaremos a los alumnos que los alimentos que contienen un exceso de grasas saturadas o aquellos que contienen un exceso de azúcares simples, su consumo debe de ser con moderación, evitando consumir estos alimentos con mucha frecuencia.</li> </ul>	

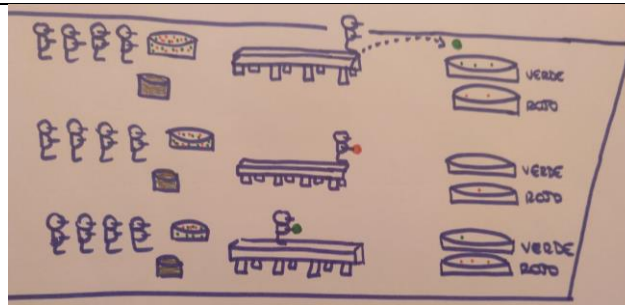


**Momento de construcción del aprendizaje**

**15'**

- **¡Pásame el nutriente saludable!**: Dividimos a la clase en tres filas. En cada una de ellas, hay 4 recipientes o cajas: una de color rojo y otra de color verde (ambas vacías y que estarán situadas en el otro extremo de cada fila. Las otras dos cajas (de color transparente), se encuentran en el extremo por donde comenzarán realizando la actividad. En una de ellas, habrá pelotas verdes (representando a los alimentos ricos en grasas saturadas o en azúcares complejos) y rojas (representando a los alimentos ricos en grasas insaturadas o en azúcares simples); y en la otra, habrá tarjetas de diferentes alimentos.

Cada participante cogerá una tarjeta de la caja y según el alimento que sea, tendrá que coger la pelota del color correspondiente (roja o verde) y pasar por encima de un banco sin caerse (andando) hasta llegar al extremo del banco, donde tendrán que lanzar a la caja del color adecuado (verde o rojo). Ganará el equipo que antes consiga poner cada pelota (según la tarjeta sacada) en el color de caja adecuado.

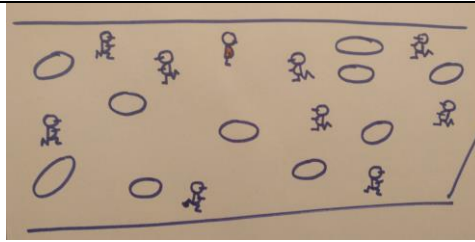


**Momento de despedida**

**10'**

- **Vuelta a la calma**: “¿Cuál es el alimento saludable?”. Distribuidos por el gimnasio, los alumnos tendrán que ir moviéndose (trote) sin pisar los aros que se encuentran distribuidos sobre el suelo. Teniendo en cuenta lo trabajado en la sesión anterior, el docente dirá un alimento. Dependiendo el alimento que diga, los alumnos tendrán que situarse dentro de un aro (si nos aporta grasas insaturadas o azúcares complejos), o fuera del aro (si nos aporta grasas saturadas o azúcares simples).

Siempre habrá un aro menos por participante, por lo que, en cada ronda, uno de ellos quedará eliminado.



Después, hacemos un círculo ponemos en común lo que hemos hecho en clase para conocer lo que ha sentido cada alumno durante la sesión; y por último, recogemos el material y nos trasladamos al aula.

## SESIÓN 2: Pirámide y relevos alimenticios

- **Objetivos:**
  - Diferenciar los grupos de alimentos y sus beneficios para nuestra salud.
  - Conocer la cantidad de raciones diarias de los alimentos de los diferentes grupos a través del salto.
- **Temporalización:** 50'
- **Materiales:** Ordenador, proyector, presentación (PowerPoint), petos, cajas, diferentes alimentos naturales, conos/chinos, pelota de goma espuma.
- **Organización del alumnado:** Trabajo por equipos: en dos grupos. Después distribuidos en cuatro filas.
- **Metodología:** Mando directo y asignación de tareas.

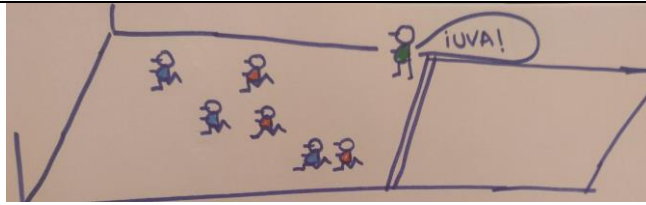
### Momento de encuentro

20'

En esta parte de la sesión, comenzaremos proyectando la segunda parte del PowerPoint que comenzamos en la sesión anterior (*véase anexo II*), correspondiente al concepto de pirámide y los distintos grupos según sus características, consumo recomendado de cada uno de ellos por cada día.

Una vez terminada esta primera parte de la sesión, nos trasladamos al gimnasio para seguir con la parte práctica comenzando con el calentamiento.

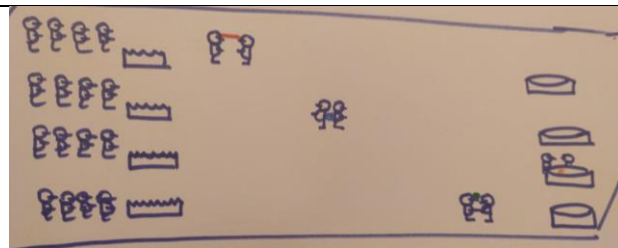
- **Calentamiento:** “¿Quién soy?”: Dividimos a la clase en dos equipos, “lácteos” y “frutas”. Cada integrante del equipo, se pondrá espalda con espalda con un integrante del equipo contrario. El profesor irá diciendo alimentos pertenecientes a esos grupos. Si el alimento pertenece al grupo de los lácteos, el equipo “frutas” tendrá que intentar que los del equipo “lácteos” no les pille, y viceversa.



**Momento de construcción del aprendizaje**

**20'**

• **Relevos alimenticios:** Dividimos a la clase en cuatro filas. En cada una de ellas, situamos un recipiente donde habrá diferentes alimentos de los distintos grupos alimenticios. En el otro extremo de cada fila, colocamos un recipiente con una etiqueta donde pondrá un grupo de alimentos. En parejas, los alumnos tendrán que coger el alimento y transportarlo hasta el recipiente situado en el otro extremo según el grupo al que pertenezca utilizando únicamente la espalda o la frente para llevarlos. Ganará aquel grupo que lleve correctamente los alimentos a su grupo correspondiente en el menor tiempo posible.

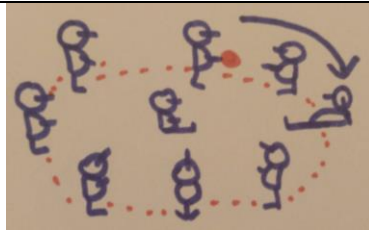


**Momento de despedida**

**10'**

• **Vuelta a la calma: “Bomlleria” (adaptación del juego de “bomba”).** Para esta actividad realizaremos 3 grupos de 7-10 personas (más según la ratio de la clase). Los alumnos de cada grupo se colocarán formando un círculo (de pie), excepto uno de ellos que se encontrará en el centro (sentado). Los que se encuentran realizando el círculo tendrán que ir pasándose la pelota. Mientras, el que se encuentra en el medio irá contando los segundos. Cuando lleve contados 10 segundos, extiende un brazo a la altura del hombro y dice “diez”; cuando lleve contados 20 segundos, extiende el otro brazo a la altura del hombro (formando una cruz) y dice “veinte”; cuando lleve contados 30 segundos, cambia la posición del primer brazo hacia arriba (verticalmente) y dice “treinta”; cuando lleve contados 40 segundos, realiza lo mismo que en el anterior pero con el otro brazo y dice “cuarenta”. Por último, al llegar a los 50 segundos da una palma y dice el nombre de un producto de bollería (rosquillas, napolitana, ensaimada, croissant..... Aquel alumno/a que tenga la pelota en las manos cuando da la palma y dice el nombre de un producto de bollería, se tendrá que sentar con las piernas estiradas y el alumno que esté a su lado (según la dirección del desplazamiento de la pelota), tiene que saltar por encima de él. El juego se acabará cuando solo quede un alumno perteneciente al grupo que estaba de pie.





Después, nos disponemos en círculo y ponemos en común lo que hemos hecho en clase para conocer lo que ha sentido cada alumno durante la sesión. Por último, recogemos el material y nos trasladamos al aula.

### SESIÓN 3: ¡Tiro y doy a la diana!

- **Objetivos:**
  - Diferenciar la rueda y la pirámide alimentaria.
  - Aprender las raciones diarias recomendables de cada grupo a través del lanzamiento de precisión (puntería).
- **Temporalización:** 50'
- **Materiales:** Rueda de alimentos imantada y tabla de puntos según el grupo de alimentos (*véase anexo III*), dardos imantados, ficha de puntuación (*véase anexo IV*), pelota de goma espuma, conos/chinos.
- **Organización del alumnado:** Trabajo individual y trabajo por equipos (distribuidos en 4 filas).
- **Metodología:** Mando directo, asignación de tareas y descubrimiento guiado.

#### Momento de encuentro

20'

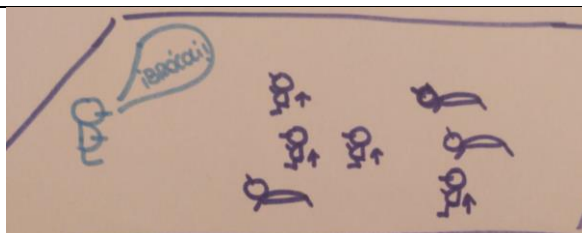
En esta primera parte de la sesión, repasaremos todo lo realizado en las sesiones anteriores y comenzaremos recordando que, aunque la rueda alimentaria y la pirámide alimentaria puedan parecer iguales, existen varias diferencias entre ellas.

Después, nos dirigiremos al gimnasio para comenzar la parte práctica de la sesión.

- **Calentamiento: “El semáforo de los alimentos”:** Distribuidos por el gimnasio, les explicaremos que vamos a jugar a un juego similar al de “tierra, mar y aire”, sin embargo, los nombres serán “Cereales, verduras y lácteos”. Para cada uno de los grupos, los alumnos tendrán que realizar un movimiento diferente:
  - Para los alimentos pertenecientes al grupo de los cereales, los alumnos tendrán que girar sobre sí mismos.

- Para los alimentos pertenecientes al grupo de las verduras, los alumnos tendrán que tumbarse en el suelo boca abajo.
- Para los alimentos pertenecientes al grupo de los lácteos, los alumnos tendrán que saltar con los pies juntos en el sitio.

Por ejemplo, si el profesor dice “queso”, como es un alimento que pertenece al grupo de los lácteos, los alumnos tendrán que saltar con los pies juntos.



### Momento de construcción del aprendizaje

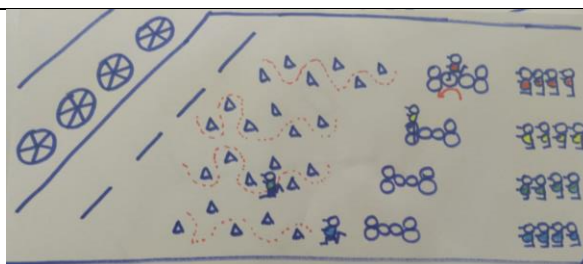
20'

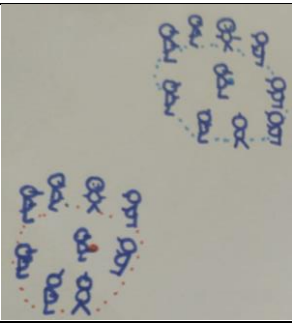
• **Diana de los alimentos:** Distribuimos a la clase en cuatro filas. Para llevar a cabo esta actividad asignaremos a cada grupo/fila un color (equipo rojo, equipo verde, equipo azul y equipo amarillo). En el gimnasio, situaremos en el otro extremo de cada fila, una gran rueda de alimentos (imantada) (véase anexo III) en la que los alumnos tendrán que, lanzarán unos dardos para conseguir el máximo de puntos posible. Ganará el equipo que más puntos consiga. Cada alumno tendrá un total de tres dardos para tirar en cada ronda.

Para llegar a la diana y poder lanzar, los alumnos previamente tendrán que saltar los aros según estén colocados (con los dos pies a la vez si hay un aro al lado de otro; y a pata coja si solo hay uno). Después, tendrán que realizar el ziz-zag de los conos y finalmente lanzarán los dardos a la diana. Cuando todos los miembros de cada grupo hayan lanzado, se realizará el recuento y el docente anotará los puntos en la ficha de puntuación (véase anexo IV).

Los puntos, dependiendo al grupo de alimentos donde consigan dar con el dardo, será mayor o menor, teniendo en cuenta la importancia de las veces que hay que consumir de ese grupo diariamente. (Los puntos correspondientes a los grupos alimenticios los establece el profesor, siguiendo el consumo recomendado) (véase anexo III).

Como puntos extra, aquel que consiga dar en el punto medio (actividad física) conseguirá 30 puntos.



Momento de despedida		10'
<p>• <b><u>Vuelta a la calma:</u></b> “Me gusta..... y se la paso a..... “. Para esta actividad, aprovechamos los agrupamientos del alumnado formados en la actividad anterior (grupos de 4-7 personas, según la ratio de la clase). En este juego, los participantes de cada grupo se dispondrán en círculo, salvo uno de ellos que se pondrá en el centro y con una pelota en la mano. Tendrá que decir su plato de comida favorito seguido de un nombre de alguno de sus compañeros y la lanzará hacia arriba para que el siguiente la coja sin que se caiga al suelo. Por ejemplo: “Me gusta la ensalada y se la paso a María” .</p>		
		
<p>Por último, realizamos el círculo para comentar y reflexionar sobre lo ocurrido en la sesión, recogemos el material y nos trasladamos al aula.</p>		

Momento de encuentro		25'
<p><b>SESIÓN 4: Busco el grupo y sus alimentos</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Concepto pulso, cómo, dónde, para qué se toma y su relación con el tipo de actividad según su intensidad leve-media o alta.</li> <li>○ Reconocer los diferentes grupos alimentos y qué alimentos los componen a través del trabajo en equipo.</li> </ul> </li> <li>• <b>Temporalización:</b> 50'.</li> <li>• <b>Materiales:</b> Ficha de pulsaciones (<i>véase anexo V</i>), tarjetas escritas con una parte de un alimento o grupo alimenticio (<i>véase anexo VI</i>), conos/chinos, dispositivo de música.</li> <li>• <b>Organización del alumnado:</b> Trabajo individual y trabajo cooperativo.</li> <li>• <b>Metodología:</b> Mando directo, enseñanza recíproca y resolución de problemas.</li> </ul>		
<p>En esta primera parte de la sesión, realizaremos dos actividades diferentes. La primera será una introducción al concepto de pulso y cómo influye la frecuencia cardiaca según el tipo de actividad que realicemos y su intensidad. Les explicaremos que cuando se realiza ejercicio físico, se necesita un mayor aporte de oxígeno a los músculos, lo que esto supone un mayor trabajo al corazón. Para poder cubrir ese trabajo, el corazón tiene que bombear mayor cantidad de sangre; es</p>		

por eso por lo que las pulsaciones aumentan cuando hacemos ejercicio físico. A mayor intensidad del ejercicio, mayor será la cantidad de sangre que tiene que bombear para llevar oxígeno a los músculos y por lo tanto mayor será las pulsaciones. Es importante que los alumnos conozcan las pulsaciones que deberían de tener según el tipo de actividad (duración e intensidad) para no sobrepasar esa frecuencia máxima, ya que podrían ocasionarles problemas en su organismo. Para ello, primero, comenzaremos qué es, en qué zonas se mide, qué dedos se utilizan y para qué se realiza.

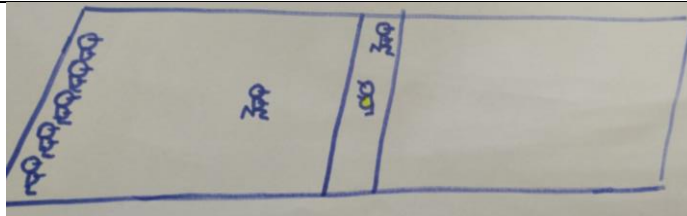
Después, explicaremos los conceptos de actividad aeróbica y anaeróbica (con ejemplos) y para que los alumnos sean conscientes de las variaciones de la frecuencia cardiaca en diferentes momentos según el tipo de actividad que realicemos. El objetivo principal que se pretende conseguir con ello es que los alumnos aprendan a controlar sus propias pulsaciones.

Además, teniendo en cuenta lo explicado anteriormente sobre las pulsaciones, les enseñaremos las diferencias entre actividades de intensidad leve (cuando una persona es capaz de hablar mientras realiza una actividad física), intensidad moderada (si una persona es capaz de mantener una conversación, pero con dificultad mientras realiza actividad física), o intensidad alta (cuando no es capaz de hablar mientras realiza la actividad física).

Después de esta introducción explicativa, comenzaremos realizando la primera toma o conteo, en posición de reposo, durante 15'. Los niños, tendrán que apuntar en la ficha que les demos las pulsaciones que han tenido en esos 15 segundos y después multiplicar ese número por cuatro y anotarlo en la casilla de la derecha, para saber las pulsaciones en un minuto (*véase anexo V*).

Después, realizaremos cuatro minutos de carrera continua (ejercicio aeróbico) y les volveremos a decir que realicen lo mismo que en la primera vez, para que observen las variaciones que han obtenido, con respecto a la primera. También les señalaremos que diferencia entre una actividad o ejercicio aeróbico y uno anaeróbico. Después les diremos que, en la parte final, volveremos a realizar una última toma de pulsaciones para que comparen y puedan ver las diferencias. Les pediremos que dejen la hoja y pasaremos a la parte más práctica de la sesión. Para ello, como en las sesiones anteriores comenzaremos con el calentamiento.

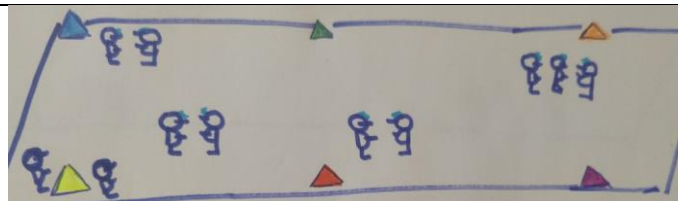
- **Calentamiento: “Chef, caza el alimento”:** Un alumno (chef) se situará en el medio del gimnasio mientras que el resto de alumnos se pondrán en uno de sus extremos. A cada uno de estos alumnos, se le dará una tarjeta con un nombre de un grupo alimenticio. Cuando el “chef” diga el nombre de un alimento, todos aquellos que en su tarjeta tengan el grupo del alimento, tendrán que pasar hacia el otro extremo del gimnasio sin que les pille el chef. Si un alumno es pillado por el chef, pasará a ser “ayudante del chef” y tendrá que pillar junto con el chef al resto de compañero. El chef y el ayudante del chef solo se podrán mover y pillar en la franja de espacio delimitada en el medio del campo. El juego termina cuando todos los alumnos sean pillados.



### Momento de construcción del aprendizaje

15'

- **“¿Dónde estás?”**: Distribuimos al alumnado por el gimnasio. A cada uno de ellos, le damos una tarjeta donde aparecerán diferentes palabras (véase anexo VI). Algunos de ellos contarán con los nombres de los grupos de alimentos, mientras que otros tendrán partes de una palabra de alimentos. Tendrán que tratar de encontrar a aquellos que tengan esa palabra que les relaciona, pero solo se podrán comunicar a través de la mímica, no podrán hablar. Una vez que se hayan encontrado todos los miembros de ese grupo, tendrán que buscar por el gimnasio un papel en el que aparecerá una afirmación relacionada con ese grupo alimenticio, en el que se especifica allí el color correspondiente del cono donde tienen que situarse (para cada grupo alimenticio habrá un cono de distinto color). El juego terminará cuando cada uno de los diferentes palabras de alimentos y sus grupos alimenticios se encuentren en el cono correcto. Para conseguir el objetivo del juego, se requiere de un trabajo cooperativo entre todos los alumnos.



### Momento de despedida

10'

- **Vuelta a la calma: “Al son de la música”**. Distribuidos por el gimnasio, se le entregará a cada alumno la imagen de un alimento que deberán de situar mentalmente en un grupo alimenticio. Cada uno de ellos elegirá un movimiento propio. A continuación, el profesor pondrá una música y los alumnos tendrán que bailar y desplazarse por el gimnasio. Cuando pare la música, el docente dirá el nombre de un grupo alimenticio y aquellos que tengan algún alimento de ese grupo, tendrán que acercarse al centro para realizar el movimiento propio que imitarán sus compañeros. Por ejemplo, si el profesor dice cereales y uno de los alumnos tiene la palabra “trigo”, se tendrá que acercar al centro junto con los demás participantes que pertenezcan a ese grupo alimenticio y realizará una onda con los brazos; el resto de alumnos le realizarán después.

Como hemos dicho antes, volveremos a tomar y por última vez el pulso, anotaremos las pulsaciones. Después, formando un círculo, comentaremos los resultados obtenidos, antes y después de realizar la actividad. Resulta importante para este final de sesión, recalcar y transmitir

a los alumnos la importancia de aprender a controlar e intentar mantener las pulsaciones de acuerdo al tipo de actividad e intensidad de la misma, además de señalar su vinculación con la alimentación. y la frecuencia de actividad física que se realice

Por último, recogeremos el material y realizaremos el traslado al aula.

### SESIÓN 5: Creamos nuestro plato saludable

- **Objetivos:**
  - Conocer el concepto de dieta mediterránea y sus beneficios.
  - Mejorar el ritmo y la coordinación de las diferentes partes del cuerpo a través del baile.
- **Temporalización:** 50'
- **Materiales:** Ordenador, proyector, videotutorial (*véase anexo VII*), canción (YouTube), aros, petos, cuerdas, pelotas, conos, chinos, ladrillos de colores.
- **Organización del alumnado:** Trabajo individual y trabajo por equipos (distribuidos en 4-5 grupos)
- **Metodología:** Enseñanza recíproca y descubrimiento guiado.

#### Momento de encuentro

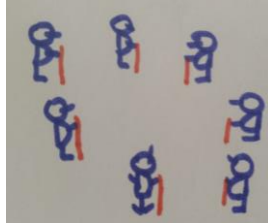
15-20'

En esta sesión, comenzaremos explicándoles que la sesión de hoy está dividida en dos partes. La primera se centrará en el aula, donde se les pondrá el videotutorial (*véase anexo VII*) que trata sobre el concepto de dieta mediterránea, su origen y el decálogo sobre las recomendaciones básicas de la dieta mediterránea. Después comentaremos entre todos el video, y resaltaré la importancia que supone realizar y tener en cuenta esas recomendaciones, así como el valor de comer en familia o con más personas.

La segunda parte de sesión de la sesión la realizaremos en el gimnasio. Nos trasladamos al gimnasio y como siempre (rutina) nos disponemos en círculo. Allí, el profesor les explicará lo que se va a realizar y comenzamos la parte práctica. vamos realizar una actividad diferente a las de las sesiones anteriores.

- **Calentamiento: “Velopica”:** Distribuiremos a los alumnos en grupos de 5-6 personas. Cada grupo se situará en una zona del gimnasio y formarán un círculo. A cada alumno se le entregará una pica, la cual situarán verticalmente y por delante del cuerpo agarrando con las dos manos. El profesor irá diciendo nombres de alimentos del grupo de las frutas, del grupo de las verduras y hortalizas y lácteos. Los alumnos tendrán que realizar las siguientes acciones según el alimento que sea y, en todo momento, tendrán que evitar que la pica se caiga al suelo

- Si dice el nombre de alguna fruta, tendrán que moverse hacia la izquierda (sin la pica)
  - Si dice el nombre de alguna verdura u hortaliza, ponerse de cuclillas
- Si dice el nombre de algún lácteo, tendrán moverse a la derecha.



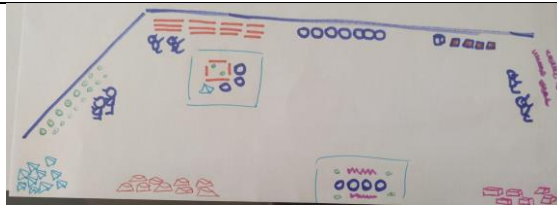
### Momento de construcción del aprendizaje

20-25'

• **“Creamos nuestro plato saludable”**: Para esta actividad distribuiremos a los alumnos en grupos (4-7 personas aproximadamente, según la ratio de la clase) por todo el gimnasio. En los laterales del gimnasio, se colocarán diferentes materiales. Dependiendo del material que sea, simbolizará un alimento u otro. Por ejemplo, podemos establecer la siguiente simbología.:

- La pica representa el calabacín, berenjena, brocoli...
- El aro representará la lechuga/zanahoria/tomate.
- El peto representará la carne (carne roja, blanca, o pescado).
- La cuerda representará el chorizo/lomo/salchichón....
- La pelota representará el queso.
- El cono representará la sal.
- El chino representará el azúcar.
- El ladrillo de color representa las patatas fritas de bolsa/fritos....

Una vez que hayan creado los platos, tendrán que explicar porque han cogido esos alimentos y no otros, y su importancia y consumo recomendado para una alimentación saludable.



### Momento de despedida

10'

• **Vuelta a la calma**: **“Esto es, el baile de la fruta”**: Con ayuda del ordenador y el proyector, pondremos el baile de la fruta para que los alumnos, visualicen y aprendan una canción donde se citan algunas de las frutas más usuales de la dieta alimentaria, con el fin de resaltar la importancia que tiene consumir las porciones recomendadas para cada día.

Por último, realizaremos un recordatorio, entre todos, sobre lo trabajado a lo largo de la Unidad didáctica. Enlace del vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=FPZhCp5pOFE> (0:56-3:53).

## SESIÓN 6: ¿Qué se ahora que antes no sabía?

- **Objetivos:**
  - Diferenciar y reconocer los diferentes conceptos de la unidad.
  - Comprobar si se han cumplido los objetivos de la unidad.
- **Temporalización:** 50’.
- **Materiales:** Ficha de la “prueba escrita” (véase anexo VIII), tarjetas de las letras que forman palabras de alimentos, tabla para la actividad “Salta, corre y colócame en mi sitio” (véase anexo IX), tarjeta de los nombres de los grupos alimenticios.
- **Organización del alumnado:** Trabajo individual, distribuidos en filas.
- **Metodología:** Mando directo y asignación de tareas.

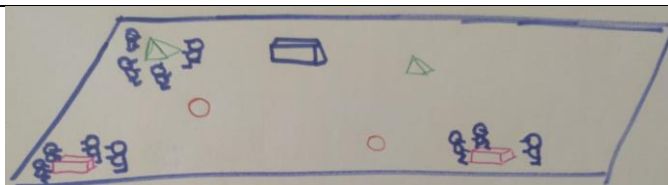
### Momento de encuentro

10’

Para esta última sesión realizaremos dos actividades diferentes, ambas se realizarán en el gimnasio. Se le entregará a cada alumno una ficha en la que tendrá que completar según lo que aparezca explicado en el enunciado, así como completar algunas de las cuestiones tipo test sobre la alimentación (véase anexo VIII).

Una vez terminada esta primera parte, comenzaremos con la parte práctica, como se ha venido realizando en las sesiones anteriores.

- **Calentamiento:** “Mini orientación de los alimentos”. Para llevar a cabo esta actividad, realizaremos grupos de 4-6 personas aproximadamente. En el gimnasio se encontrar escondidas diferentes tarjetas que contienen una letra del abecedario. Para poder averiguar la palabra escondida tendrán que ir siguiendo las indicaciones sobre la situación de las tarjetas a través de un mapa o croquis del gimnasio. Todas las palabras estarán relacionadas con algún término que se haya aprendido a lo largo de la unidad.



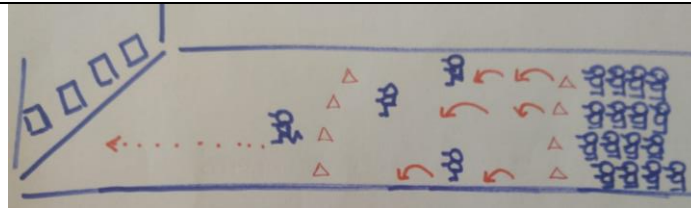
### Momento de construcción del aprendizaje

40’

- “Salta, corre y colócame en mi sitio”. Para esta actividad, utilizaremos los mismos grupos que en la actividad anterior y les colocaremos formando filas en un extremo del gimnasio. En el otro, para cada fila, tendrán una tabla (véase anexo IX) donde aparecen columnas con cada uno de los nombres de los diferentes grupos alimenticios. Los alumnos, cogerá una de las tarjetas de alimentos que se encuentran en la caja y tendrán que ir saltando con los pies juntos desde el cono de partida hasta el otro cono situado a mitad de recorrido y después ir corriendo hasta llegar a la



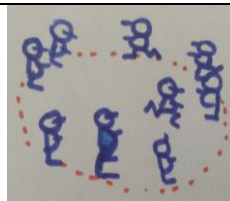
tabla donde tendrá que colocar adecuadamente la tarjeta del alimento según el grupo al que pertenezca. Ganará aquel equipo que realice correctamente el relevo (saltos y después carrera) y coloque la tarjeta en la tabla.



**Momento de despedida**

**10'**

• **Vuelta a la calma: “La ruleta de los alimentos”.** Todos los alumnos se dispondrán formando un círculo, excepto uno que se encuentra en el centro. A cada alumno, se le entrega una tarjeta con el nombre de uno de los grupos alimenticios aprendidos en la unidad. El profesor dirá un alimento y todos aquellos que tengan ese grupo de alimentos, tendrán que dar una vuelta por fuera del círculo hasta encontrar un sitio que haya dejado uno de sus compañeros. El alumno que esté en el medio, no dará la vuelta como el resto y buscar un sitio libre para ocuparlo. Aquel alumno que se quede sin sitio, pasará al centro y se volverá a realizar como al principio.



Después de completar la actividad, realizaremos una pequeña reflexión en la cual los alumnos tendrán que contar qué les ha gustado más y qué menos de la unidad y el por qué, así como la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación saludable combinándola con ejercicio físico.

## 7.7.COMPETENCIAS

Para dar respuesta a lo establecido en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, se deben de promover las siguientes competencias clave en el proceso de enseñanza- aprendizaje para toda la etapa de la Educación, en nuestro caso, sobre todo para la etapa de la Educación Primaria: comunicación lingüística, competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, competencia digital, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor, conciencia y expresiones culturales.

Para esta unidad, nos vamos a centrar en las siguientes, que son aquellas que aparecen de manera más específica en esta unidad.

- Comunicación lingüística: los alumnos y alumnas deberán de comunicarse entre ellos tanto verbalmente como por escrito porque habrá actividades donde tengan que explicar y exponer al resto de alumnos (en la actividad “*Creamos nuestro plato saludable*”) y otras en las que tengan que expresarse escribiendo o contestando a preguntas (en la prueba escrita de la última sesión) o cuando tienen que escribir la lista de los alimentos de su plato saludable. Además, durante toda la unidad la comunicación oral estará presente ya que, en la última parte de cada sesión, se pondrá en común lo ocurrido en la clase y los alumnos podrán compartir con el resto de compañeros lo que han aprendido que antes no sabían y como se han sentido en la sesión.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: los alumnos y alumnas deberán conocer las nociones básicas de matemáticas para poder realizar algunas de las actividades planteadas en esta unidad de manera eficaz y correcta. Estas se pueden reflejar en actividades como “diana de los alimentos” donde tendrán que distinguir cual es el grupo que vale más puntos y por lo tanto su importancia en la alimentación saludable, o por ejemplo en la actividad en la que tiene que tomar las pulsaciones, que tienen que realizar una operación matemática (multiplicación).
- Competencia digital: los alumnos y alumnas, a través de los recursos digitales diseñados y utilizados para llevar a cabo la unidad, adquirirán aquellas destrezas relacionadas con el uso de la mismas, como por ejemplo el Powerpoint, videotutorial.
- Aprender a aprender: Esta se trabajará de manera directa o indirecta en cada una de las actividades, ya que todas ellas están diseñadas para que cada alumno y alumna progrese dentro de sus posibilidades y limitaciones motrices, así como fomentar a través de su práctica y que tomen conciencia por si mismos de la importancia de adquirir hábitos saludables.
- Competencias sociales y cívicas: A lo largo de toda la unidad, los alumnos y alumnas desarrollarán actitudes encaminadas al respeto de uno mismo y de los demás, tanto de aspecto físico como social. Además, a través de las actividades se fomentará la importancia del trabajo en equipo, tanto colaborativo como cooperativo.

## 7.8.EVALUACIÓN

### ¿QUÉ EVALUAR?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS
<p>1. Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.</p> <p>2. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las TIC como recurso de apoyo al área.</p>	<p>1.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.</p> <p>1.2. Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.</p> <p>1.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>1.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.</p> <p>2.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.</p> <p>2.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones, y respeta las opiniones de los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas.</p>	<p>CL CMBCT CD AA CSC</p>

<p>3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva.</p>	<p>3.1. Acepta sus posibilidades y limitaciones corporales y las de los demás.</p> <p>3.2. Respeta la diversidad de realidades corporales.</p>	
<p>1. Reconocer la importancia de la actividad física, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales para la salud, identificando las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física en la vida cotidiana.</p> <p>2. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p>	<p>1.1. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).</p> <p>1.2. Identifica los efectos beneficiosos de la dieta y del ejercicio físico para la salud.</p> <p>1.3. Realiza una dieta equilibrada para un día escolar.</p> <p>2.1. Conoce la importancia del calentamiento antes de iniciar las actividades físicas.</p> <p>2.2. Explica algún tipo de calentamiento.</p>	

Además de los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la tabla anterior recogidos en el Decreto 26/2016, de 21 de Julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se establecerán unos criterios de evaluación y estándares de aprendizaje más específicos para esta unidad.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconocer la frecuencia de consumo recomendada según el alimento y su importancia para lograr una alimentación saludable.

- Fomentar la actividad física diaria combinándola con hábitos alimenticios saludables con el fin de un correcto desarrollo y funcionamiento del organismo.
- Conocer los diferentes grupos alimenticios y los alimentos que los componen.
- Reconocer y aplicar conductas propias de hábitos saludables tanto en la escuela como en su entorno familiar.

### ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- Reconoce la frecuencia de consumo recomendada de cada alimento.
- Valora la importancia del consumo recomendado para lograr una alimentación saludable.
- Realiza hábitos de vida saludables diariamente.
- Comprende la importancia de la adquisición de hábitos saludables para un correcto desarrollo y funcionamiento del organismo.
- Distingue los nombres de los diferentes grupos alimenticios
- Clasifica los alimentos según el grupo alimenticio al que pertenezca.
- Reconoce las conductas que fomentan hábitos saludables.
- Aplicar las conductas saludables tanto en la escuela como fuera de ella en su entorno familiar.

### **¿CÓMO EVALUAR?**

Para llevar a cabo la evaluación de la Unidad Didáctica, se realizarán dos procesos diferentes:

- Proceso de enseñanza, donde el docente recogerá a través de la observación y de un anecdótico o diario de clase todo aquello que ha ocurrido, así como las preguntas que se realizan a los niños sobre la unidad. También se utilizará una rúbrica de evaluación al alumnado durante la unidad didáctica (*véase anexo XII*), así como una ficha de evaluación de la unidad y una ficha de autoevaluación del docente (*véase anexos, X Y XIII, respectivamente*).
- Proceso de aprendizaje: que corresponde al cuaderno de campo de cada alumno donde recogerán todo lo ocurrido en las sesiones, y las reflexiones que realizan al final de cada sesión. Además, tendrán que rellenar una ficha de autoevaluación al final de la unidad, que estará incluida en el cuaderno de campo, para que ellos sean conscientes de su propio aprendizaje (*véase anexo XI*).

## **¿CUÁNDO EVALUAR?**

Para evaluar la unidad, realizaré dos evaluaciones diferentes según en el momento donde nos encontramos en la unidad:

- Evaluación procesual, que corresponde a las actividades, ejercicios o juegos que permitan desarrollar los contenidos a trabajar en la unidad, que la realizaré a través de la observación diaria durante la puesta en práctica de las sesiones, así como la actitud y comportamiento a lo largo de la unidad. También utilizaré lo que vayan recogiendo en el cuaderno de campo.
- Evaluación final, a través de una prueba escrita (tipo test y algunas de contestación breve) (*véase anexo VIII*) y las actividades que se realizaran en la sesión 6, donde se englobe todo lo trabajado en la unidad en diferentes actividades, para comprobar si se ha cumplido los objetivos a conseguir o si, por el contrario, tendría que realizar modificaciones para que fuese más eficaz.

Dado que es una unidad más conceptual, que procedimental, el 60% de la nota corresponderá a la prueba escrita, y el 40% a las actitudes, aptitudes del alumno durante la unidad, así como el cuaderno de campo del mismo.

## **7.9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La unidad didáctica está planteada y diseñada para que cualquier alumno pueda realizarla. En el caso de que hubiese algún alumno con problemas o enfermedades que afecten a nivel motriz, sensorial o cognitivo, la atención sería más individualizada y sería el propio alumno el que marque su ritmo de aprendizaje, adaptándose a sus limitaciones.

El alumno exento hará todo lo que pueda con sus compañeros, sin poner en riesgo su integridad. Asimismo, también se contará con la ayuda y colaboración del resto de los alumnos y de los docentes de apoyo o especialistas de Pedagogía Terapéutica, Fisioterapia o Audición y Lenguaje, si fuese necesario.

## **7.10. INTERDISCIPLINARIEDAD**

Tal y como se recoge en el artículo 10 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, concretamente en el punto 5, se

habla que las administraciones educativas deben adoptar medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil.

Con esto se quiere decir que, desde las administraciones educativas, especialmente desde los centros escolares se debe de promover la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte del alumnado durante la jornada escolar, con el fin de que su desarrollo sea adecuado y contribuya en hábitos de vida activa, saludable y autónoma.

Con la presente unidad, aunque esté diseñada para llevarla a cabo en el área de la Educación Física, en ella se tratarán contenidos que también se trabajaran en otras áreas, especialmente los docentes tanto desde el área de la Educación Física como desde otras áreas.

En ocasiones, las personas cuando no ven algo útil para su vida tienden a olvidarlo o no le dan importancia. Es por ello que los alumnos muchas veces olvidan contenidos que se les enseñan porque no los ven útiles en su día a día fuera de la jornada escolar. Por esta razón, se deben trabajar, si se puede, aquellos contenidos desde diferentes áreas de manera interdisciplinar, para que lo entiendan como algo útil no solo en las áreas que se trabajen, sino en las demás. Concretamente para esta unidad, serán más conscientes de la importancia de la alimentación para la salud y la calidad de vida.

Para esta unidad didáctica, aunque está diseñada para llevarla a cabo en el área de la Educación Física, se trabajan de manera transversal, contenidos relacionados con otras áreas como:

- Ciencias Naturales: pirámide alimenticia, alimentos, nutrientes (proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, lípidos); procesos de ingestión, digestión, absorción y egestión; aparato digestivo y órganos que participan.
- Ciencias Sociales: países originarios de la dieta mediterránea (cuales son y donde se encuentran situados en el mapa), las profesiones (a partir del juego “*Chef, caza el alimento*”).
- Matemáticas: formas geométricas (materiales utilizados a lo largo de la unidad), números ordinales (en actividades como “*Diana de los alimentos*”).
- Valores Sociales y Cívicos: trabajo en equipo, situaciones donde tienen que tomar decisiones, respeto y tolerancia hacia uno mismo y los demás.

## 8. CONCLUSIONES FINALES

La obesidad y el sobrepeso del que se lleva hablando desde hace muchos años, en la actualidad está afectando a un mayor número de personas, no solo por el aspecto físico sino por las enfermedades relacionadas con ellas; pero lo que resulta aún más preocupante es que estén creciendo y desarrollándose en edades cada vez más tempranas.

Un niño con sobrepeso o con obesidad no solo va a sufrir enfermedades cardiovasculares o problemas en el desarrollo de sus huesos, sino que también les va a afectar a nivel de desarrollo psicológico, emocional y de adaptación social.

En el presente trabajo, se ha tratado de aproximar lo más cerca posible al problema actual a partir de la búsqueda de información en diferentes fuentes. Este problema, aunque hay diferentes causas por las que se desarrollan como hemos visto, existe un gran porcentaje en el cual están producidos por los malos hábitos alimenticios y la escasez de actividad física saludable. Para poder erradicarlos, se debe de intervenir de la mejor manera posible desde varios ámbitos, principalmente desde el educativo y el familiar.

Es por ello que, en este trabajo, se plantea una propuesta de intervención educativa desde el área de la Educación Física como respuesta para tratar de intervenir frente a él de la mejor manera posible.

Las conclusiones obtenidas tras realizar este trabajo, se pueden resumir en lo siguiente:

- El niño debe de adquirir hábitos alimenticios saludables donde esté presente una dieta variada, equilibrada y rica en nutrientes saludables, así como las porciones diarias que debe consumir para que el balance energético sea el adecuado. Se debe de fomentar que prueben todo tipo de alimentos. No debemos olvidar que el desayuno es la comida más importante del día; si no se realiza, puede repercutir negativamente en la salud a largo plazo, así como en el óptimo desarrollo cognitivo y psicológico del niño, y rendimiento escolar.
- Se debe reducir las horas de consumo de televisión, ordenador y videoconsolas que contribuyen al sedentarismo, fomentando actitudes y aptitudes que promuevan una actividad física diaria, tanto desde el ámbito educativo como desde el entorno familiar y social.
- Los programas, intervenciones, proyectos y planes que han sido creados desde el gobierno, comunidades autónomas o incluso desde centros escolares, no solo deben de servir



como un recurso más para contribuir a erradicar este problema, sino que sería necesaria su puesta en práctica obligatoria en todos los centros de manera continua y para todas las áreas, no solo en las de Ciencias de la Naturaleza y Educación Física, que son las que más suele tratar este problema.

Para concluir, al igual que el centro tienen una responsabilidad plena en promover contenidos, aptitudes, actitudes y procedimientos que favorezcan la adquisición de hábitos alimenticios saludables y actividad física, el ámbito familiar tiene un peso mayor en esta responsabilidad. Resulta imprescindible que, a partir de la base que se les da en la escuela, exista una implicación familiar para que continúen con este proceso y lo consoliden, por lo que la relación y trabajo cooperativo entre el centro-familia debe de ser fundamental.

No hay que olvidar que los niños aprenden por imitación. En el centro pasan entre cinco y siete horas durante cinco días de la semana, el resto de tiempo lo pasan en el ámbito familiar. Si desde aquí no se promueven hábitos saludables y de actividad física, bien sea en sitios cerrados o al aire libre, difícilmente los niños podrán adquirir esos hábitos. Establecer unas rutinas como hacer la cama todos los días, desayunar todas las mañanas, ir andando o en bicicleta al colegio (si se puede), comer a las mismas horas, hacer actividades extraescolares o algún tipo de actividad física que sea de su interés y les motive, hace que el niño establezca unas rutinas saludables que le permitirán tener una mejor salud a corto y largo plazo.

## 9. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

### 9.1. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilera- Zubizarreta, E., Ugarte-Miota, T., Muñoz- Cacho, P., Vara González, L., Sanz de Castro, S. (2008). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en Cantabria. *Gac Sanit*, 22 (5), 461-464.
- Argente, D. (2019). Nutrición y alimentación en la escuela integrada en un proyecto de educación para la salud. *EmásF. Revista Digital de Educación Física* (56), 5-12.
- Arriscado, D. (2014). *Valoración del estado de salud de los escolares de Logroño: Influencia de la alimentación y la actividad física*. La Rioja: Servicio de publicaciones de la Universidad de La Rioja.
- Carrera, D. (2014). Hacia una alimentación equilibrada en la escuela a partir del juego. Un nuevo recurso educativo:” desaludyuna”. *EmásF. Revista Digital de Educación Física* (26), 41-58.
- Decreto 26/2016, de 21 de Julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Escalada, C. (2018). Índice de Masa Corporal (IMC). *¿Qué es el IMC?* Madrid: IMEO (Instituto Médico Europeo de la Obesidad).
- García, O.E., Rodríguez, C.C. (2011). La educación en nutrición: el caso de la fibra en la dieta. *Revista de Investigación. Universidad Pedagógica Experimental Libertador*, 25 (73),11-24.
- Guzmán, E.E., Sazo, S.V., Valdés, P., Méndez, G., Concha, Y.F., Castillo, M.E. (2017). Valoración del control postural en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 37 (3), 83-88.
- Ley Orgánica, 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.
- López, J.C. (2017). *Percepción de padres y profesores sobre los efectos de la dieta en el desarrollo mental de los niños*. Granada: Departamento de pediatría. Facultad de Medicina. Universidad de Granada.
- López, J.F. (2019). El paradigma de la alimentación saludable en Educación Primaria. ¿Nos estamos equivocando? *EmásF. Revista Digital de Educación Física* (56), 13-29.

- Montesdeoca, D. (2015). *Evolución de la obesidad y de los alimentarios de la población infantil y juvenil de Arucas*. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Departamento de Ciencias Clínicas.
- Muros, J.J. (2013). *Influencia de la actividad física y la nutrición en jóvenes*. Granada: Departamento de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad de Granada.
- Maquilón, J.J., Izquierdo., Gómez, C.J. (2012). *Experiencias de investigación en educación infantil y Educación Primaria*. Murcia: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Moral, J.E., Redondo, F. (2008). *La obesidad. Tipos y clasificación*. *Revista Digital Buenos Aires. Lecturas: Educación Física y deportes*. (122), 1.
- Nicolás, M., (2015). *Comportamientos de salud relacionados con la obesidad infantil desde una perspectiva multicultural*. Murcia: Facultad de Medicina. Universidad de Murcia.
- Olza, J., Gil, A. (2015). La obesidad. *Mediterráneo económico. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos..Universidad de Granada* (27), 225-237.
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Obesidad y sobrepeso. ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?* Organización Mundial de la Salud.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Pardo, V.P. (2014). *Hábitos de estilos de vida en el alumnado de segundo ciclo de Educación Primaria (8-10 años) en España*. Córdoba: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Rodríguez Artalejo. F. (2011). *Epidemiología de la obesidad en España. Estudio ENRICA V. Convención NAOS*. Madrid: Centro de Investigación Biomédica en red Epidemiología y Salud Pública.
- Ruano, I., Serra, E. (1997). Hábitos de vida en una población escolar de Mataró (Barcelona) asociados al número de veces diarias que se ve televisión y al consumo de azúcares. *Revista Española de Salud Pública*, (71) 487- 498.
- Salas-Salvadó, J., Rubio, M.A., Barbany, M., Moreno, B., Aranceta, J., Bellido, D., et al. (2007). Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Revista Española de la Obesidad*, (5), 135-171.

- Santos Muñoz, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5 (19), 179-199
- Solís, P., González, V.B. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de Educación Primaria. *EmásF. Revista Digital de Educación Física* (56), 119-131.
- Tomero- Quiñones, I., Sierra-Robles, A., Carmona, J., Gago, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)* (27),146-151.
- Vaca, M.J., Varela, M.S. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*. Colección Biblioteca de Infantil. Barcelona: Editorial GRAÓ.
- Vallés, C., Aguado, M. (2014). *Propuestas de intervención en educación física para trabajar el bloque de contenido de salud en la última década*. *Revista de Educación Motricidad e Investigación* (2), 48-52.
- Veiga, O., Martínez Gómez, D., Gómez Rodríguez, J. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable: orientaciones para los centros de Educación Primaria*. Estrategia NAOS. Programa Perseo Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

## 9.2. WEBGRAFÍA

- Casas, R. (2007). *Programa THAO- Salud Infantil*. Recuperado el 27 de enero de 2019, de:  
<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/5presentacionrafaelcasas.pdf>
- Conserjería de Sanidad de Castilla y León (2019). *Guía para la Promoción de la Salud de los centros escolares en Castilla y León*. Recuperado el 30 de abril de 2019, de:  
<https://www.saludcastillayleon.es/es/protege-salud/salud-infantil/salud-escuela/guia-promocion-salud-centros-docentes-castilla-leon>
- Fundación for Science, Health and Education (2015). *Programa SII*. Recuperado el 27 de enero de 2019, de: <https://www.programasi.org/>
- Fundación Orbegozo Eizaguirre. (2018). *Tablas proporcionadas por la Fundación Orbegozo Eizaguirre*. Recuperado el 3 de enero de 2019, de:  
<https://www.fundacionorbegozo.com/product-detail/puntos-de-corte-para-varones-y-mujeres-de-0-18-anos/>

- García, T. (2011). *Importancia de la intervención escuela- familia para eliminar la obesidad infantil y tender hacia patrones de alimentación saludables*. *Revista Digital Buenos Aires*. (159),1. Recuperado el 12 de enero de 2019, de:  
<https://www.efdeportes.com/efd159/patrones-de-alimentacion-saludables.htm>
- Gobierno de Canarias (2015). *Programa PIPO*. Recuperado el 27 de enero de 2019, de:  
<http://www.programapipo.com/>
- Junta de Castilla y León (2003). *Tabla II.24. Índice de masa corporal (infantil). Números absolutos y distribución porcentual por sexo y grupo de edad*. Recuperado el 28 de enero de 2019, de:  
<https://www.saludcastillayleon.es/sanidad/cm/gallery/ENCUESTA%20REGIONAL%20DE%20SALUD%202003/Marco.html>
- Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (2015). *Mediterraneamos*. Recuperado el 30 de Abril de 2019, de:  
<http://www.alimentacion.es/es/campanas/mediterraneamos/talleres-infantiles-y-juveniles-2015/archivos/assets/common/downloads/publication.pdf>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar social (2015). *Recomendaciones de actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla*. Recuperado el 27 de abril de 2019, de:  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Tabla\\_resumen\\_Recomendaciones\\_ActivFisica.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Tabla_resumen_Recomendaciones_ActivFisica.pdf)
- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (2019). *IMC*. Recuperado el 3 de enero de 2019, de: <https://www.seedo.es/index.php/pacientes/calculo-imc>
- Xunta de Galicia (2014). *Programa Xermola*. Recuperado el 27 de enero de 2019, de:  
[https://www.sergas.es/Docs/DXSP/plan\\_obesidade\\_xermola\\_cast\\_web\\_220914.pdf](https://www.sergas.es/Docs/DXSP/plan_obesidade_xermola_cast_web_220914.pdf)

## 10. ANEXOS

### ANEXO I. ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS: DESAYUNO, ALMUERZO Y COMIDA

SEXO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ PESO \_\_\_\_\_ ALTURA \_\_\_\_\_

1. ¿Siempre desayunas? SÍ NO

2. ¿Desayunas a la vez que otro miembro de tu familia? \_\_\_\_\_

Si es así, ¿con quién?

\_\_\_\_\_

3. ¿Qué desayunas normalmente? Rodea o colorea aquello que SÍ desayunas

Leche sola	Leche con cacao	Fruta	Galletas	Cereales
Bollería	Zumo natural	Zumo de tetrabrik	Tostadas	Yogur

4. En el desayuno, ¿siempre tomas las mismas cosas?

Siempre      Casi siempre      A veces      Pocas veces      Nunca

5. Para el colegio, ¿siempre llevas almuerzo? SI NO

6. En caso de llevarlo, ¿con que frecuencia llevas fruta?

Siempre      Casi siempre      A veces      Pocas veces      Nunca

7. ¿Y con qué frecuencia llevas de almuerzo bollería, bolsa de patatas, fritos, ...?

Siempre      Casi siempre      A veces      Pocas veces      Nunca

**8. En la comida, ¿dónde comes?**

En casa

En casa de algún familiar

Comedor

Otros sitios

**9. En el caso de que comes en casa o donde algún familiar, ¿con quién sueles comer?** \_\_\_\_\_

**10. Para ir a la escuela, ¿cómo vas?**

Andando

En coche

En autobús

En bicicleta, patines, ...

**11. ¿Practicas algún deporte? SI NO En el caso de que fuese SÍ, ¿cuál/cuáles?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# ANEXO II. POWERPOINT “INTRODUCCIÓN DE LA UNIDAD, LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA Y LA RUEDA ALIMENTICIA

“SOMOS LO QUE HACEMOS Y COMEMOS”

TERCERO DE EDUCACIÓN PRIMARIA  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

¿Qué ves?..... ¡Cuéntame!



¿Y ahora.....?



¿Y ahora.....?



Por lo tanto, estar “gordito/a” o “delgado/a” no significa siempre que tengas una mala o buena alimentación

¿Sabías que.....?

▶ ALIMENTACIÓN → Conjunto de acciones mediante las cuales damos los alimentos al organismo.

INGESTIÓN → DIGESTIÓN → ABSORCIÓN → EGESTIÓN

Boca → Esófago → Estómago → Intestino delgado → Intestino grueso → Ano

Diferencias entre nutriente y alimento

▶ NUTRIENTE → Son las sustancias presentes en los alimentos que sirven para que el cuerpo pueda funcionar.

▶ ALIMENTO → Aquello que los seres vivos comen y beben para vivir

Por lo tanto.... debemos de...



La pirámide alimenticia

▶ GRÁFICO en el que se reflejan los diferentes grupos de alimentos y las porciones que se deben de tomar diariamente para llevar a cabo una alimentación saludable y equilibrada.

▶ FORMA: Tiene forma de pirámide y ordena los grupos desde la base hasta su pico según la importancia en nuestra dieta saludable.



Pirámide de la dieta mediterránea

La pirámide alimenticia



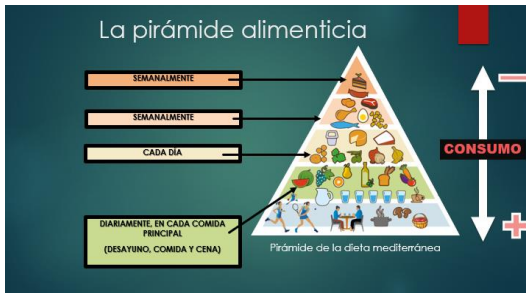
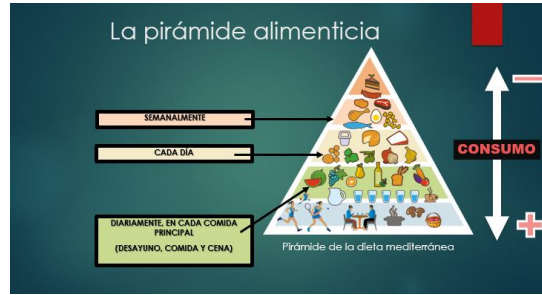
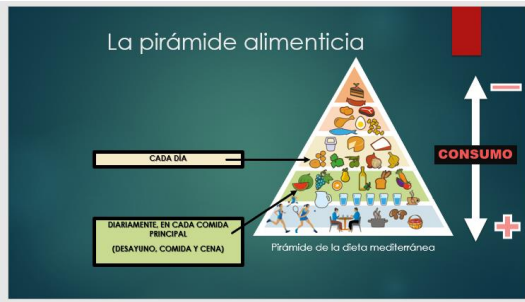
Pirámide de la dieta mediterránea

La pirámide alimenticia



Pirámide de la dieta mediterránea





### Grupos alimenticios

► GRUPO I  
- Principal fuente de energía para el cuerpo. Nos aportan glúcidos y fibra.

-Consumo recomendado: 6-11 porciones/día

**CEREALES Y DERIVADOS, PATATAS Y AZÚCAR**

### Grupos alimenticios

► GRUPO II  
- Fuente y de almacenamiento de energía. Gracias a ellos absorbemos correctamente las vitaminas. Nos aportan lípidos.

-Consumo recomendado: con moderación

**GRASAS, ACEITES Y MANTEQUILLA**

### Grupos alimenticios

► GRUPO III  
- Papel fundamental en nuestro equilibrio alimentario. Nos aportan hierro, vitaminas, proteínas y grasas.

-Consumo recomendado: 2-3 porciones/día

**CARNE, PESCADO, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS**

### Grupos alimenticios

► GRUPO IV  
- Papel fundamental en la formación de nuestros huesos y dientes. Nos aportan calcio.

-Consumo recomendado: 2-3 porciones/día

**LECHE, YOGUR Y QUESOS**

### Grupos alimenticios

► GRUPO V  
- Poseen nutrientes esenciales para muchas funciones de nuestro organismo. Nos aportan vitaminas, minerales y fibra.

-Consumo recomendado: 3-5 porciones/día

**VERDURAS Y HORTALIZAS**

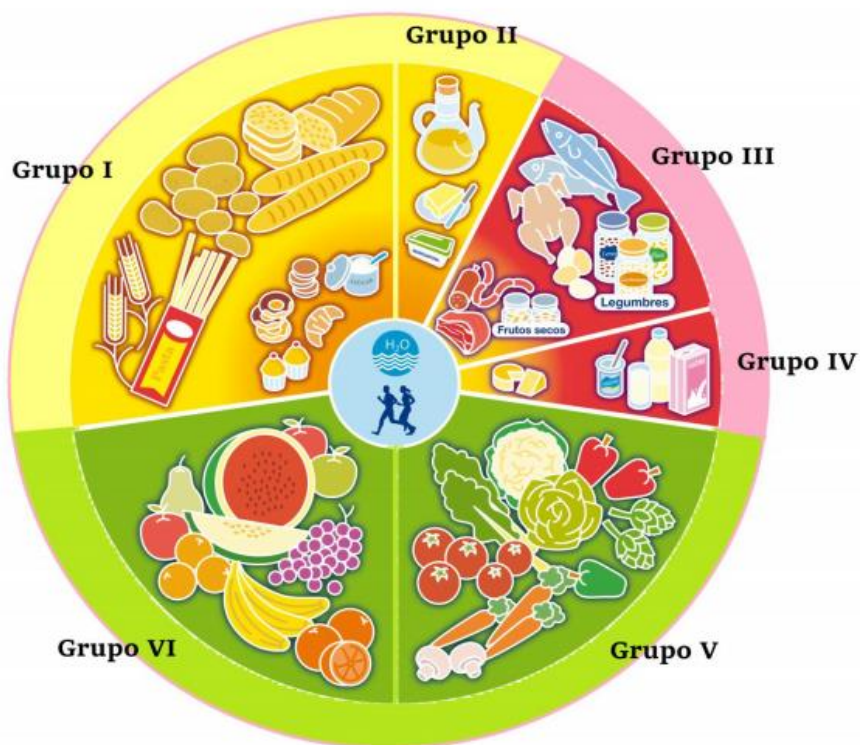
### Grupos alimenticios

► GRUPO VI  
- Poseen nutrientes básicos para muchas funciones de nuestro organismo. Nos aportan vitaminas, minerales y fibra.

-Consumo recomendado: 2-4 porciones/día

**FRUTA**

### ANEXO III: RUEDA ALIMENTICIA Y TABLA DE PUNTOS DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN LA DIANA



GRUPOS	PUNTOS
I (Cereales, pan, patatas y azúcares)	8 puntos
II (Aceites y grasas)	5 puntos
III (Carnes, embutidos, frutos secos y legumbres)	10 puntos
IV (Lácteos)	12 puntos
V (Verduras y hortalizas)	20 puntos
VI (Frutas)	15 puntos

## ANEXO IV: FICHA DE PUNTUACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE LA DIANA

<b>1</b>	Equipo rojo		
	Equipo verde		
	Equipo azul		
	Equipo amarillo		
<b>2</b>	Equipo rojo		
	Equipo verde		
	Equipo azul		
	Equipo amarillo		
<b>3</b>	Equipo rojo		
	Equipo verde		
	Equipo azul		
	Equipo amarillo		
<b>4</b>	Equipo rojo		
	Equipo verde		
	Equipo azul		
	Equipo amarillo		
<b>5</b>	Equipo rojo		
	Equipo verde		
	Equipo azul		
	Equipo amarillo		
<b>6</b>	Equipo rojo		
	Equipo verde		
	Equipo azul		
	Equipo amarillo		
<b>TOTAL DE PUNTOS POR EQUIPOS</b>			
	<b>Equipo rojo</b>	<b>Equipo verde</b>	<b>Equipo azul</b>

## ANEXO V: FICHA DE PULSACIONES

### ¡SABEMOS TOMAR EL PULSO!

ANTES DE COMENZAR, **RECUERDA QUE:**

- El pulso se toma **SÓLO** con el dedo índice y corazón, **NUNCA** con el pulgar ni el resto de dedos.
- Para que sea más fácil tomar el pulso y no perderse, cuenta 15" y luego a ese resultado le multiplicas por 4, para calcular cuántas pulsaciones tienes en un minuto.
- Dependiendo de la intensidad requerida para realizar la actividad, las pulsaciones serán diferentes.

NOMBRE:

CLASE:

FECHA:

PULSACIONES	15"	60" = 1'
PULSACIONES EN MOMENTO DE INICIO (EN REPOSO)		
PULSACIONES DESPUÉS DE LA CARRERA CONTINUA		
PULSACIONES AL FINAL DE LA SESIÓN		

**ANEXO VI: TARJETAS DE LOS GRUPOS ALIMENTICIOS Y ALIMENTOS**

**GRUPO I (CEREALES, PAN,  
PATATAS, AZÚCARES)**

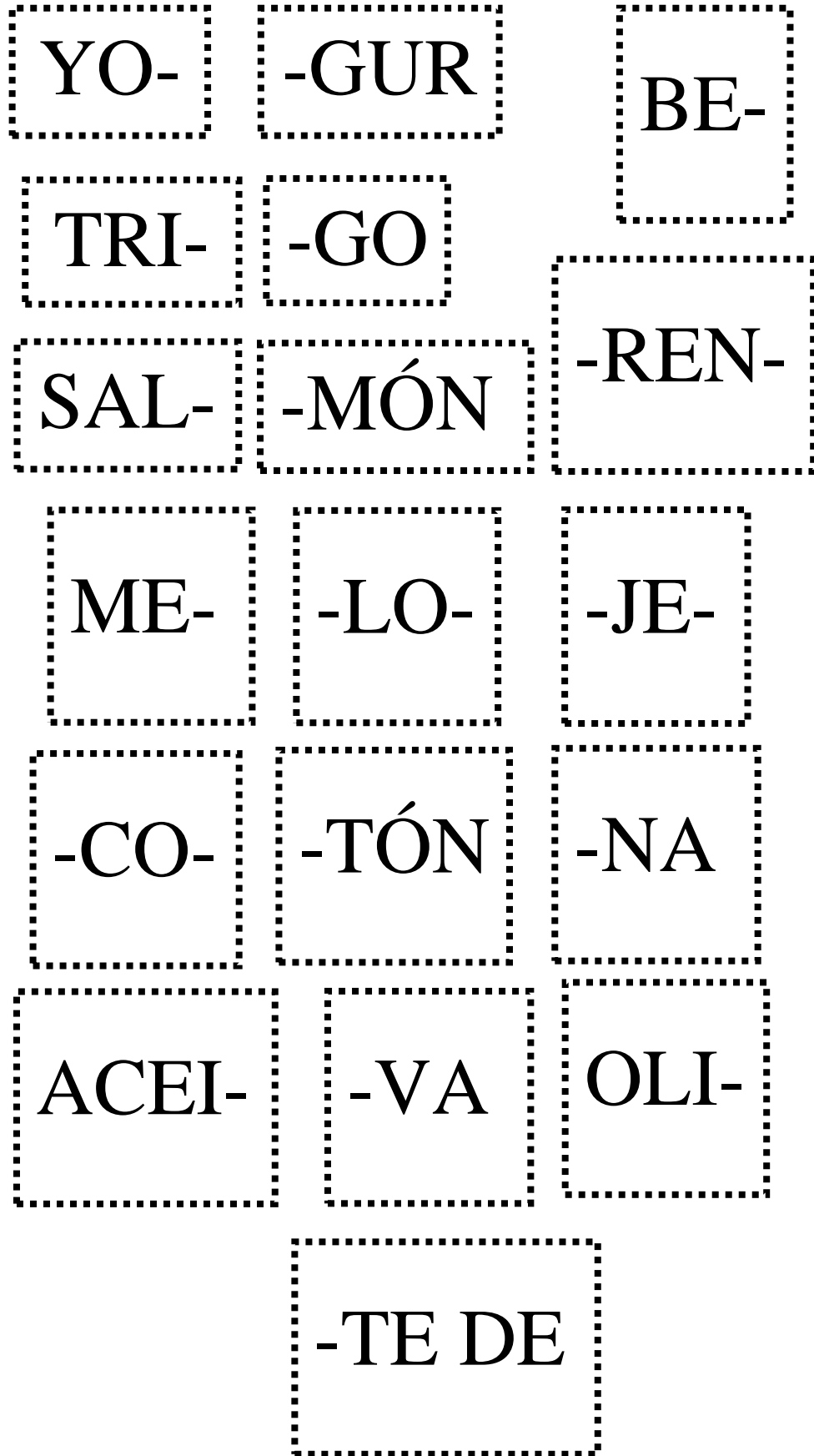
**GRUPO II (GRASAS, ACEITES Y  
MANTEQUILLA)**

**GRUPO V (VERDURAS Y  
HORTALIZAS)**

**GRUPO VI (FRUTAS)**

**GRUPO III (CARNES, EMBUTIDOS,  
FRUTOS SECOS Y LEGUMBRES)**

**GRUPO IV (LÁCTEOS)**



**ANEXO VII: VIDEOTUTORIAL SOBRE LA DIETA MEDITERRÁNEA. (CAPTURAS DE PANTALLA DE LA PORTADA Y EL FINAL DEL VÍDEO)**



## **ANEXO VIII. PRUEBA ESCRITA PARA ALUMNOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

### **1. PREGUNTAS TIPO TEST. Rodea la opción correcta.**

- 1) Para reconocer si una persona realiza una alimentación saludable, siempre nos tenemos que fijar....**
  - a) En su aspecto físico.
  - b) Que solo coma alimentos pertenecientes al grupo de las frutas y al grupo de las verduras y hortalizas.
  - c) Que coma, moderadamente, alimentos de diferentes grupos alimenticios.
  
- 2) La pirámide alimenticia es un gráfico que refleja los diferentes grupos alimenticios....**
  - a) y las proporciones que se deben tomar diariamente para llevar a cabo una alimentación saludable ordenados (desde la base de la pirámide) de mayor a menor importancia.
  - b) y las proporciones que se deben tomar diariamente para llevar a cabo una alimentación saludable ordenados (desde la base de la pirámide) de menor a mayor importancia.
  - c) que existen y los alimentos que la componen.
  
- 3) Es perjudicial para la salud si se consumen con mucha frecuencia alimentos que contienen....**
  - a) Muchas grasas saturadas y azúcares simples.
  - b) Muchas grasas insaturadas y azúcares simples.
  - c) Muchas grasas insaturadas y azúcares complejos.
  
- 4) Los alimentos se clasifican en ..... grupos alimenticios.**
  - a) 4
  - b) 6
  - c) 9



**5) Se recomienda consumir productos industriales (bollería) y refrescos...**

- a) Una o dos veces por día.
- b) Tres o cuatro veces por semana.
- c) Alguna vez por semana.

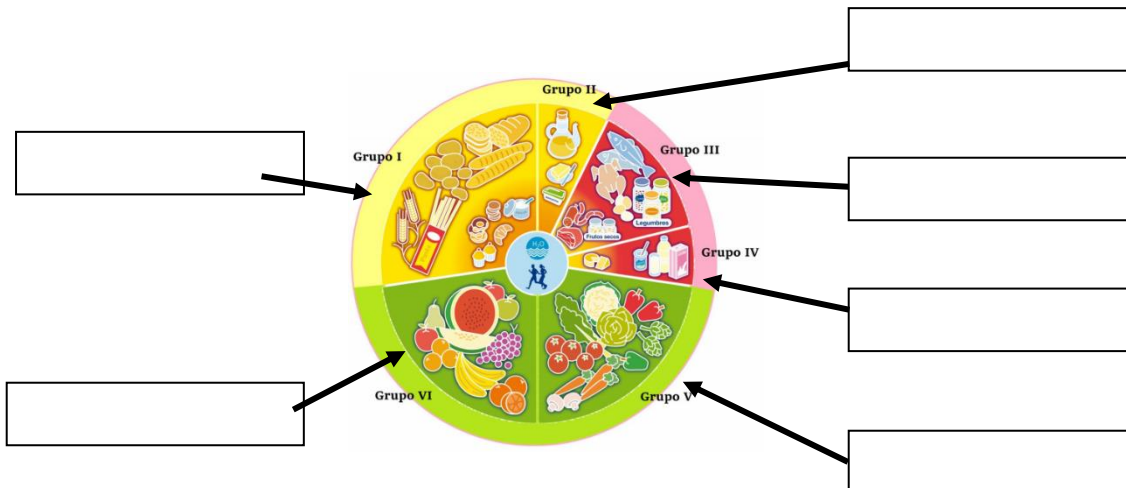
**6) Se entiende por dieta mediterránea a la dieta...**

- a) Con unas costumbres y formas de alimentación propias de los países que rodean el Mar Mediterráneo, combinándose con actividad física diaria.
- b) Con unas costumbres y formas de alimentación propias de los países europeos, combinándose con actividad física diaria.
- c) A y B son incorrectas.

**7) Es importante conocer las pulsaciones para...**

- a) Saber si las pulsaciones han variado con respecto a lo anterior.
- b) Controlar la actividad física realizada y modificar la intensidad.
- c) A y B son ciertas.

**2. Completa los cuadros poniendo cantidad diaria que se recomienda consumir según el grupo de alimento correspondiente.**



**3. Escribe V si la afirmación es verdadera o F si la afirmación es falsa**

- 1) ..... Los grupos alimenticios están organizados en grupos según su color y tamaño.
- 2) ..... Para estar saludables, debemos tanto tener una buena alimentación como realizar actividad física.
- 3) ..... En la pirámide alimenticia, los grupos de alimentos esenciales para nuestro cuerpo se encuentran en la cúspide (pico) de la pirámide.
- 4) ..... Una persona que comen todos los días dulces y muy poco pescado, se le considera que es una persona saludable.
- 5) ..... Los países que rodean el mediterráneo, y cuya dieta es la mediterránea, además de España son: Marruecos, España, Grecia, Portugal, Francia e Italia.
- 6) ..... Beber menos de 1,5 L es perjudicial para la salud.

**4. Haz una lista con los alimentos que vas a utilizar para crear un plato saludable.**

**ANEXO IX. TABLA PARA LA ACTIVIDAD “SALTA, CORRE Y COLÓCAME EN MI SITIO”**




<b>GRUPO I: (Cereales, pan, patatas y azúcares</b>	<b>GRUPO II: Grasas, aceite y mantequilla</b>	<b>GRUPO III: Carne, pescado, huevos, legumbres y frutos secos</b>	<b>GRUPO IV: Leche, yogur y quesos</b>	<b>GRUPO V: Verduras y hortalizas</b>	<b>GRUPO VI: Frutas</b>

MANZANA	QUESO	SALMÓN	MERLUZA
PERA	CHORIZO	TOMATE	ACEITE DE OLIVA
BRÓCOLI	PAN	NARANJA	FILETE DE TERNERA
LECHUGA	YOGUR	GARBANZO	CALABACÍN
SANDÍA	ACEITUNA	ZANAHORIA	PEPINO
PLÁTANO	CHOCOLATE	CACAHUETE	UVA

## ANEXO X. FICHA DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

UD: “Somos lo que hacemos y comemos”	Fecha:	Curso: 3º Primaria			
Elementos a evaluar	Inadecuados	Muy adecuados	Poco adecuados	Muy adecuados	OBSERVACIONES
Objetivos					
Contenidos					
Metodología					
Recursos materiales y espacios					
Distribución de las sesiones					
Organización del alumnado					
Temporalización					
Actividades					
Evaluación					
Atención a la diversidad					

**ANEXO XI. FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO  
PARA LA UNIDAD DIDÁCTICA**

¿QUÉ SABIA?	¿COMO LO HE APRENDIDO?	¿QUÉ SE AHORA?
<p>Mi actitud y comportamiento a lo largo de la unidad ha sido ..... (marca con una X).</p>		
		
<p>En el caso de que fuese amarilla o roja, explica por qué.</p>		

## ANEXO XII. RÚBRICA DE EVALUACIÓN AL ALUMNADO DURANTE LA UNIDAD

Nombre:					
N° sesión	Aspecto a evaluar	Excelente (4)	Bien (3)	Regular (2)	Mal (1)
<b>S1</b>	Distinción de los alimentos que contienen azúcares simples de los azúcares complejos y los que contienen grasas saturadas de las insaturadas. Pone ejemplos de cada uno de ellos.	Diferencia los alimentos que contienen azúcares simples de los que contienen azúcares complejos, al igual que los que contienen grasas saturadas de los que contienen grasas insaturadas; y pone ejemplos.	Diferencia los alimentos que contienen azúcares simples de los que contienen azúcares complejos, al igual que los que contienen grasas saturadas de los que contienen grasas insaturadas; pero no pone ejemplos.	Diferencia los alimentos que contienen azúcares simples de los que contienen azúcares complejos, pero no distingue las grasas saturadas de las insaturadas, ni es capaz de poner ejemplos.	No es capaz de diferenciar los alimentos que contienen azúcares simples de los que contienen azúcares complejos, ni tampoco los alimentos que contienen grasas saturadas de las insaturadas, No saber decir ejemplos.
<b>S2</b>	Diferenciación de los grupos de alimentos según sus aportes alimenticios.	Reconoce el nombre de todos los grupos alimenticios y sus aportes alimenticios.	Reconoce el nombre de todos los grupos alimenticios, pero no sus aportes alimenticios.	A veces no reconoce el nombre de los grupos alimenticios, y no es capaz de reconocer los aportes alimenticios de cada uno de ellos.	No es capaz de reconocer ningún nombre de los grupos alimenticio, ni sus aportes alimenticios.

<b>S3</b>	Distinción de los diferentes grupos de la rueda alimentaria y su importancia según el grupo.	Es capaz de distinguir los grupos alimenticios y ordenarlos por la importancia en la dieta equilibrada.	Es capaz de distinguir los grupos alimenticios y pero le cuesta ordenarlos por importancia en la dieta equilibrada.	A veces no es capaz de distinguir los grupos alimenticios y le cuesta ordenarlos por importancia en la dieta equilibrada.	No es capaz de distinguir los grupos alimenticios ni ordenarlos por su importancia en la dieta equilibrada.
<b>S4</b>	Discriminación de los diferentes alimentos y sus grupos alimenticios.	Discrimina los diferentes alimentos y los sitúa correctamente en sus grupos alimenticios.	Discrimina los diferentes alimentos y en ocasiones no los sitúa correctamente en sus grupos alimenticios.	A veces no es capaz de discriminar los diferentes alimentos y no los sitúa correctamente en sus grupos alimenticios.	No es capaz de discriminar ni los diferentes alimentos ni los sitúa correctamente en sus grupos alimenticios.
<b>S5</b>	Diferenciación de los alimentos que promueven alimentación saludable de los que no la promueven.	Es capaz de diferenciar aquellos alimentos que fomentan una alimentación saludable de los que no la fomentan y pone ejemplos.	Es capaz de diferenciar aquellos alimentos que fomentan una alimentación saludable de los que no la fomentan y pero no sabe poner ejemplos.	En ocasiones no es capaz de diferenciar los alimentos que fomentan una alimentación saludable de los que no la fomentan, ni sabe por ejemplos.	No es capaz de diferenciar aquellos alimentos que fomentan una alimentación saludable de los que no la fomentan, ni tampoco es capaz de poner ejemplos.



### ANEXO XIII. FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DEL DOCENTE

	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
¿Se ha llevado a cabo las sesiones como estaban programadas en la unidad didáctica?					
¿Las explicaciones al alumnado han sido claras?					
¿El vocabulario y expresiones utilizadas han sido adecuadas para este curso en concreto?					
¿Se han producido situaciones de desorden, descontrol durante las sesiones?					
¿Has sido capaz de modificar o cambiar algo de la sesión que estabas viendo en el momento que no funcionaba bien?					
¿Has sabido analizar lo ocurrido en cada sesión, para posteriormente realizar el replanteamiento de la sesión?					
¿Has establecido la posibilidad de realizar las sesiones según el ritmo de aprendizaje de cada alumno?					