

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN DE
EDUCACIÓN FÍSICA**



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

TRABAJO FIN DE GRADO

*PROMOCIÓN DE HÁBITOS FÍSICOS
SALUDABLES PARA LLEVAR UNA VIDA
ACTIVA Y SANA*



Autora: Asunción Martín Baños

Tutor académico: Roberto Monjas Aguado

RESUMEN

Este trabajo se centra principalmente en promover hábitos físicos saludables para combatir el sedentarismo y a su vez, reducir la obesidad infantil. Para ello, es necesario partir de las tres dimensiones de la salud: física, psicológica y social. En este caso, la primera de ellas será el pilar básico del trabajo. Sin embargo, la salud psicológica y la salud social serán complementarias e imprescindibles en el mismo, ya que así se podrán obtener mayores beneficios.

Además, en la propuesta didáctica se ofrece al alumnado un gran repertorio de recursos, lo cual fomenta la motivación para realizar cualquier tipo de actividad física. Esto será la base de la que partirán los estudiantes para descubrir e incluir las actividades físicas en su vida cotidiana, pudiendo disfrutar de ellas.

Palabras clave: Actividad Física, salud, sedentarismo, Educación Física y Educación Primaria

ABSTRACT

This work focuses primarily on promoting healthy physical habits to combat sedentary lifestyles and, in turn, reducing childhood obesity. To do this, it is necessary to start from the three dimensions of health: physical, psychological and social. In this case, the first of these will be the basic pillar of the work. However, psychological and social health will be complementary and essential in it, as this will result in greater benefits.

In addition, the teaching proposal offers students a large repertoire of resources, which encourages motivation to carry out any type of physical activity. This will be the basis from which students will depart to discover go and include physical activities in their daily life, being able to enjoy them.

Keywords: physical activity, health, sedentary life, physical education and primary education

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN.....	2
3. OBJETIVOS.....	3
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	4
4.1. LA SALUD.....	4
4.1.1. La estrategia NAOS	5
4.2. OBESIDAD INFANTIL.....	6
4.2.1. Posibles causas de la obesidad infantil.....	7
4.2.2. Enfermedades asociadas a la obesidad infantil	8
4.2.3 La EF: un recurso más para prevenir la obesidad	9
4.3. EL SEDENTARISMO.....	10
4.4. ACTIVIDAD FÍSICA COMO UN ELEMENTO MÁS EN LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL	12
4.4.1. Análisis de la actividad física en el currículo escolar	14
4.4.2. La influencia de la motivación a la hora de realizar actividad física	16
4.4.3. ¿Cómo influye la actividad física en el rendimiento escolar?.....	17
4.5. LA INFANCIA COMO PERIODO CLAVE PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES	18
5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA.....	19
5.1. TÍTULO.....	19
5.2. CONTEXTUALIZACIÓN	19
5.3. ASPECTOS CLAVES PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA UD.....	19
5.4. CONTRIBUCIÓN DE LOS ELEMENTOS CURRICULARES DESDE LA UD	20
5.4.1. Competencias	20
5.4.2. Objetivos generales de etapa.....	21
5.4.3. Legislación educativa: Contenidos, Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje evaluables desarrollados en la UD.....	21
5.6. OBJETIVOS DIDÁCTICOS	25
5. 7. METODOLOGÍA DE LA UD	25
5.7.1. Modelos pedagógicos.....	25
5.7.2. Estilos De Enseñanza utilizados en la UD	26

5.8. TEMPORALIZACIÓN	27
5. 9. ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA.....	28
5.10 RECURSOS.....	30
5.11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	30
5.12. EVALUACIÓN	30
6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS, ANÁLISIS Y LIMITACIONES ENCONTRADAS	32
7. CONCLUSIONES FINALES Y PROPUESTAS DE MEJORA FUTURAS.....	33
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Contenidos desarrollados en la Unidad Didáctica del bloque 2 de Educación Física.</i>	22
Tabla 2. <i>Contenidos desarrollados en la Unidad Didáctica del bloque 3 de Educación Física.</i>	22
Tabla 3. <i>Contenidos desarrollados en la Unidad Didáctica del bloque 4 de Educación Física.</i>	23
Tabla 4. <i>Contenidos desarrollados en la Unidad Didáctica del bloque 5 de Educación Física.</i>	24
Tabla 5. <i>Contenidos desarrollados en la Unidad Didáctica del bloque 6 de Educación Física.</i>	24
Tabla 6. <i>Temporalización de la propuesta de unidad didáctica.</i>	27
Tabla 7. <i>Actividades de la propuesta didáctica.</i>	28
Tabla 8. <i>Tabla de evaluación de la propuesta didáctica.</i>	31

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXOS.....	39
ANEXO. I. Reunión con las familias	39
ANEXO I.I. Organización de las actividades para familias y profesorado.	39
ANEXO II: Actividades de la propuesta didáctica.....	40
ANEXO II.I. Mapa de la pradera de valsain a boca del asno.	54
ANEXO II.II. Cuestionario para observar si el alumnado es activo.....	54
ANEXO II.III. Consentimiento informado para realizar senderismo.....	55
ANEXO II.IV. Consentimiento para realizar fotografías	56
ANEXO II.V. Dinámicas.....	58
ANEXO II.VI. Juegos.....	58
ANEXO II.VII: Sesiones de la fiesta de las frutas.....	59
ANEXO II.VIII. Ficha para aprender a medir las pulsaciones y saber para qué sirven.	59
ANEXO II. IX. Las canicas	60
ANEXO II.X: Sesiones de deportes alternativos.....	61
ANEXO II.XI. Actividad: busca las diferencias.....	61
ANEXO II.XII. Diploma para el alumnado.....	62
ANEXO III. Evaluación de la propuesta didáctica.....	63

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo hace hincapié en la salud física de los niños y las niñas de Educación Primaria. Parte de la necesidad de erradicar el sedentarismo existente en nuestra sociedad, de lo que deriva la obesidad y el sobrepeso infantil. Ambos son factores de riesgo en la salud a pesar de que el COVID-19 es nuestra mayor preocupación en estos momentos.

Así pues, es importante promover los hábitos físicos saludables desde el ámbito escolar, especialmente desde el área de Educación Física. Este contribuye y es esencial para conseguir nuestro objetivo principal. Además, siguiendo a Martínez-Baena, Romero-Cerezo y Delgado-Fernández (2010) estos coinciden en que la escuela es un espacio fundamental para promocionar la actividad físico-deportiva, estableciéndose como un pilar fundamental.

En cuanto a la estructura del trabajo, en el marco teórico se muestra qué es la salud, la importancia de realizar actividad física y las consecuencias que aparecen si no la practicas. Por ello, se comenta qué es el sedentarismo y las diversas causas y consecuencias de la obesidad, y cómo esta afecta en nuestra vida cotidiana. Para ello, se llevará a cabo una unidad didáctica que ofrece una serie de recursos con actividades aérobicas. De esta forma, el alumnado conocerá y podrá aplicarlas en un futuro cercano de manera autónoma.

Otro aspecto a tener en cuenta es el Decreto 26/2016, que regula la enseñanza en Castilla y León, en el cual se basa la parte práctica de este trabajo. Para ello, será fundamental hacer hincapié en uno de los bloques del área de Educación Física “Actividad Física y Salud”, aunque se podrán observar otros bloques de área.

Por tanto, en el presente trabajo se intentará promover diversos hábitos físicos saludables.

2. JUSTIFICACIÓN

El sedentarismo es un tema que está constantemente presente en nuestra sociedad, puesto que las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación) son esenciales para vivir, o así se han posicionado. Esto desencadena que los niños y las niñas tengan problemas de salud y a su vez, un menor rendimiento en todos los aspectos de su vida. Por este motivo, consideramos necesario tener en cuenta las tres dimensiones de la salud: la física, la psicológica y la social, sin excluir ninguna de ellas.

Como futuros docentes de Educación Primaria, más concretamente de Educación Física, resulta imprescindible promover una vida activa. El presente trabajo no será suficiente, tendrá que ser conjunto con la implicación del resto de docentes junto a los demás miembros de la comunidad educativa. No podemos olvidarnos del poder e influencia que tienen la publicidad, los estereotipos y sus consecuencias entre la población más joven.

Así mismo, no puede quedarse sin mencionar la alimentación y su relación con la nutrición, puesto que es esencial regularla para adquirir este nuevo estilo de vida.

Por lo tanto, este trabajo es una propuesta que sirve para dar visibilidad a la importancia de tener una vida activa y saludable, lo que contribuirá a prevenir riesgos futuros en nuestra salud.

3. OBJETIVOS

Para el óptimo desarrollo de este Trabajo Final de Grado se plantean los siguientes objetivos:

1. Investigar sobre la actividad física haciendo hincapié en la salud, la obesidad infantil y el sedentarismo.
2. Demostrar que la actividad física contribuye a llevar una vida sana y activa desde el área de Educación Física.
3. Desarrollar una propuesta práctica que logre promover hábitos físicos saludables en el alumnado de 5º de Educación Primaria.
4. Fomentar diversos hábitos que puedan ser extrapolados de la educación formal a la educación no formal, siendo posible incluirlo en sus vidas cotidianas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. LA SALUD

En los últimos veinte años, la obesidad infantil está aumentando tanto en España como en diversos países desarrollados del mundo. Según el informe que aparece en el texto de Tarbal (2010):

“En los países desarrollados se constataba, que aunque la mayoría de niños tienen un peso normal, el 18,6% de los niños tienen sobrepeso y el 8,9% padecen obesidad.” (pág.1)

Además, este autor expone en su texto que España tiene un porcentaje muy alto de obesidad infantil en comparación al resto de Europa. Por este motivo, es importante hablar sobre qué entendemos por el concepto salud y el papel que desempeña en nuestra sociedad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) se define el concepto salud como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” (pág. 1)

Delgado, Fernández, Tercedor y Sánchez (2002) exponen las tres dimensiones de la salud de manera progresiva. Para comenzar, aparece la salud física, ya que tener algún tipo de dolor corporal era lo más frecuente hace años. De forma seguida, surgieron los problemas psicológicos y, para terminar, los sociales. Estos últimos puede decirse que están divididos en dos vertientes: la cultural y la ambiental. En la primera de ellas se obtienen problemas, al no comprender el idioma correctamente. En la otra, al no haberse integrado socialmente en su contexto habitual.

Partiendo del plano físico, según Delgado et al. (2002):

Se ha de tener en cuenta que, aunque la actividad física actúa como uno de los elementos del estilo de vida más importante, para conseguir un adecuado estado de salud y de calidad de vida, no debe considerarse a la misma como la panacea que todo lo previene, cura o rehabilita, máxime cuando estos efectos sólo se consiguen cuando la práctica tiene una serie de características muy delimitadas. (pág.93)

En resumen, se puede afirmar que este trabajo se centra principalmente en el plano físico de la salud, pero sin dejar de lado el ámbito psicológico y social. Esto se debe a que es fundamental tener un equilibrio en sus tres dimensiones para poder decir que un individuo está plenamente sano.

4.1.1. La estrategia NAOS

El Ministerio de Sanidad y Consumo (2005) describe la situación que se está viviendo en España respecto al sobrepeso u obesidad, puesto que esta enfermedad es cada vez más propensa en la población infantil. Por ello, la estrategia Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad (NAOS) realizó un estudio en el año 2005 partiendo de cuatro ámbitos clave: el escolar, el familiar/comunitario, el sanitario y el empresarial, con el fin de prevenir la obesidad. Es primordial que cada país estudie el estado actual de la salud de su población y haga una evaluación que permita valorar y tomar medidas acordes con las necesidades de dicho lugar.

Para empezar, esta estrategia ve oportuno informar a la población sobre el impacto positivo que tiene llevar a cabo rutinas de actividad física y seguir una alimentación completa. Muchas familias se encuentran desinformadas sobre el tema de la obesidad y no cuentan con la información adecuada que las permite discernir alimentos saludables de aquellos que no lo son, así como el impacto que tiene la actividad física o ejercicio en la salud. En este caso, es necesario que las familias tengan claros dos conceptos: alimentación y nutrición. Según Pérez-Llamas y Zamora-Navarro (2002) la alimentación es un proceso consciente y voluntario que consiste en coger alimentos y llevarlos a la boca. Sin embargo, la nutrición:

“Constituye la base científica para el conocimiento de los procesos mediante los cuales el organismo digiere, absorbe, transporta y utiliza las sustancias nutritivas proporcionadas por los alimentos, necesarias para realizar las funciones vitales y mantener el estado de salud” (pág.15)

Por ello, la escuela es un lugar clave para proporcionar esa información, ya que esta puede ofrecer las herramientas y conocimientos imprescindibles a dichas familias. Además, al hablar de salud entramos en un factor fundamental esencial para que las personas puedan desenvolverse en la vida cotidiana y cumplir sus funciones vitales básicas.

Para terminar, hay que señalar que esta estrategia lleva a cabo un seguimiento y una evaluación para analizar los cuatro ámbitos y partiendo de estos alcanzar los objetivos propuestos.

Cabe destacar, que todas estas cuestiones hacen referencia a la salud biológica, pero como bien se indica al inicio de este punto, la salud tiene una triple perspectiva: biológica, social y personal. (Casimiro, 2001).

4.2. OBESIDAD INFANTIL

La OMS (2020) considera el sobrepeso y la obesidad como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud” (pág. 1.)

Achor, Benítez, Brac y Barslund (2007) exponen que la obesidad es una enfermedad y la definen como:

“Cúmulo de grasa neutra en el tejido adiposo superior al 20% del peso corporal de una persona en dependencia de la edad, la talla y el sexo debido a un balance energético positivo mantenido durante un tiempo prolongado.” (pág. 34)

Partiendo de estas definiciones, se puede decir que la obesidad es perjudicial y peligrosa para la salud.

Para saber si una persona tiene sobrepeso u obesidad normalmente se utiliza el índice de masa corporal. Sin embargo, este es uno de los errores que comete la gente, ya que mide el estado nutricional pero no el porcentaje de grasa. Este índice se calcula dividiendo el peso corporal entre la talla o altura. Si el índice de masa corporal está entre un 25 y un 29,9 se considera sobrepeso. Y, si se excede de 30 estaríamos hablando de obesidad. Por lo tanto, esto podría ser una opción, aunque no la más correcta. (Márquez rosa, Rodríguez Ordax y De Abajo Olea, 2006)

Para saber si el alumnado tiene esta enfermedad se debería realizar una valoración antropométrica, ya que así se puede observar el porcentaje de grasa. Carmenate-Milián, Moncada-Chávez y Borjas-Leiva (2014) explican en su manual qué es la antropometría, para qué sirve y cómo funciona. Por ello, estos autores comentan que la antropometría es:

“Estudio del tamaño, proporción, maduración, forma y composición corporal, y funciones generales del organismo, con el objetivo de describir las características físicas, evaluar y monitorizar el crecimiento, nutrición y los efectos de la actividad física.” (pág. 3)

Este estudio se basa en cuatro pilares, los cuales son: las medidas corporales, el estudio del somatotipo, el estudio de la proporcionalidad y el estudio de la composición corporal. Para comprobar realmente si una persona tiene obesidad o no es necesario seguir los pasos que se indican en el manual que han expuesto estos autores, ya que al tener en cuenta los cuatro pilares es más exacto y concreto.

4.2.1. Posibles causas de la obesidad infantil

La obesidad infantil se puede producir por diversas causas, las cuales son: biológicas, psicológicas, ambientales y conductuales. Martínez Barrio (2018).

- **Causas biológicas:** estas causas son las heredadas de padres a hijos genéticamente. Según esta autora, si ninguno de los progenitores es obeso, la posibilidad de que un niño o una niña la desarrolle es de un 10%. Sin embargo, si uno de los progenitores ha desarrollado obesidad los hijos e hijas tienen 40% de padecerla y si la tienen los dos un 80%. También, si el niño o la niña padece madurez sexual precoz y los que tienen deficiencia congénita de leptina pueden presentar obesidad.
- **Causas psicológicas:** Normalmente, los niños y las niñas al llegar al colegio se suelen adaptar socialmente y académicamente. Para algunos niños estas situaciones son complicadas y suelen provocar ansiedad y estrés lo que hace que se formen trastornos emocionales en ellos. Y estos trastornos emocionales hacen que el niño ingiera una mayor cantidad de alimentos perjudiciales para la salud.
- **Causas ambientales y conductuales:** como bien se sabe, los medios de comunicación y la publicidad están a la orden del día, lo cual hace que las familias consuman alimentos o bebidas de un alto contenido calórico. Además, si dichas familias tienen un nivel socioeconómico bajo más tienden a comprar dicha alimentación, puesto que es más barata. Por otro lado, el sedentarismo es otro factor fundamental a tener en cuenta, sobre todo actualmente con las tecnologías en auge. Y, para terminar, el factor sueño. Los profesionales aconsejan dormir mínimo 8 horas para que el cuerpo funcione correctamente en todas sus

dimensiones. Cada vez, hay más niños y niñas con un ritmo de sueño irregular producido por causas externas que también perjudican a la salud.

Observando las causas expuestas en el texto de esta autora, se puede observar que las ambientales y conductuales son las más habituales. A continuación, se encontrarían las psicológicas y para finalizar, las biológicas. (Martínez Barrio, 2018).

4.2.2. Enfermedades asociadas a la obesidad infantil

Respecto a las consecuencias, Achor, Benítez, Brac y Barslund (2007) comentan en su texto las que aparecen a corto plazo y las que surgen a largo plazo sino existe intervención alguna. Las consecuencias a corto plazo pueden ser: diabetes, problemas psicológicos (ansiedad y estrés), problemas sociales, enfermedad en el hígado o pulmón y un gran aumento de los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular. Sin embargo, las consecuencias a largo plazo son muy peligrosas y complicadas a la hora de solventarlas. Estas son: obesidad mórbida, depresión, cáncer, artritis e incluso la muerte.

Estos autores también comentan en su texto un tratamiento para poder prevenir o combatir la obesidad, aunque piensan que es imprescindible la intervención de tres profesionales, ya que es necesario tener en cuenta las tres dimensiones: la física, la psicológica y la social.

Para empezar, es esencial diagnosticar el sobrepeso o la obesidad lo antes posible, ya que será más sencillo que el niño o la niña mejore. Porti (2006) dice que el 70 % de los niños que padecen obesidad en la infancia tienen dicha enfermedad cuando son adultos. Además, si el niño o la niña coge una serie de hábitos alimenticios y de actividad física en edades tempranas será más fácil que en la edad adulta pueda combatirlo sin ayuda externa de profesionales.

Cabe destacar, que un niño solo no puede adelgazar, ya que no cuenta con los conocimientos ni con la autonomía necesaria para poder hacerlo. Por ello, es imprescindible la implicación de la familia como factor clave para mejorar la salud de este. La familia deberá proporcionar al niño una alimentación sana y a su vez, motivarle para realizar actividades físicas añadiendo la participación activa de dicha familia, puesto que sería un aliciente muy positivo (Porti, 2006).

4.2.3 La EF: un recurso más para prevenir la obesidad

Partiendo de las causas, se puede decir que desde el colegio y más específicamente el área de Educación Física se puede contribuir a solucionar algunos problemas.

- Problemas físicos a través de actividades aeróbicas o anaeróbicas, puesto que las dos serían necesarias.

Monroy-Antón, Calero-Morales y Fernández-Concepción (2018) hacen hincapié en diversos programas específicos de actividad física para adolescentes con sobrepeso. Estos programas intentan hacer partícipe a la comunidad educativa. Además, no solo tratan los hábitos nutricionales, sino que también los físicos.

Uno de los programas que aparece es el español NEREU (Prevención y tratamiento de la obesidad infantil y el sedentarismo mediante prescripción de ejercicio físico y alimentación saludables), el cual se lleva a cabo en Lleida. Según Mur, Castro, Serra, Ensenyat, Rodríguez, Lalueza y Miret (Sin fecha) el programa NEREU se inició en el año 2006, pero ha ido evolucionando y mejorando hasta hoy en día. Dicho programa actúa sobre el alumnado teniendo en cuenta que necesitan disfrutar y divertirse para conseguir una cierta implicación. Cabe destacar que este programa se basa en 3 pilares: los niños, las familias y la dinamización del centro. Además, invita a practicar una gran variedad de deportes y juegos, lo que provoca una implicación alrededor del 80 % por parte de toda la comunidad educativa. Y, como factor fundamental está la motivación.

En este trabajo se realiza una recomendación a las familias proporcionando información sobre el aspecto nutricional. Aunque principalmente se centra en el ámbito físico, el cual ayudará a mejorar el psicológico y el social.

- Problemas asociados con baja autoestima y autoconcepto se pueden trabajar a través de juegos relacionados con la imagen corporal.
- Problemas de relación con deportes o juegos en los cuales se trabaje en equipo, ya sea utilizando la colaboración o cooperación.

Tomero-Quñones, Sierra-Robles, Carmona-Márquez y Gago-Sampedro (2015) comentan que en el ámbito escolar el cuerpo tiene un gran protagonismo. Según estos autores el alumnado sigue los estereotipos que hay en la sociedad y partiendo de estos,

buscan el cuerpo perfecto. Este cuerpo es delgado, lo cual provoca una discriminación hacia las personas con sobrepeso u obesidad.

Alba-Martín (2016) opina lo mismo que los autores citados anteriormente y expone en su texto que los niños o las niñas que padecen dicha enfermedad acaban teniendo dificultades para relacionarse con sus iguales y a su vez, esto produce baja autoestima y autoconcepto.

Por este motivo, esta autora ofrece una gran importancia al docente, ya que ve necesario trabajar la imagen corporal y las habilidades sociales para que no se produzca discriminación alguna.

4.3. EL SEDENTARISMO

En el caso de nuestro TFG nos centraremos en las causas ambientales y conductuales. Siendo el sedentarismo la principal causa que abordemos.

“El desarrollo tecnológico, industrial y científico ha mejorado la calidad de vida y aumentado la esperanza de vida, pero trae consigo una serie de problemas y enfermedades asociadas, como el sedentarismo.” (pág. 42) (Castro Sánchez, Martínez-Martínez, Zurita-Ortega, Chacón-Cuberos, Espejo-Garcés y Cabrera-Fernández, 2015).

Villagrán Pérez, Rodríguez-Martín et al. (2010) indican que en los países desarrollados está aumentando el sobrepeso y la obesidad. Además, piensan que el sedentarismo es una de las causas, el cual, está producido por las tecnologías. Dichos autores afirman que las tecnologías han influido en este aumento:

“En cuanto a la actividad física, a estas edades son más frecuentes los comportamientos sedentarios (ver la televisión, videojuegos) que los comportamientos activos” (pág. 824)

Además, añaden estos autores que la televisión en los países occidentales es considerada como el punto clave de inactividad.

Antiguamente, no existían las tecnologías y normalmente los niños salían a jugar a la calle. Sin embargo, ahora existen diversas barreras que impiden o excusan la práctica de actividad física. Serra-Puyal, Generelo-Lanaspa y Zaragoza-Casterad (2010) exponen algunas barreras que frenan la práctica de actividad física:

- Barreras de tiempo: el alumnado tiene muchos deberes, otro tipo de actividades...
- Barreras de seguridad: las familias no dejan salir a los niños o a las niñas solos a la calle, miedo a que estos se lesionen...
- Barreras de espacios: ni las familias ni los niños encuentran espacios adecuados para jugar o practicar un deporte determinado.
- Barrera de disfrute o motivación: el niño o la niña se aburre, se cansa, no le gusta hacer actividad física...

Según el estudio que realizan estos autores y otros, se puede decir que la barrera más habitual para no practicar actividad física es la falta de tiempo, ya sea por tener deberes u otras actividades, aunque dependiendo del ambiente o contexto pueden surgir unas u otras.

Siguiendo el estudio realizado de Estrategia NAOS hay que señalar que:

“Los niños españoles pasan una media de 2 horas y 30 minutos al día viendo televisión y media hora adicional jugando con videojuegos o conectados a internet”. (Ministerio y Salud, 2005)

Asimismo, las familias tienen gran parte de culpa, puesto que estas deberían de controlar el tiempo que dedican los niños y las niñas a dichas tecnologías. Hay que añadir, lo que Villagrán Pérez, Rodríguez-Martín et al. (2010) exponen en su texto, que no sólo es el control de las tecnologías, sino que las familias deben proporcionar una dieta equilibrada y realizar o promover actividad física. Las familias deben de ser un modelo a seguir y así, se empezará a reducir el sobrepeso u obesidad.

Castronuovo, Gutkowski, Tiscornia, y Allemandi (2016) exponen en su texto que:

“La relación entre exposición a la publicidad y sobrepeso/obesidad se explica por diversas razones, entre las cuales se encuentran el aumento del consumo de los productos publicitados y la influencia de niños y niñas en la compra de las madres” (pág. 2)

Estas autoras indican que la publicidad y el consumo incitan hábitos perjudiciales para la salud, pero en este caso las familias deben ser críticas y seleccionar la información más

correcta. Esto se debe al bombardeo de publicidad que hay en los supermercados y en las salidas del colegio.

Castronuovo et al. (2016) indican que los niños y las niñas se sorprenden en gran medida con los dibujitos y personajes que aparecen en el formato de los alimentos, lo cual hace que las madres lo acaben comprando.

El estudio realizado por estas autoras afirma que se les da bastante protagonismo a los alimentos insanos. Sin embargo, hay organizaciones como la OMS o la OPS que han conseguido reducir ese protagonismo y dar más importancia a los alimentos saludables.

El sedentarismo ya no solo produce inactividad física en los niños y las niñas, sino también la inexistencia de relacionarse con sus iguales. Con esto puede observarse la relación que hay entre el factor psicológico y el ambiental, ya que los dos provocan obesidad infantil. Al estar con las TIC no salen de casa y esto puede producir rechazo social a largo plazo. Además, de influir en el rendimiento escolar.

4.4. ACTIVIDAD FÍSICA COMO UN ELEMENTO MÁS EN LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

Como hemos expuesto anteriormente la actividad física está relacionada con una de las causas ambientales y conductuales que pueden prevenir la obesidad infantil. Así lo exponen autores como Sánchez Bañuelos (1996) citado en el texto de Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez et al. (2018).

“contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético del individuo que la realiza.” (pág. 218)

Según la OMS (2018), la actividad física es considerada:

“como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.” (pág. 1)

Cabe destacar, que OMS (2020) comenta que los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben de realizar actividades físicas de intensidad moderada vigorosa como mínimo 60 minutos.

En el caso de superar estos 60 minutos los niños o las niñas obtendrán grandes beneficios. Además, recomienda practicar actividad física por lo menos tres veces por semana, siendo esta actividad aeróbica. Partiendo de la información que proporciona la OMS, los beneficios físicos son: mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, se reduce la diabetes, mejora la salud ósea funcional, disminuye la grasa corporal, reduce la posibilidad de tener cáncer...

Por otro lado, Matsudo (2012) comenta que la actividad física también ofrece beneficios psicológicos como la reducción del estrés y la ansiedad, ya que se liberan endorfinas. Además, previene la depresión, la cual sería muy perjudicial para un niño y a su vez, la seguiría teniendo de adulto. Por otro lado, Guillén (2019) al igual que Matsudo (2012) cita que la actividad física aumenta los niveles de la proteína BDNF (Factor neurotrófico derivado del cerebro), la cual mejora la plasticidad sináptica, la neurogénesis o la vascularización cerebral. Todo esto provoca un rendimiento mayor en el alumnado, ya que adquieren un aprendizaje más significativo.

Y, para terminar, estarían los beneficios sociales. La actividad física la puedes practicar tanto individual como en grupo. Y esto ayuda en gran medida a mejorar la calidad de vida como exponen Vidarte-Claros, Vélez-Álvarez, Sandoval- Cuellar, et. al. (2011):

“El papel de bienestar de la actividad física consiste en que esta puede fomentar el desarrollo personal y social, es decir, la actividad física es un factor que contribuye a mejorar la calidad de vida del individuo” (Pág. 213)

Pompa-García y Sierra-Barbado (2014) comentan que un docente debe de promover una serie de valores mientras que el alumnado practica actividad física. Para que esto cobre sentido es necesario potenciar la participación y la comunicación en el alumnado. Sin embargo, esto no es suficiente. A la hora de educar en valores hay que tener en cuenta una serie de aspectos, los cuales son: trabajar en equipo, respetar las normas del juego, competir con deportividad, desarrollar un pensamiento crítico-reflexivo, dialogar, debatir... Estos aspectos son esenciales en la educación del alumnado, puesto que les ayudará a desenvolverse en su vida cotidiana y a mejorar como persona. (Monjas-Aguado, Ponce-Garzarán, y Gea-Fernández, 2015)

Además, estos autores exponen que la actividad física contribuye a favorecer las relaciones sociales, de ahí la existencia de los deportes sociomotores e incluso en los deportes psicomotores (individuales). En resumen, la actividad física puede transmitir diversos valores como son: el respeto, la amistad, la generosidad, la empatía...siempre y cuando se impartan estos valores correctamente.

Rosa, García-Canto y Carrillo (2018) indican que se ha demostrado que una elevada frecuencia de actividad física y un nivel alto de capacidad aeróbica mejora la salud. Martínez-Rodríguez (2015) opina lo mismo que los autores citados anteriormente, ya que realizar deportes aeróbicos reduce el peso y a su vez, grasa corporal.

González-Chávez, Becerra-Pérez, Carmona-Solís et. al. (2001) señalan que el ejercicio físico:

“es una categoría de la AF, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, realizados para mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo.” (Pág. 169)

Con esta definición se puede decir que hay dos tipos de ejercicios: los aeróbicos y los anaeróbicos. Normalmente, los ejercicios aeróbicos son de menor intensidad y larga duración (correr, andar, ir en bicicleta...), mientras que los anaeróbicos son de mayor intensidad, pero de corta duración (hacer abdominales, flexiones, levantar pesas...).

Está claro que el ejercicio aeróbico es esencial para reducir peso. Sin embargo, es importante combinar ambos ejercicios, puesto que los dos tipos ofrecen grandes beneficios a la hora de reducir el sobrepeso u obesidad. Esto se puede observar gracias a Jorquera y Cancino (2012) que citan de forma directa que los “ejercicios aeróbicos como ejercicios con sobrecarga parecen ser efectivos en patologías cardiovasculares y metabólicas.” (pág. 231)

4.4.1. Análisis de la actividad física en el currículo escolar

Como bien se sabe, la educación física es un área que lleva a cabo actividades físicas, sin embargo, para este trabajo es necesaria la implicación de varias áreas. Esto se debe a los objetivos generales marcados 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.

Por una parte, Programa Perseo (2007) comenta que la escuela también debe de estar implicada y qué mejor forma que partiendo del área de educación física. Sin embargo, existe un problema y este son las horas que se imparten en el centro, las cuales son dos en Castilla y León. Dos horas de actividad física a la semana no son suficientes para que un niño lleve una vida activa. Y hay que tener en cuenta que realmente no existen dos horas, ya que se pierde bastante tiempo en otros aspectos.

Según el estudio que realizan Ruiz-Heredia, Lara-Sánchez, López-Gallego, Cachón-Zagalaz y Valdivia-Moral (2019) se puede observar que hay diferentes tipos de tiempo. Por un lado, se encuentra el tiempo del programa de sesión, el cual está formado por una hora. Sin embargo, dentro de este se pueden ver el tiempo útil y el de implicación motriz. Dentro del tiempo útil están el tiempo de explicación de las actividades, el tiempo perdido (distracciones o tiempo de espera) y el tiempo para la práctica. A este último, le podemos llamar implicación motriz o compromiso motor, el cual no supera los veinte minutos en una clase de una hora. En resumen, el docente debe utilizar al máximo el tiempo del que dispone e intentar que el alumnado esté en movimiento.

Por otra parte, Devís y Peiró (1993) comentan en su texto que la actividad física no sólo es realizar ejercicios o preparar tu condición física, ya que son aspectos diferentes. Por un lado, como bien expone este autor está el paradigma de la condición física. Y por otro, el paradigma orientado a la actividad física. Cuando hablamos de mejorar la condición física hacemos referencia a las capacidades físicas básicas (flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad), pero la actividad física engloba todo movimiento que haces desde que te levantas hasta que te duermes (el cual se puede incluir, aunque sea mínimo).

Los docentes de educación física hace años utilizaban el paradigma de la condición física para calificar y lo utilizaban para mejorar la salud. Sin embargo, el paradigma orientado a la actividad física está formado por tres dimensiones, la física, la social y la mental. Por lo tanto, esta última se basa en el proceso a larga duración. El niño o la niña al realizar o aumentar su actividad física mejora en diversos ámbitos suponiendo que el docente lo lleve a cabo. Y, además, al utilizar este paradigma el alumnado adquiere una serie de hábitos que puede usar en su tiempo libre para mejorar su salud. (Devís y Peiró, 1993)

En conclusión, Tomero-Quñones et al. (2015) comentan que para reducir la obesidad es necesaria la colaboración de toda la comunidad educativa donde se pueden incluir las escuelas, la implicación docente, Consejería y servicios de salud y educación y especialmente la cooperación de las familias. Estos autores exponen que los padres son:

“Agentes de apoyo en el desarrollo de la actividad física como una oportunidad de diversión, quedando ésta a disposición de todos los estudiantes, independientemente de la forma y tamaño corporal y con independencia de los niveles de competencia motriz.” (pág. 151)

4.4.2. La influencia de la motivación a la hora de realizar actividad física

Cabe destacar, que la actividad física es necesaria realizarla todos los días como hemos visto anteriormente. Por este motivo, es necesario que el alumnado esté motivado. Para conseguir esto, tanto los docentes como las familias en este caso deberán crear un clima motivacional positivo.

“El clima motivacional fue definido como un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso.” (pág. 667) Ames (1992) citado en el texto de Moreno-Murcia, Sicilia, Sáenz-López, González-Cutre, Almagro y Conde (2014).

Esta definición quiere mostrar que para que un niño o una niña pueda alcanzar el éxito, en este caso, coger un hábito de actividad física es esencial la implicación y participación activa de toda la comunidad educativa. De esta forma, el alumnado será cada vez más activo y eso mejorará su salud. Aunque es imprescindible que se utilice un clima motivacional que implique a la tarea y no al ego. Con esto se quiere decir que el ego sólo ve el resultado de un proceso, mientras la tarea analiza todo el proceso de aprendizaje (en este caso, se valora el esfuerzo, la participación, el sacrificio y a su vez, el alumnado disfruta). (Moreno-Murcia et al., 2014)

Para conseguir crear este clima, estos autores comentan en su texto que hay que centrarse en la teoría de la autodeterminación. Dentro de esta teoría aparecen tres tipos de motivación: la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación. Pues bien, para que todo lo anterior funcione hay que intentar que el alumnado adquiera una motivación intrínseca.

Según Oria, Sánchez, López-Barajas y Aguilera (2012) la motivación intrínseca hace referencia a:

“comprometerse en una actividad por el placer y satisfacción que se derivan de su realización y se entiende como un signo de competencia y autodeterminación. Mayor nivel de autodeterminación y relacionado con la personalidad.” (pág. 51)

Partiendo de esta definición, hay que señalar que el alumnado debe de adquirir una serie de hábitos físicos que le gusten con el fin de que disfrute y lleve a cabo la actividad física durante un tiempo prolongado. Si el alumnado realiza una actividad y esta no le gusta, se cansará y dejará de practicarla. Para ello, el docente deberá ofrecer al alumnado una serie de recursos o actividades para que cada uno pueda elegir lo que más le guste y así disfrutar.

4.4.3. ¿Cómo influye la actividad física en el rendimiento escolar?

La actividad física como aparece explicado anteriormente tiene grandes beneficios y uno de estos es el aumento del rendimiento escolar.

“Existe evidencia de que los procesos cognitivos en niños que practican una actividad física de manera sistemática son mejores que los procesos de niños que son sedentarios” (pág. 68) (Stone, 1965 citado en el texto de Ramírez, Vinaccia y Gustavo, 2004).

Ramírez, Vinaccia y Gustavo (2004) han expuesto en su texto una serie de investigaciones que han realizado para comprobar que la actividad física mejora el rendimiento académico.

En este artículo aparece una investigación en el cual siete jóvenes corren durante 30 minutos, tres veces por semana y durante tres meses. Al finalizar, estos jóvenes realizan diversos tests y efectivamente existe una mejoría en la función del lóbulo frontal del cerebro. Aunque destacan que para obtener mejor rendimiento debe de haber una continuidad a largo plazo, ya que si se interrumpe el proceso no se llegará a obtener los mismos resultados.

Además, al realizar actividad física han comprobado que mejora la autoestima, el autoconcepto y se reduce el estrés, lo cual favorece el aprendizaje.

Y, para terminar, en el caso de realizar deportes se fomenta la socialización y los niños y las niñas adquieren valores, aprenden a respetar las normas y a los demás.

4.5. LA INFANCIA COMO PERIODO CLAVE PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Está claro que la actividad física es esencial para prevenir o reducir la obesidad y como citan varios autores cuanto antes se trate dicha enfermedad mejor.

Villa-González, Pérez-López, Ruiz et. al. (2014) citan explícitamente en su texto:

La infancia y la adolescencia son períodos de la vida caracterizados por un rápido crecimiento y desarrollo, y los patrones que se fijan en esta etapa no solo perduran durante toda la vida, sino que pueden tener consecuencias a largo plazo para su salud. (pág. 26)

Lo que nos quiere decir esta cita es que la obesidad hay que evitarla cuanto antes. Si un niño tiene problemas de obesidad y no los soluciona en la infancia cuando sea mayor puede tener consecuencias muy negativas (citadas en la página 11 de este TFG). Por este motivo, la escuela debería promover los hábitos saludables tanto físicos como de alimentación como elemento transversal en la mayoría de las asignaturas.

Si partimos de los hábitos de actividad física se puede hablar de los desplazamientos activos. Estos autores proponen al alumnado y a las familias ir al colegio paseando o incluso en bicicleta. De esta forma el alumnado comienza a coger una serie de rutinas y hábitos que en un futuro les beneficiará saludablemente. Además, si participa toda la comunidad educativa se fomentarán las relaciones sociales, adquiriendo así la dimensión social en el plano de la salud. (Villa-González, Pérez-López, Ruiz et. al., 2014)

Y, por otro lado, es importante señalar los hábitos alimentarios. Que el alumnado realice actividad física tiene grandes beneficios. Sin embargo, si el alumnado lleva una alimentación sana es más sencillo reducir el sobrepeso o la obesidad. Por ello, la Estrategia Naos ofrece una serie de recomendaciones.

Para comenzar, las familias deben de dar ejemplo a la hora de comer. Las familias deben de tener una dieta equilibrada y así conseguirán que sus hijos o hijas se cuiden más en cuanto a la alimentación. A continuación, en el texto de Perseo (2007) aparece una pirámide, en la cual hay dos tipos de consumo: el consumo ocasional y el diario. En el consumo ocasional se observa la bollería industrial, las bebidas con alto porcentaje calórico y las grasas saturadas. Y en el consumo diario aparecen las frutas, las verduras,

los productos integrales, productos lácteos, la carne, el pescado y la pasta. Cabe señalar que toda la comida se observa por raciones. Esto indica que no hay que abusar de un tipo de alimento en concreto, sino buscar un equilibrio en vitaminas, proteínas, lactosa...

Además, este programa hace hincapié en llevar a cabo cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Y dependiendo del horario ingerir más o menos cantidad de dichos alimentos. Y no se puede olvidar como bebida imprescindible el agua.

5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA

5.1. TÍTULO

¡SÍGUEME, MUÉVETE Y DISFRUTA CADA DÍA CON ALGO NUEVO!

5.2. CONTEXTUALIZACIÓN

Esta propuesta didáctica se ha diseñado para llevar a cabo la intervención en el CEIP Eresma, un colegio público situado en la provincia de Segovia (Castilla y León). En él, existe gran diversidad puesto que conviven múltiples alumnos de diferentes países como Marruecos, Bulgaria y algunos de América del Sur.

Los estudiantes con los que se ejecutará forman parte del quinto curso de Educación Primaria, concretamente desde el área de Educación Física como se ha señalado anteriormente. Son un total de veinte alumnos y alumnas con diferentes capacidades, necesidades e intereses.

5.3. ASPECTOS CLAVES PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA UD

Para empezar, es necesaria la implicación de toda la comunidad educativa. Por lo tanto, es esencial realizar una reunión con las familias. Esta reunión se realiza el día 3 de marzo. Una semana antes, se dará al alumnado un documento (Anexo I) para que las familias asistan a dicha reunión.

En esta reunión se explicarán los objetivos que se pretenden alcanzar con esta unidad didáctica y lo importante que es la participación activa de las familias dentro y fuera del ámbito escolar. Se pretende que dichas familias se motiven y practiquen actividad física tanto con los niños y las niñas como con los profesores del centro. Para ello, esta propuesta ofrece un gran repertorio de recursos. Los viernes se llevarán a cabo en el centro actividades para que las familias y el profesorado practiquen actividad física. En este caso, trabajarán las actividades que realicen los niños y las niñas en horario escolar (Anexo I.I).

5.4. CONTRIBUCIÓN DE LOS ELEMENTOS CURRICULARES DESDE LA UD

5.4.1. Competencias

Siguiendo 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, las competencias que se llevan a cabo en este proyecto son:

- **Competencia en comunicación lingüística**

Esta competencia aparece a la hora de comunicarse y expresarse tanto de forma verbal como no verbal. En esta unidad didáctica es imprescindible la comunicación con los compañeros y con la docente, tanto en las asambleas iniciales como en las finales. Esto se debe a la reflexión, a las preguntas que tienen que contestar y a los debates que surjan. En cuanto a la comunicación y expresión no verbal se puede decir que se lleva a cabo especialmente en la segunda sesión (fiesta de las frutas) al representar las emociones y el baile final.

- **Competencia digital**

Esta competencia se puede observar a la hora de buscar y seleccionar información de manera crítica en Internet sobre los temas que haya en las diversas sesiones (al buscar circuitos y deportes alternativos).

- **Aprender a aprender**

En esta propuesta didáctica se fomentan la curiosidad y la motivación, lo cual aumenta el aprendizaje. Además, al final de clase en la puesta en común buscaremos desarrollar una dinámica que deberá indicar buenas prácticas o actuaciones sucedidas en el aula.

- **Competencia social y cívica**

En esta propuesta didáctica se trabaja en equipo, lo cual aumenta las relaciones sociales y un clima positivo en el aula.

5.4.2. Objetivos generales de etapa

De acuerdo con el artículo 7 del Real Decreto 126/2014, este Proyecto contribuirá a desarrollar parte de los objetivos generales de etapa, entre los que destacan los siguientes:

- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, así como actitudes de confianza en sí mismo, esfuerzo, responsabilidad, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés, creatividad en el aprendizaje y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
- k) Valorar la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, y utilizar la Educación Física como medio para favorecer el desarrollo personal y social.

5.4.3. Legislación educativa: Contenidos, Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje evaluables desarrollados en la UD

Cabe destacar, que los contenidos de aprendizaje que aparecen en esta unidad didáctica pertenecen a 5º de Educación Primaria y especialmente se incluyen en el área de Educación Física.

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

de Castilla y León, los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que forman parte de mi unidad didáctica son:

Tabla 1. Contenidos desarrollados en la Unidad Didáctica del bloque 2 de Educación Física.

BLOQUE 2: CONTENIDOS COMUNES	
Contenidos	
	- Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y/o movimiento de forma económica y equilibrada.
	- Estados corporales: estructuras y sistemas vinculados a los cambios orgánicos derivados de la educación física.
	- Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético –corporales.

Tabla 2. Contenidos desarrollados en la Unidad Didáctica del bloque 3 de Educación Física.

BLOQUE 3: HABILIDADES MOTRICES	
Contenidos	
	- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos.
	- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias

alternativas de respuestas, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.

- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades. Interés por mejorar la competencia motriz.

Tabla 3. Contenidos desarrollados en la Unidad Didáctica del bloque 4 de Educación Física.

BLOQUE 4: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Contenidos

- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados.

- Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.

- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.

- Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural.

- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.

- Valoración del juego y del deporte como manifestaciones sociales y culturales. Conocimiento y práctica de juegos y deportes que conforman el patrimonio cultural popular y tradicional.

- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

Tabla 4. Contenidos desarrollados en la Unidad Didáctica del bloque 5 de Educación Física.

BLOQUE 5: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

Contenidos

- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración y participación en coreografías simples, individuales, en pareja o grupales.
- Representaciones y dramatizaciones utilizando el lenguaje gestual y corporal.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo: valoración de los usos expresivos del lenguaje corporal.

Tabla 5. Contenidos desarrollados en la Unidad Didáctica del bloque 6 de Educación Física.

BLOQUE 6: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Contenidos

- Uso consciente de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal.
- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud y al desarrollo corporal.

5.6. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Por medio de la puesta en práctica se destaca la promoción de hábitos físicos saludables como objetivo principal de la misma. Asimismo, existen diferentes objetivos específicos como los siguientes:

- Aumentar la capacidad física del alumnado.
- Prevenir o reducir la obesidad infantil.
- Mejorar la autoestima del alumnado.
- Potenciar las relaciones sociales a través del trabajo en equipo.

5.7. METODOLOGÍA DE LA UD

5.7.1. Modelos pedagógicos

En este trabajo se llevaría a cabo una hibridación de modelos, en la cual se ponen en práctica alfabetización motora y a su vez, responsabilidad personal y social. Se puede decir, que esta hibridación de modelos intentará fomentar las tres dimensiones de la salud: física, psicológica y social.

Al poner en práctica un modelo pedagógico como el de alfabetización motora se consigue crear motivación intrínseca, una gran participación y desarrollar una serie de habilidades imprescindibles para el alumnado. Para que se obtengan todos estos aspectos es necesario partir de diversas estrategias, las cuales son: diversión, diversidad, comprensión, carácter, habilidad individual, totalidad, constancia, imaginación y modelado. (Fernández-Río, Calderón, Hortigüela Alcalá, Pérez-Pueyo y Aznar Cebamano, 2016). Además, Fernández-Río, Hortigüela-Alcalá y Pérez-Pueyo (2018) comentan una serie de aspectos clave para que este modelo pedagógico sea de gran ayuda respecto al aprendizaje del alumnado. Estos aspectos son: enganchar con los intereses de los estudiantes, favorecer la autonomía en la realización de la práctica deportiva, fomentar la reflexión en el aula sobre el aprendizaje adquirido, generar un clima de grupo positivo, durabilidad y constatación de las evidencias.

En cuanto al modelo pedagógico de responsabilidad personal y social, Fernández-Río, Calderón et al. (2016) comentan que el fin de este es fomentar las capacidades de las personas para desarrollarlas a través de los valores implícitos que hay en la sociedad. En este caso, la propuesta de unidad didáctica debe basarse en autoestima, autoactualización,

autocomprensión y en las relaciones interpersonales. Para ello, Fernández-Rio, Hortigüela-Alcalá y Pérez-Pueyo (2018) exponen que los seis niveles de responsabilidad que Hellison (1978) planeó son:

Nivel 0: Conductas y actitudes irresponsables.

Nivel 1: Respeto por los derechos y sentimientos de los demás.

Nivel 2: Participación y esfuerzo.

Nivel 3: Autonomía y liderazgo.

Nivel 4: Ayuda a los demás.

Nivel 5: Transferencia.

Estos niveles se tendrán en cuenta en todas las sesiones de la unidad didáctica.

5.7.2. Estilos De Enseñanza utilizados en la UD

- **Asignación de tareas**

Se puede observar en la sesión “Gira y Gira sin parar”, ya que los circuitos expuestos están preparados previamente y el alumnado debe de hacer lo que se mande. En senderismo también aparece, puesto que la ruta está planificada previamente. Y en deportes alternativos porque el alumnado debe de seguir las normas establecidas.

- **Descubrimiento guiado**

Este estilo de enseñanza se podrá observar en la fiesta de las frutas, puesto que el alumnado tendrá sólo una serie de pautas. Estas pautas son: experimentar, crear pasos de baile, juntarse por grupos, formar una coreografía y representarla.

- **Resolución de problemas**

Este estilo se lleva a cabo en casi todas las sesiones. En la “Fiesta de las Frutas” al tener que ir creando ellos mismos los pasos de bailes y formando la coreografía de forma coordinada. Y cuando el alumnado crea circuitos y buscar deportes alternativos adaptando dicho deporte a sus compañeros o compañeras.

5.8. TEMPORALIZACIÓN

Esta propuesta didáctica tendrá una duración de un mes. Cada sesión dura una hora (excepto la primera sesión de senderismo) y el alumnado de 5º de Educación Primaria tiene Educación Física los martes de nueve a diez de la mañana y los jueves de una a dos de la tarde.

Tabla 6. Temporalización de la propuesta de unidad didáctica.

MARZO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Tabla de elaboración propia.

- ★ El 3 de marzo se realiza la reunión con las familias.
- ★ 1ª Sesión. Senderismo (Pradera de Valsaín-Boca del Asno): 5 de marzo.
- ★ 2ª y 3ª Sesión. Fiesta de las frutas (Gimnasio): 10 y 12 de marzo.
- ★ 4ª y 5ª Sesión. Gira y gira sin parar (Patio o gimnasio depende del tiempo atmosférico): 17 y 19 de marzo.
- ★ 6ª y 7ª Sesión. Deportes alternativos (Patio o gimnasio depende del tiempo atmosférico): 24 y 26 de marzo.

- ★ El 31 de marzo se llevará a cabo la 8ª sesión con un repaso del aprendizaje adquirido de la unidad didáctica y se realizarán diversos juegos. En este caso, no habrá actividad aeróbica.

5. 9. ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA.

Tabla 7. Actividades de la propuesta didáctica.

¡SÍGUEME, MUÉVETE Y DISFRUTA CADA DÍA CON ALGO NUEVO! (SESIONES DESARROLLADAS EN ANEXO II)	
1ª SESIÓN: SENDERISMO	En esta sesión, el alumnado realiza la ruta de la Pradera de Valsaín a Boca del Asno. En dicha ruta se trabaja el concepto de senderismo y la importancia que tiene, ya que caminar durante 60 minutos diariamente proporciona grandes beneficios a largo plazo (esto se puede observar en el marco teórico). Además, ayuda al alumnado a coger ciertas rutinas y disfrutar de diversos paisajes llenos de aventuras.
2ª y 3ª SESIÓN: FIESTA DE LAS FRUTAS	<p>2ª sesión: el alumnado crea sus propios pasos de baile y a su vez, trabaja las emociones a través de una canción. En este caso, se fomenta la creatividad, la empatía, el trabajo en equipo, la autoestima y el autoconcepto (ya que es necesario que identifiquen las emociones y después, las representen).</p> <p>3ª sesión: el alumnado monta la coreografía y la representa ante sus compañeros y compañeras. En este caso, realiza una pequeña coevaluación escribiendo por grupos tres aspectos positivos y tres aspectos a mejorar.</p> <p>Al formar la coreografía y representarla también se mejoran las cualidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.</p>
El alumnado trabaja la expresión corporal a través de un baile.	

	<p>Cabe destacar, que la expresión corporal es una vía o recurso que puede ayudar a fomentar actividad física.</p>
<p>4ª y 5ª SESIÓN: GIRA Y GIRA SIN PARAR</p> <p>El alumnado realiza circuitos de diversos tipos.</p>	<p>4ª sesión: el alumnado realiza dos circuitos y a su vez, aprende a medirse las pulsaciones. Esto les ayuda a conocer sus límites en cuanto a condición física y a buscar su zona de confort. Esto sirve para realizar cualquier actividad física y para que sigan su propio ritmo.</p> <p>Además, deben crear un circuito para la siguiente sesión. Esto hace que sean autónomos y que fuera del ámbito escolar puedan realizar y crear circuitos.</p> <p>5ª sesión: el alumnado observa y practica circuitos con una temática marcada, juegos tradicionales. Esto hace que lleven a cabo diversos circuitos con temáticas variadas, lo cual favorece la práctica de actividad física con mayor frecuencia.</p>
<p>6ª Y 7ª SESIÓN: DEPORTES ALTERNATIVOS</p>	<p>6ª sesión: el alumnado observa y juega a un deporte tradicional (como es el fútbol sala que se practica con frecuencia en nuestra sociedad) y a uno completamente nuevo como, por ejemplo, el Colpbol. Después, contrasta los deportes tradicionales con los alternativos.</p> <p>7ª sesión: Se juega a otro deporte alternativo como es el Pinfovute. El hecho de realizar deportes alternativos produce cierta motivación y a su vez, que elijan uno que les llame la atención para practicarlo fuera de la escuela.</p>
<p>8ª SESIÓN: REPASA Y COME SANO</p>	<p>Esta sesión no requiere actividad aeróbica. Sin embargo, se profundiza sobre el aprendizaje adquirido y a su vez, se trabaja un tema muy importante y complementario al deporte. Este tema es la alimentación, ya que es esencial para prevenir o reducir ciertas enfermedades como la obesidad infantil. No obstante, no todo tipo de alimentación es saludable. Por ello, se realizan dos actividades que ayudan a entender qué hay que comer.</p>

Tabla de elaboración propia

5.10 RECURSOS

- **Humanos:** 20 alumnos y alumnas de 5º de Educación Primaria junto al docente encargado de desarrollar la propuesta y otros miembros de la comunidad educativa.
- **Materiales:** radiocasete, folios en blanco, cuadernos, bolígrafos, lápices, botiquín de emergencia, pinturas de cara y de papel, cuestionarios, móviles, camisetas de colores, etc.
 - Específicos del área de EF: colchonetas, aros, balones, ladrillos, petos de diferentes colores, cuerdas, chinos, porterías...
- **Espaciales:** La ruta de la Pradera de Valsaín a Boca del Asno, el patio del colegio o el gimnasio.

5.11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Dentro del alumnado que se encuentra en la clase de 5º de Educación Primaria se encuentran dos alumnos alérgicos a las gramíneas. Para solventarlo, utilizarán los medicamentos recetados por el médico, los cuales deberán tomar en casa o llevar en su mochila, existiendo siempre comunicación entre las familias y el centro.

No obstante, es importante señalar que esta propuesta está diseñada y se adaptará teniendo en cuenta los diversos ritmos de aprendizaje, ya que cada alumno aprende de una manera diferente y única.

5.12. EVALUACIÓN

Para evaluar esta propuesta didáctica me basaré en tres tipos de evaluación: evaluación inicial, evaluación continua y evaluación final (Anexo III). Cabe destacar, que esta propuesta se evaluará a través de los criterios y estándares de evaluación que aparecen 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 y que pueden observarse en el Anexo III.

Para evaluar todo este proceso será necesario:

Tabla 8. Tabla de evaluación de la propuesta didáctica.

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	PORCENTAJES
Autoevaluación	Cuestionario	10%
Observación	<p>-Cuestionario inicial y final</p> <p>-Cuaderno del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Participación activa ○ Cumple las normas establecidas <p>-Cuadernos del alumnado.</p>	70%
Vídeos y fotografías (con el permiso de las familias)	Teléfono móvil	10%

Tabla de elaboración propia

6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS, ANÁLISIS Y LIMITACIONES ENCONTRADAS

La Unidad Didáctica diseñada para este trabajo no se ha podido llevar a cabo debido a la emergencia sanitaria derivada del COVID-19, lo que trajo consigo la suspensión de la enseñanza presencial en nuestro país.

Como docente en formación, esta situación ha sido un gran impedimento para el desarrollo de este trabajo, pues realizar el Practicum II era una excelente oportunidad para ejecutarlo y comprobar su viabilidad en un contexto real. Esta es la principal limitación de este TFG, al no comprobar con exactitud la funcionalidad de dicha propuesta.

Sin embargo, pensamos que se podrían haber logrado algunos beneficios por la implantación de esta UD en el aula. Pensamos que algunos de ellos podrían ser: trabajar conjuntamente con los diferentes miembros que conforman la comunidad educativa como la colaboración de las familias. Además, ofrecer diversos recursos como el senderismo, la expresión corporal, la carrera a ritmo, los circuitos y algunos deportes alternativos, abre un amplio abanico de posibilidades para escoger y disfrutar de lo que más les guste de forma habitual en su vida cotidiana.

Por tanto, se concluye que de la actividad física no se obtienen beneficios físicos exclusivamente, sino psicológicos y sociales también, lo que deriva una mejora de la autoestima y de las relaciones sociales.

Cabe destacar, para finalizar este apartado, que esta propuesta didáctica se llevará a cabo en cuanto tengamos la posibilidad de acceder a un centro educativo, haciendo las modificaciones correspondientes.

7. CONCLUSIONES FINALES Y PROPUESTAS DE MEJORA FUTURAS

Partiendo de los objetivos expuestos en el presente TFG, se puede decir que esta propuesta promueve diversos hábitos físicos saludables. No poder desarrollarlo con el grupo en cuestión ha hecho complejo el proceso de análisis de los objetivos que aparecen al inicio del documento, pero no ha impedido la consecución total de ellos.

Investigar sobre la actividad física haciendo hincapié en la salud, la obesidad infantil y el sedentarismo (1) junto a demostrar que la actividad física contribuye a llevar una vida sana y activa desde el área de Educación Física (2) se ha desarrollado con éxito, lo que puede demostrarse con las diferentes informaciones que aparecen en el marco teórico. Sin embargo, se ha podido diseñar, pero no desarrollar una propuesta práctica que logre promover hábitos físicos saludables en el alumnado de 5º de Educación Primaria (3). Tampoco el fomento de diversos hábitos que puedan ser extrapolados de la educación formal a la educación no formal (4), al no haber una intervención en un contexto real con un grupo variado de estudiantes.

Finalmente, y de cara a líneas de trabajo y actuación futuras, sería conveniente profundizar sobre los hábitos alimenticios. Considero que es esencial trabajar sobre ellos desde las primeras edades, donde se forjan sus hábitos y rutinas, con el fin de obtener y disfrutar plenamente de un adecuado estilo de vida, acompañado de la práctica de la demandada actividad física.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achor, M. S., Benítez, N., Brac, E., y Barslund, S. (2007). Obesidad infantil. *Revista de Posgrado de la Vía Catedra de medicina*, 168(1), 34-38.
- Alba-Martín, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería Global*, 15(2), 40-62.
- Carmenate Milián, L., Moncada Chévez, F. A., y Borjas Leiva, E. W. (2014). Manual de medidas antropométricas.
- Casimiro, A.J. (2001). Efectos fisiológicos del ejercicio físico. En Díaz, A. y Segarra, E. (coord.). *Actas del II Congreso Internacional de educación física y diversidad*. Murcia: Consejería de Educación y Cultura. Dirección General de Formación Profesional, Innovación y Atención a la Diversidad.
- Castro-Sánchez, M., Martínez-Martínez, A., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Espejo Garcés, T., y Cabrera-Fernández, Á. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria.
- Castro-nuovo, L., Gutkowski, P., Tiscornia, V., y Allemandi, L. (2016). Las madres y la publicidad de alimentos dirigida a niños y niñas: percepciones y experiencias. *Salud colectiva*, 12, 537-550.
- Delgado, M., Fernández, M. D., Tercedor, P., y Sánchez, P. T. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física* (Vol. 27). Inde.
- Devís, J., y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, pp. 71-86.
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela Alcalá, D., Pérez-Pueyo, A. y Aznar Cebamanos, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413, 55-75

- Fernández-Rio, J., Hortigüela-Alcalá, D. y Pérez-Pueyo, A. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 423, 57-80.
- González-Chávez, A., Becerra-Pérez, A. R., Carmona-Solís, F. K., Cerezo-Goiz, M. I. A., Hernández, H., & Lara-Esqueda, A. (2001). Ejercicio físico para la salud. *Revista Mexicana de Cardiología*, 12(4), 168-180.
- Hernández-Pérez, J. M. (2007). El valor pedagógico de los deportes alternativos. *Lecturas: Educación física y deportes*, (114), 17.
- Hernández, B. N, (2009). Los métodos de enseñanza en la Educación Física. *Revista Digital*. Buenos Aires. Año 14. N° 132.
- Guillen, J. C. (2019). Bueno para el corazón, bueno para el cerebro. *Cuadernos de pedagogía*, (495), 114-117.
- Jorquera, A. C., y Cancino, L. J. (2012). Ejercicio, obesidad y síndrome metabólico. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 227-235.
- López-Pastor, V. M., Monjas-Aguado, R., Gómez-García, J., López-Pastor, E. M., Martín-Pinela, J. F., González-Badiola, J., ... y Marugán-García, L. (2006). La evaluación en educación física. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida. *RETOS. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (10), 31-41.
- Márquez-rosa, S., Rodríguez Ordax, J., y De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, 12-24.
- Martínez-Barrio, C. (2018). Obesidad infanto-juvenil: hábitos nutricionales y actividad física:(Revisión bibliográfica).
- Martínez-Baena, A. C., Romero-Cerezo, C., y Delgado-Fernández, M. (2010). Factores que inciden en la promoción de la actividad físico-deportiva en la escuela desde una perspectiva del profesorado. *Cuadernos de psicología del deporte*, 10(2), 57-78.

- Martinez-Rodriguez, A. (2015). Efectos de la dieta y práctica de deportes aeróbicos o anaeróbicos sobre los trastornos del comportamiento alimentario. *Nutrición Hospitalaria*, 31(3), 1240-1245.
- Matsudo, S. M. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209-217.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Recuperado de: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- Monjas-Aguado, R., Ponce-Garzarán, A., y Gea-Fernández, J. M. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles trasferencias. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 276-284.
- Monroy-Antón, A., Calero-Morales, S. y Fernández-Concepción, R. R. (2018). Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(3).
- Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Almagro, B. J., & Conde, C. (2014). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 14(56), 665-685.
- Mur, J.M.C., Castro, I.V., Serra, N.P., Ensenyat, A.S., Rodríguez, R. A., Lalueza, E. L., Miret, M. M., Barranco, S.T., (Sin fecha). NEREU. Prevención y tratamiento de la obesidad infantil y el sedentarismo mediante prescripción de ejercicio físico y alimentación saludables. 16-21.
- 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.

- Organización Mundial de la Salud (2020). *Official Records of the World Health Organization*, N.º. 2, Nueva York
- Oria, H. M., Sánchez, M. L. Z., López-Barajas, D. M., & Aguilera, S. C. (2012). Prevención de la obesidad infantil a través de una motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (22), 49-52.
- Pérez-Llamas, F., y Zamora-Navarro, S. (2002). *Nutrición y alimentación humana*. EDITUM. Recuperado de:
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=PVCpUvirFEsC&oi=fnd&pg=PA9&dq=nutrici%C3%B3n+y+alimentaci%C3%B3n+humana&ots=Z4QZlv9DT5&sig=kyMb68fy5ELIUxQqbQDaoD_pglI#v=onepage&q=nutrici%C3%B3n%20y%20alimentaci%C3%B3n%20humana&f=false
- Pompa-García, M. y Sierra-Barbado, C.R. (2014). La actividad deportiva como agente socializador y formador de valores presentes en la sociedad. *Revista digital*, 193.
- Porti, M. C. (2006). *Obesidad infantil*. Imaginador.
- Programa Perseo (2007). *Actividad Física saludable. Guía para el Profesorado de Educación Física*. Ministerio de Sanidad y Consumo, Caps. 3, pp. 43-61.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 179-189.
- Ruiz-Heredía, C. M., Lara-Sánchez, A. J., López-Gallego, F., Cachón-Zagalaz, J., y Valdivia-Moral, P. Á. (2019). Análisis del tiempo de clase en EF y propuestas para su optimización. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 126-129.

- Serra-Puyal, J., Generelo-Lanaspa, E., y Zaragoza-Casterad, J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(39), 470-482.
- Tarbal, A. (2010). La obesidad infantil: una epidemia mundial. *Faros. Recuperado el*, 5.
- Tomero-Quñones, I., Sierra-Robles, Á., Carmona-Márquez, J., y Gago-Sampedro, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (27), 146-151.
- Vidarte-Claros, J. A., Vélez-Álvarez, C., Sandoval-Cuellar, C., y Alfonso-Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218.
- Villa-González, E., Pérez-López, I.J., Ruiz, J. R., Delgado-Fernández, M., y Chillón, P. (2014). El desplazamiento activo al colegio: una propuesta de intervención escolar. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 46, pp. 24-32.
- Villagrán Pérez, S., Rodríguez-Martín, A., Novalbos Ruiz, J. P., Martínez Nieto, J. M., y Lechuga Campoy, J. L. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria* , 25(5), 823-831.
- Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Castro-Sánchez, M. y Chacón-Cuberos, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 218-221

ANEXOS

ANEXO. I. REUNIÓN CON LAS FAMILIAS

DOCUMENTO INFORMATIVO						
<p>Se informa desde el área de Educación Física que se realizará una reunión el día 3 de marzo. Esta reunión se convoca para que todos los miembros de la comunidad educativa (familias, profesorado, alumnado...) se impliquen y tengan una participación activa en la unidad didáctica que se llevará a cabo a partir del 5 de marzo.</p> <p>Además, en esta reunión se hablará de la importancia que tiene la realización de actividad física y llevar una alimentación saludable. El objetivo principal es prevenir la obesidad infantil.</p>						

ANEXO I.I. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PARA FAMILIAS Y PROFESORADO.

MARZO						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

30	31				
----	----	--	--	--	--

- ★ **El día 6** se realizará **una ruta por** la ciudad de **Segovia**, viendo así los diversos monumentos que tiene.
- ★ **El día 13** las familias, el profesorado y el alumnado en grupos heterogéneos crearán varias **coreografías**. Al finalizar, se realizarán batallas de baile para fomentar más la motivación. Las coreografías se pueden basar en cualquier tipo de baile. Flamenco, hip-hop, rap, reguetón...
- ★ **El día 20** se realizará **un circuito para todos**. Los circuitos serán seleccionados, ya que se escogerán de las propuestas de circuitos que haga el alumnado en sus casas.
- ★ **El día 27** se llevará a cabo un deporte alternativo llamado Quidditch.

Este deporte alternativo está inspirado en la saga de libros de Harry Potter. En este caso, se realizan grupos heterogéneos. Cuatro jugadores desempeñan la posición de “cazadores” los cuales tienen como objetivo pasar la “Quaffle” (en este caso un balón de voleibol), para conseguir goles cuando el esférico atraviere uno de los tres aros equivalentes a la portería. Los tres aros son protegidos por un jugador llamado “guardián”, cada anotación tiene un valor de 10 puntos.

ANEXO II: ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

PRIMERA SESIÓN: SENDERISMO (5 DE MARZO)

RUTA: DE LA PRADERA DE VALSAÍN A BOCA DEL ASNO (Anexo II.I: Mapa)

Para empezar, se ofrecerá al alumnado un cuestionario (Anexo II.II). Este cuestionario lo harán en casa y no podrán utilizar Internet ni preguntar a sus familias.

Para llevar a cabo la sesión de senderismo se utilizarán tres horas de otras asignaturas. Una de “matemáticas”, otra de “inglés” y otra de “lengua”. En total esta sesión tiene una

duración de 4 horas. La hora de Educación Física del día 3 de marzo se cambiará por inglés.

Para realizar esta ruta un docente debe tener en cuenta **diversos aspectos**:

1. Consentimiento informado (Anexo II.III) para pedir permiso a las familias para salir del centro y otra autorización para realizar fotografías (Anexo II.IV).
2. Además, habrá que incluir una serie de **normas** (las cuales estarán trabajadas previamente en el aula) para realizar dicha actividad: comportarse adecuadamente, no alejarse de los compañeros, no gritar, no arrancar flores, no tocar a los animales...
3. Cabe destacar, que esta **ruta** será **guiada por un especialista** o profesional. Además, antes de comenzar esta sesión se produce un trabajo interdisciplinar con el área de Ciencias naturales. La profesora de esta área se encarga de trabajar con el alumnado la flora y la fauna de dicho lugar.
4. Dependiendo de la condición física del alumnado se adaptará la ruta en cuanto a kilómetros y dificultad. La ruta que se llevará a cabo consta de 8, 13 kilómetros y tiene una intensidad baja lo que indica que la puede realizar todo el alumnado. Al llegar a la pradera de Valsaín se realizará una dinámica (Anexo II.V: Dinámica de un animal particular) para “romper el hielo” y coger confianza. Después, se realizarán 4km y se hará una dinámica (Anexo II.V: Dinámica del Sapo). A continuación, 2 km y un juego (Anexo II.VI: animales salvajes). Y, para terminar, harán los 2 km restantes y otro juego (Anexo II.VI: estoy detenido).
5. Al tratarse del mes de marzo se deberá tener en cuenta al alumnado que tenga **alergia** a las gramíneas (por si tiene que usar ventolín). Además, de tener el botiquín de emergencia por si acaso se produce alguna lesión o picadura.

RETO FAMILIAR

Al estar en la ciudad de Segovia, se puede decir que sería conveniente utilizar dicha ciudad para comenzar a realizar actividad física (en este caso, senderismo) en familia (llamado trekking urbano). Esta es una modalidad que puede motivar a ciertas personas, ya que pueden observar varios monumentos mientras caminan. En caso de querer algo de naturaleza, el alumnado podría pasear por el parque de la Alameda de la Fuencisla junto al río Eresma. En el supuesto de que el alumnado demandase más rutas se las ofrecería.

Uno de los retos que tiene el alumnado es realizar una ruta a la semana o al mes con su familia. Al hacerla deberán hacer fotos del paisaje para comprobar que realmente la han hecho.

VUELTA A LA CALMA Y REFLEXIÓN

El alumnado deberá escribir en su cuaderno estas preguntas:

- ¿Qué habéis aprendido hoy? Respecto al senderismo, la fauna, flora, normas...
- ¿Volveríais a realizar la ruta? ¿Con quién vendríais otra vez?
- ¿Sirve para algo hacer senderismo? ¿Para qué?
- ¿El senderismo puede prevenir la obesidad? ¿Cuánto creéis que es necesario andar para estar sano?
- ¿Por qué es recomendable andar 60 minutos al día mínimo tres días por semana?
- ¿Se obtienen los mismos beneficios andando seguido varios días o de vez en cuando?
 - ★ El alumnado deberá llevar dos o tres piezas de fruta para la próxima sesión.

Tabla de elaboración propia

SEGUNDA SEMANA: FIESTA DE LAS FRUTAS

2ª SESIÓN (10 DE MARZO)

PUESTA EN ACCIÓN (15 MIN)

Para empezar, al alumnado se divide en cuatro grupos, los cuales serán identificados por un tipo de fruta: fresa (peto rojo), manzana (peto verde), plátano (peto amarillo), naranja (peto naranja). Para ello, el alumnado se colocará un peto del color que corresponda a su fruta o se le asigne.

Cabe destacar, que cada fruta está relacionada con una emoción. Esta emoción será clave para crear su baile, elegir la música y representarlo. Para facilitar representar cierta emoción se pintarán la cara como quieran. Las emociones son: amor, alegría, tristeza y miedo.

El alumnado empezará la sesión con una tormenta de ideas. Tendrán que ir poniendo en un papel los pasos de baile que va a utilizar. Esto lo harán por parejas. A continuación, una pareja del grupo se lo muestra a la otra.

PARTE PRINCIPAL (30 MIN)

- Para comenzar, tanto unos como otros deberán crear o inventar pasos de baile por grupos. Y esto lo dibujarán en un papel para que no se olvide.
- De forma seguida, cada grupo elegirá un tipo de música que se adecúe a su baile. Para ello, habrá 4 canciones (Anexo II.VII).

Después de escuchar la música forman la coreografía. Es importante que la acaben en esta sesión.

VUELTA A LA CALMA Y REFLEXIÓN (5 MIN)

El alumnado se reúne en asamblea y comentan lo que han aprendido en esta sesión. Además, explicarán los problemas que hayan tenido en cuanto a toma de decisiones (ya sea a la hora de elegir los pasos, la música o la emoción).

Tabla de elaboración propia

3ª SESIÓN (12 DE MARZO)

PUESTA EN ACCIÓN (8 MIN)

Para empezar, el alumnado utilizará los materiales que haya en el aula para caracterizarse. Pinturas, tutus, telas, máscaras...

PARTE PRINCIPAL (20 MIN)

Mientras exponen sus bailes, los demás deberán apuntar tres aspectos positivos y tres aspectos negativos de los compañeros en sus cuadernos. De ahí, se hará un pequeño debate para que aprendan que cometer errores es parte del aprendizaje y que hay que respetar el trabajo realizado de todos. Además, el alumnado escribirá o explicará en el cuaderno lo que ha hecho desde la creación del baile hasta la representación. Cada baile tendrá una duración de 3 minutos aproximadamente.

REFLEXIÓN

Preguntas sobre la sesión (10 min):

- ¿Es importante trabajar en equipo para conseguir representar el baile de las emociones?
- ¿Sirve la expresión corporal para comunicarse con los demás?
- ¿Es necesario hablar para comunicarse?
- ¿Cómo habéis sacado los pasos de baile? ¿Lo ha hecho uno o habéis aportado todos ideas?
- ¿Es fácil representar una emoción? ¿Y adivinar la de los demás?

- ¿Por qué es importante trabajar las emociones? ¿Sabéis que es la empatía?
- ¿Os ha resultado más fácil adivinar las emociones con la música y la caracterización? ¿Pensáis que tanto la música como la caracterización son importantes para expresarse corporalmente?
- ¿Creéis que las frutas son saludables? ¿Cuántas piezas de fruta recomiendan tomar al día?

VUELTA A LA CALMA (10 MIN)

Para terminar, cada alumno o alumna tendrá dos piezas o tres de fruta (cada uno lo que más le guste) y entre todos formarán un cóctel de frutas. En este caso, llevaré zumo natural de naranja y agua. Para ello, tendré que tener en cuenta que ningún niño o niña sea alérgico a una determinada fruta. En la sesión anterior deberán entregarme un papel firmado por sus familias para comprobarlo

Tabla de elaboración propia

TERCERA SEMANA: GIRA Y GIRA SIN PARAR.

4ª SESIÓN (17 DE MARZO)

PUESTA EN ACCIÓN (10 MINUTOS)

Esta sesión se llevará a cabo en el patio del colegio y en el gimnasio. El alumnado se desplazará, ya que el primer circuito estará preparado en el patio y el segundo circuito se hará en el gimnasio. Hay que tener en cuenta, que antes de comenzar con la sesión el alumnado recibirá una ficha para saber cómo se toman las pulsaciones y para qué sirven (Anexo II.VIII). Además, deberán tomarse las pulsaciones en el primer juego antes y después de realizarlo. Y en los dos circuitos.

Desplázate y pasa el balón.

El juego consiste en desplazarse en círculo y pasarse el balón con las manos y los pies en diversas direcciones. Para empezar, se introducirá un balón. Sin embargo, al cabo de un tiempo aumentará la complejidad. Al finalizar, se pasarán 3 balones con las manos y tres balones con los pies. Para realizar este juego se colocará todo el alumnado en círculo y se desplazará de derecha a izquierda o al revés.

PARTE PRINCIPAL (30 MINUTOS)

Se llevarán a cabo dos circuitos. Cabe destacar, que el alumnado se tomará las pulsaciones antes de comenzar cada circuito y después.

Este **primer circuito** está formado por seis rincones.

1. Saltar a la comba
2. Se realiza un zigzag y a su vez, hay que ir botando una pelota con la mano derecha y con la mano izquierda. Cada paso que den, el alumnado tendrá que ir cambiando de mano.
3. El alumnado trabaja la puntería y para ello, deberán tirar a canasta y encestar. Cabe destacar, que tienen que utilizar las dos manos.
4. Se realiza un zigzag y a su vez, hay que ir controlando el balón con los pies. Primero con la derecha y a continuación, con la izquierda.
5. En una portería habrá dos aros, uno elevado y otro al ras del suelo. El alumnado deberá tirar con el pie e intentar introducir el balón por alguno de los aros. Para ello, utilizarán los dos pies.
6. Subir y bajar las espalderas

Cada rincón tendrá una duración de 3 minutos. El ritmo lo tendrán que controlar ellos, ya que ir más rápido o más despacio no dependerá de mí. En total estarán 18 minutos realizando dicho circuito y lo harán en grupos de 4 personas.

Segundo circuito. Este circuito se realizará de forma seguida, pero en el patio y el material estará colocado:

1-El alumnado se coloca de pie encima de un banco y se desplaza por este hasta el final. Hay que señalar que existen 3 bancos para desplazarse.

2-El alumnado pasa una serie de aros a pata coja.

3-Con picas y ladrillos se realizan vallas de atletismo. El alumnado debe saltar 10 vallas con los pies juntos.

4-En este lugar hay 12 chinos. El alumnado deberá correr en zigzag por ellos.

5-Hay 6 balones medicinales. Cada alumno o alumna tiene que coger los balones y desplazarlos 7 metros sin soltarlos.

Este circuito lo realizará el alumnado 4 veces. El alumnado decidirá la intensidad. Tendrá una duración de entre 8 y 10 minutos.

Al finalizar los circuitos el alumnado ayudará a recoger y colocar todo el material.

VUELTA A LA CALMA Y REFLEXIÓN (10 MINUTOS)

Para terminar, el alumnado jugará al juego de la Pinza. Al son de una canción lenta, todos imitan al que lleve puesta “la pinza”. Pasado un tiempo, se la pasa a otro compañero. Este juego servirá para coger confianza y relajarse.

- ¿Para qué sirve medirse las pulsaciones?
- ¿Alguien ha tenido más pulsaciones o una mayor frecuencia cardiaca de lo normal? ¿Qué creéis que tenéis que hacer si os pasáis de pulsaciones? ¿Por qué ocurre esto?

TAREA PARA CASA

El alumnado deberá inventarse un circuito. El circuito que realice lo tendrá que grabar y puede participar cualquier miembro de la familia. Cabe destacar, que los circuitos los escribirán y dibujarán en su cuaderno.

5ª SESIÓN (20 DE MARZO)

PUESTA EN ACCIÓN (15 MINUTOS)

El alumnado se reunirá por grupos. Cada grupo estará formado por cinco integrantes, los cuales tendrán cinco circuitos. Cada grupo deberá elegir un circuito de los 5 propuestos. A continuación, se pondrán los 4 circuitos elegidos y el grupo-clase votará uno. El circuito más votado se llevará a cabo. Hay que destacar, que el circuito se tiene que revisar previamente. Para ello, me pasaré por los diversos grupos y observaré el circuito elegido. Además, el circuito será adaptado, ya que no puede durar más de 8 minutos.

PARTE PRINCIPAL (25 MINUTOS)

Después de realizar dicho circuito se llevará a cabo uno con una temática concreta, la cual se basa en los juegos tradicionales.

Circuito de juegos tradicionales

Este circuito está formado por cinco rincones y los grupos serán de entre 4 y 5 personas.

La petanca: Este juego consiste en tirar una bola y a continuación, tirar las demás lo más cerca posible de esta. La persona que más se acerque a la primera bola será la ganadora. Cabe destacar, que no valoraré si ganan o pierden, sino cómo tiran las bolas y cómo se comportan durante la actividad.

La rana: En este caso, hay diversas puntuaciones y el objetivo es llegar a 100 puntos entre todos los integrantes del grupo. El juego consiste en introducir las 10 fichas en el agujero con la máxima puntuación (la boca de la rana). En el caso de no tener una rana de madera se construirá una de cartón. Las puntuaciones son: 50, 25, 15, 15, 10, 5, 5, 5 y 5.

Los bolos: En este caso, colocaremos 6 botellas de plástico rellenas de arena hasta la mitad. Y, después, se utilizarán tres trozos de madera para tirarlos (o pelotas en caso de no conseguir la madera). El objetivo es conseguir tirar el máximo de bolos posibles.

Las canicas: En el anexo II. IX viene la explicación del juego.

Rayuela: El alumnado tirará una piedra de manera ordenada (anexo IV.II). Para empezar, en el uno. Teniendo en cuenta que el lugar donde se sitúe la piedra no se puede pisar, el alumnado saltará. Para saltar al 2-3 lo harán con los pies juntos. Sin embargo, al poner la piedra en el número dos tendrán que saltar a pata coja. Así sucesivamente.

Este circuito tendrá una duración de 25 minutos, ya que en cada rincón se estará cinco minutos.

VUELTA A LA CALMA Y REFLEXIÓN (10 MINUTOS)

- ¿Para qué sirven los circuitos?
- ¿Qué diferencia hay entre los circuitos de la sesión anterior y el circuito de esta?
- ¿Tienen la misma intensidad en cuanto a esfuerzo físico?
- ¿Qué circuito crees que gasta más calorías o te ayuda a bajar de peso? ¿Por qué?

TAREA PARA CASA

El alumnado deberá escribir en su cuaderno lo que come cada día durante la semana del 23 al 29 de marzo. El alumnado que coma en el colegio apuntará la cena. De esta forma se observará si el alumnado lleva una alimentación equilibrada.

Tabla de elaboración propia

QUINTA SEMANA: DEPORTES ALTERNATIVOS

6ª SESIÓN (24 DE MARZO)

PUESTA EN ACCIÓN (15 MIN)

Esta sesión se llevará a cabo en el patio del colegio o gimnasio, ya que depende del tiempo atmosférico.

Para empezar, el alumnado jugará al fútbol sala. Para ello, se dividirán en dos equipos heterogéneos. A continuación, les comentaré que este deporte es tradicional y existen deportes nuevos, los cuales se llaman deportes alternativos (Explicación en anexo II.X).

PARTE PRINCIPAL (30 MIN):

COLPBOL

El alumnado se divide en dos equipos. Este deporte consiste en golpear un balón con la mano hasta meter gol en la portería contraria. Como todos los deportes hay una serie de reglas, las cuales explicaré al alumnado detalladamente. En este caso, el balón no puede atraparse ni retenerse, solo se puede golpear y sobre todo ningún jugador puede golpear la pelota dos veces consecutivamente.

VUELTA A LA CALMA Y REFLEXIÓN (10 minutos)

Para finalizar, el alumnado se dará masajes por parejas. Para ello, utilizarán una pelota y el masaje se dará por la espalda, los brazos y los gemelos. Este masaje tendrá una duración de 8 minutos.

- ¿Qué diferencia hay entre el deporte tradicional y el deporte alternativo?
- ¿Estáis en igualdad de condiciones?

TAREA PARA CASA:

El alumnado tendrá que buscar dos deportes alternativos que les llamen la atención y escribir cómo se juega a cada uno en su cuaderno.

Tabla de elaboración propia

7ª SESIÓN (27 DE MARZO)**PUESTA EN ACCIÓN (20 MINUTOS)**

El alumnado escribirá en un papel en blanco el nombre del deporte alternativo que ha elegido. A continuación, se realizará un sorteo y un alumno elegirá un papel al azar. El deporte alternativo que salga al azar se llevará a cabo. Para ello, el alumno o los alumnos que hayan elegido ese deporte se lo explicarán a sus compañeros.

PARTE PRINCIPAL (20 MINUTOS):**PINFOVUTE.**

El alumnado se divide en dos equipos como en el deporte anterior. El terreno de juego es una cancha dividida, la cual se utiliza para jugar al tenis. Además, este deporte está formado por cuatro deportes conocidos por casi toda la sociedad. Los deportes son: ping pong, fútbol, voleibol y tenis. Este deporte consiste en introducir el balón en el suelo del campo contrario sin que le pueda golpear el equipo que se encuentra en dicho campo (como en el tenis). Para ello, habrá una serie de normas:

- o El balón puede golpearse empleando cualquier parte del cuerpo combinándolo con otros compañeros de forma aérea o esperando que bote entre golpe y golpe.
- o Un mismo jugador no puede golpear dos veces seguidas.

VUELTA A LA CALMA Y REFLEXIÓN (10 MINUTOS)

El alumnado se reúne en asamblea y se llevan a cabo una serie de preguntas (estarán reflejadas en el cuaderno) sobre las dos sesiones de deportes alternativos:

- ¿Conocéis estos deportes?
- ¿Qué es un deporte alternativo?
- ¿Creéis que es necesario conocer nuevos deportes? ¿Por qué?
- ¿Practicaríais deportes alternativos en la calle con vuestros amigos o vuestras amigas?

Tabla de elaboración propia

8ª SESIÓN DEL 31 DE MARZO. REPASA Y COME SANO.

PUESTA EN ACCIÓN (10 MINUTOS)

Cabe destacar, que en esta sesión no hay actividades que requieran un gran esfuerzo físico. Sin embargo, hay actividades esenciales que complementan al objetivo de esta propuesta didáctica.

Para empezar, el alumnado realizará el cuestionario que hizo antes de empezar la unidad didáctica. Con esto, se podrá observar la evolución y si ha funcionado o no la unidad didáctica.

A continuación, repasaremos todas las sesiones realizadas: Senderismo, Fiesta de las frutas, Gira y Gira sin parar y Deportes alternativos. De esta forma, se observará si realmente han motivado estas actividades y si van a practicar en un futuro actividad física.

PARTE PRINCIPAL (30 MINUTOS)

El alumnado debe de tener en cuenta que la alimentación también es importante. Por ello, en esta última sesión aprenderán a comer sano.

Las actividades que se llevarán a cabo son:

Busca las diferencias.

Hay dos imágenes. En una imagen hay un niño siendo saludable y en la otra, lo contrario. El alumnado tiene que contestar a una rutina de pensamiento. Veo, pienso y me pregunto. Esta actividad la realizarán por grupos (Anexo II.XI).

El lago saludable. En esta prueba habrá un lago (formado por conos) y dentro de este, el alumnado se encontrará alimentos saludables y no saludables. El alumnado se dividirá en cuatro grupos. Dos de los integrantes del grupo se tapan los ojos con una venda y los otros, guiarán a estos. La prueba consiste en coger los alimentos y formar la pirámide alimenticia. Los alimentos que se deben consumir ocasionalmente estarán en la parte superior y los que se deben consumir habitualmente en la inferior. Para comprobar que este bien formada la pirámide habrá un papel con dicha pirámide. Al acabar, darán la vuelta al papel.

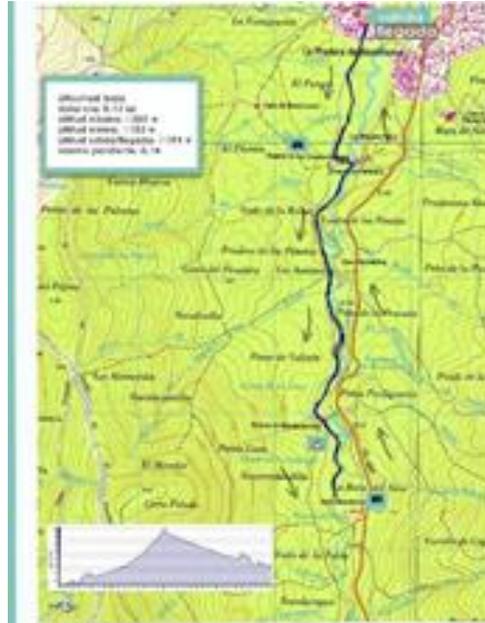
VUELTA A LA CALMA Y REFLEXIÓN (10 MINUTOS)

El alumnado se reúne en asamblea y se realizan una serie de preguntas (las cuales escribirán en su cuaderno):

- ¿Qué es comer sano?
- ¿Qué alimentos se deben comer más a menudo? ¿Y cuáles menos?
- ¿Qué habéis comido durante la semana del 23 al 29 de marzo?
- ¿Por qué algunos alimentos engordan más que otros?
- ¿Es importante beber mucha agua? ¿Por qué?
- Como hemos visto anteriormente realizar actividad física tiene grandes beneficios. ¿Creéis que es necesaria una buena alimentación para prevenir o reducir la obesidad?

Además, el alumnado recibirá un diploma (Anexo II.XII) por el esfuerzo y la implicación que han puesto en esta unidad didáctica.

ANEXO: II.I. MAPA DE LA PRADERA DE VALSAÍN A BOCA DEL ASNO.



ANEXO: II. II. CUESTIONARIO PARA OBSERVAR SI EL ALUMNADO ES ACTIVO.

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA ANTES Y DESPUÉS DE COMENZAR LA UNIDAD DIDÁCTICA

1. ¿Qué crees que es la actividad física? Pon ejemplos.
2. ¿Para qué sirve la actividad física?
3. ¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física?
4. ¿Qué es la obesidad?
5. ¿Qué es el sedentarismo?
6. ¿Qué actividades realizas durante la semana? Ejemplo: jugar al fútbol, pasear, realizar las tareas domésticas...

7. ¿Qué días realizas actividades físicas?
8. ¿Durante cuánto tiempo practicas las actividades que has nombrado anteriormente?
9. ¿Las actividades físicas las realizas solo o acompañado? En el caso, de hacerlas acompañado escribe con quién (amigos, familia, hermanos...).
10. ¿Piensas que tu condición física es adecuada? ¿Es importante medirse las pulsaciones?
11. ¿Cómo vienes al colegio? En coche, andando, en bicicleta...
12. En el caso de no hacer actividad física ¿Te gustaría realizar actividades físicas? ¿Cuáles?

ANEXO II.III. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA REALIZAR SENDERISMO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA REALIZAR SENDERISMO DESDE LA PRADERA DE VALSAÍN HASTA LA BOCA DEL ASNO (SEGOVIA)

Intervención educativa de una estudiante del Grado de Educación Física de la Facultad de Educación de Segovia (UVa)

Fecha: 3 de marzo. **Duración aproximada:** 4 horas. **Nº de participantes:** 20.
Responsables de la actividad: profesor de educación física del colegio. **Profesorado:** profesor de educación física, profesora de lengua y estudiante de prácticas de Educación Primaria. Cabe destacar, que las familias pueden participar.

Descripción de la actividad: el alumnado realiza una ruta que comienza en la Pradera de Valsaín y termina en la Boca del Asno. Para realizar esta actividad será necesario llevar:

ropa cómoda y deportiva, una mochila, una botella de agua, un cuaderno, un bolígrafo y el almuerzo.

El traslado de ida y vuelta desde el centro se realizará en autobús. Los gastos por el autobús los paga el centro educativo. El autobús saldrá a las 11 del colegio y recogerá al alumnado a las 13:30 de la tarde.

Para que _____ (nombre y apellidos alumn@) pueda participar en dicha actividad es necesario que cumplimente este consentimiento informado. Por tanto, _____ (nombre y apellidos tutor/a legal), con NIF nº _____ (NIF tutor/a legal) autoriza a la persona arriba indicada a participar en la actividad descrita en este documento.

En, a.....de de

Fdo.: _____ [nombre y apellidos del firmante]

ANEXO II. IV. CONSENTIMIENTO PARA REALIZAR FOTOGRAFÍAS

CONSENTIMIENTO PARA REALIZAR FOTOGRAFÍAS

Intervención educativa de una estudiante del Grado de Educación Física de la Facultad de Educación de Segovia (UVa)

En cumplimiento de la normativa que regula tal protección del derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen, reconocidos en el artículo 18.1 de la Constitución y regulado por la Ley 5/1982, de 5 de mayo; del derecho a la protección de los datos personales conforme al Reglamento General de Protección de Datos 2016/679, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, a la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales, LO 3/2018 de 5 de diciembre; y a

la Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, Se pide el consentimiento expreso, libre e inequívoco para poder tomar y publicar sus imágenes fotografías y/o vídeos en el proyecto educativo por el que serán evaluados en la Facultad de Educación de Segovia, como parte de las tareas de aprendizaje de la asignatura de Educación Física en el Medio Natural. Se procurará el anonimato, borrando todos los rostros y realizando las fotos con planos de espaldas, de detalle de las acciones de seguridad o desde lejos para situaciones globales de clase.

Nombre y apellidos (titulares de la patria potestad o tutor legal):

.....

..... NIF (los titulares de la patria potestad o tutor legal)

.....

..... Actúa en calidad de Padre Madre Tutor legal Nombre y apellidos del menor de 14 años

.....

.....

SÍ AUTORIZO la captación, grabación, reproducción y difusión de imágenes (fotografías y/o vídeos) para la publicación de las mismas en la memoria del proyecto de aprendizaje, como parte de la actividad de escalada en el rocódromo de Palazuelos de Eresma, realizada por estudiantes de la Facultad de Educación de Segovia para su uso en la presentación de la actividad a sus compañeros como medio de co-aprendizaje.

En, a.....de de

Fdo.: _____ [nombre y apellidos del firmante]

(Firma)

ANEXO II.V. DINÁMICAS

DINÁMICA DE UN ANIMAL PARTICULAR.

El alumnado se coloca en círculo y tiene que bailar y cantar. La canción es: En un bosque me encontré un animal muy particular que hacía así así y así (un alumno sale al centro y hace un movimiento gracioso imitando a un animal). Así sucesivamente.

DINÁMICA DEL SAPO

Había un sapo, sapo, sapo

que nadaba en el río, río, río

con su traje verde, verde, verde

se moría de frío, frío, frío.

La señora sapa, sapa, sapa,

que tenía una amiga, amiga, amiga,

que era profesora.

ANEXO II.VI. JUEGOS

ANIMALES SALVAJES

El alumnado se divide en cuatro grupos. Cada grupo representa a un animal salvaje. Los animales son: tigres, leones, cebras y lobos. Para distinguirles cada grupo llevará un peto de un color distinto al de los demás. Este juego consiste en pillar y evitar ser pillado. Los leones pillan a las cebras. Las cebras a los lobos. Los lobos a los tigres y estos, a los leones. Cuando pillas a alguien le llevas a tu casa y le pueden salvar sus compañeros o compañeras dándole un abrazo.

ESTOY DETENIDO

El alumnado se dividirá en dos equipos. Todos los integrantes de los equipos estarán atados con cuerdas por los tobillos. Este juego consiste en meter gol en la portería (círculo formado por una cuerda) del equipo contrario. Hay una norma: solo pueden tocar el balón 2 veces cada pareja por jugada. El objetivo es colaborar y trabajar en equipo.

ANEXO II.VII: SESIONES DE LA FIESTA DE LAS FRUTAS.

Canciones:

- **Tristeza:** <https://www.youtube.com/watch?v=NPBCbTZWnq0>
- **Amor:**
<https://www.youtube.com/watch?v=5zs63GjvptA&list=PLcOhfF5TX1uuIZbL1VkDr5pBUbW97umrS>
- **Alegría:** https://www.youtube.com/watch?v=bZ_BoOlAXyk
- **Miedo:** <https://www.youtube.com/watch?v=Ws8M6rBLwTY&t=36s>

ANEXO II. VIII. FICHA PARA APRENDER A MEDIR LAS PULSACIONES Y SABER PARA QUÉ SIRVEN.

¿CÓMO SE MIDEN LAS PULSACIONES? ¿Y PARA QUÉ SIRVEN?

NOMBRE Y APELLIDOS:

ANTES DE TOMARTE EL PULSO RECUERDA:

- Para empezar, el pulso se toma con el dedo índice y corazón.
- El pulso lo puedes tomar en dos partes del cuerpo: en la muñeca o en el cuello.
- Para tomarlo en la muñeca hay que colocar los dedos entre el hueso y el tendón que aparece por el lado interno. Y para tomarlo en el cuello, hay que colocar los dedos donde se unen el cuello y la mandíbula. (Haré una demostración antes de que el alumnado empiece).

- Una vez, ubicado el pulso hay que contar los latidos que hay en 30 segundos (En este caso, los 30 segundos los cronometro yo).
- A continuación, tienes que multiplicar los latidos por 2. Este número es la frecuencia cardiaca.

LAS PULSACIONES SIRVEN PARA:

- Valorar el estado de salud de una persona.
- Es necesario saber los latidos por minuto que tenemos. Con esto conocemos nuestros límites a la hora de realizar actividad física. Si nos pasamos de los límites podemos tener problemas, como, por ejemplo, mareos, náuseas, se puede perder el conocimiento y se puede producir hasta un infarto.
- Por este motivo, es esencial saber los niveles correctos e intentar no sobre esforzarse realizando ciertas actividades.

De 6 a 12 años, el promedio normal son 90 latidos por minuto. Y al realizar actividad física deberíais tener entre 70 y 110 latidos por minuto aproximadamente.

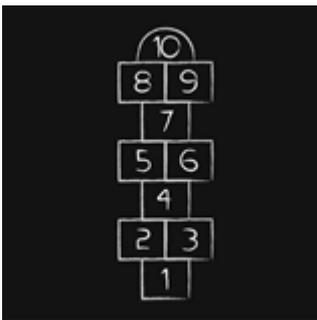
	Latidos en 30 segundos		Frecuencia cardiaca	
	Antes de la actividad	Después de la actividad	Antes de la actividad	Después de la actividad
Primera Actividad				
Segunda Actividad				

ANEXO II. IX. LAS CANICAS

Para empezar, se cava un mini hoyo en el suelo (llamado Guá). A continuación, se traza una línea de unos 5 metros de este para determinar el turno. El alumnado tira sus canicas y el que más se acerque a Guá obtendrá el primer turno. Y, así sucesivamente. Para

conseguir el objetivo, hay que completar un circuito de 5 etapas: Guá, Chiva, Pie bueno y otra vez, Guá. Para tirar es esencial utilizar el pulgar y el anular. Si uno de los alumnos mete la canica en Guá pasa a Chivas y en este, tendrá que golpear una canica de los compañeros. Si la toca, pasa a Pie bueno. Es decir que, ahora, debe volver a la canica de otro compañero, de manera que, entre las dos canicas quepa un pie de distancia. Si lo consigue pasaría a Tute: tiene que tocar la canica de otro jugador y si esto lo supera meter dicha canica en Guá.

LA RAYUELA:



ANEXO II.X: SESIONES DE DEPORTES ALTERNATIVOS

Según Hernández-Pérez (2007), un deporte alternativo:

“Es aquel conjunto de deportes que, en contraposición con los modelos convencionales comúnmente aceptados, pretenden lograr un mayor carácter participativo y/o un explícito desarrollo de valores sociales, a través de modificaciones reglamentarias y/o la utilización de material novedoso.” p.p.1

ANEXO II. XI. ACTIVIDAD: BUSCA LAS DIFERENCIAS



NIÑO SEDENTARIO CON COMIDA BASURA



NIÑOS Y NIÑAS QUE REALIZAN DEPORTE O ACTIVIDADES FÍSICAS Y COMEN SANO

ANEXO II.XII. DIPLOMA PARA EL ALUMNADO.



ANEXO III. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

- **Evaluación inicial:** el alumnado realiza un cuestionario para observar los conocimientos que tienen sobre la actividad física y la obesidad. Además, permite saber si tienen una condición física adecuada para realizar las actividades propuestas o si hay que adaptarlas.
- **Evaluación continua, formativa y compartida:** López-Pastor et al. (2006) indican que este tipo de evaluación es esencial para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje. El alumnado aprende de sus errores de manera progresiva, ya que se proporciona feed-back en todo momento. Además, esta propuesta didáctica no busca un resultado ni una calificación. Esta propuesta busca una evolución en el aprendizaje y que el alumnado practique actividades físicas a largo plazo de manera voluntaria. En cuanto a la evaluación compartida, el alumnado realiza un cuestionario (autoevaluación) y a su vez, se coloca una calificación valorando el proceso.
- **Evaluación final:** el alumnado realiza el mismo cuestionario que hizo al empezar la propuesta didáctica. Además, dicho alumnado hará una autoevaluación para saber si han aprendido o no durante esta unidad didáctica.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

1. **Cuestionario de autoevaluación.** Cabe destacar, que el cuestionario inicial y final que realizan en la propuesta didáctica también sirve para autoevaluarse.

NOMBRE:	SÍ	A VECES SÍ Y OTRAS VECES NO	NO
Respeto a mis compañeros y compañeras de clase.			
Respeto el material que se utiliza en clase.			

Participo en todas las actividades.			
Respondo a todas las preguntas en mi cuaderno al acabar la clase.			
Hago las tareas que me manda la profesora en casa y lo escribo en el cuaderno.			
Respeto el turno de palabra al hablar en clase.			
Traigo ropa de cambio y adecuada para realizar actividad física.			

2. **Cuestionario inicial y final:** se encuentra en el anexo II. II.
3. **Teléfono móvil**
4. **Cuaderno del alumnado:** deberá incluir las preguntas y respuestas que se realizan en las asambleas finales de las sesiones. Además, el alumnado deberá escribir sus dudas y sus experiencias vividas (cómo se han sentido). De esta forma, resolveré dichas dudas al finalizar la unidad didáctica.
5. **Cuaderno del docente:** está formado por dos rúbricas en las cuales, se refleja la participación activa, si cumple o no las normas establecidas y el aprendizaje específico de la propuesta didáctica.

Nombre del alumno o de la alumna:	El alumno o la alumna participa activamente en la sesión	El alumno o la alumna participa algunas veces durante la sesión.	El alumno o la alumna no participa en la sesión	Observaciones:
SESIÓN 1				
SESIÓN 2				
SESIÓN 3				
SESIÓN 4				
SESIÓN 5				
SESIÓN 6				
SESIÓN 7				
SESIÓN 8				

NOMBRE DEL ALUMNO O DE LA ALUMNA				
El alumno o la alumna trae ropa y zapatillas de cambio.				
Respeto a sus compañeros y compañeras.				

Respetar el material que se utiliza en las diversas sesiones.				
Respetar los turnos de palabra durante las asambleas.				

Muy bien (MB), bien (B), regular (R) y mal (M).	Nombre 1	Nombre 2	Nombre 3	Nombre 4
Comprende qué es senderismo y los beneficios que tiene.				
Sabe cuánto tiempo es necesario andar para poder obtener beneficios a largo plazo.				
Crea pasos de baile y coopera con sus compañeros.				
Conoce los beneficios de bailar.				
Se toma correctamente las pulsaciones y entiende para qué son necesarias.				
Crea y realiza diversos circuitos adecuadamente. Y, además, lo considera como recurso útil para mejorar la salud.				

Practica y comprende los deportes alternativos. Y, reconoce los beneficios que puede tener practicarlos.				
Diferencia correctamente un deporte tradicional de un deporte alternativo				

Criterios y estándares de aprendizaje del decreto 26/2016, de 21 de julio por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la comunidad de castilla y león.

BLOQUE 2: CONTENIDOS COMUNES	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	3.1. Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

BLOQUE 3: HABILIDADES MOTRICES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>2. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p> <p>3. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.</p>	<p>2.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>2.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p> <p>2.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>3.5. Conoce y practica ejercicios de desarrollo de las diferentes capacidades físicas.</p>

BLOQUE 4: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.</p> <p>2. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en juegos y actividades deportivas ya sea como atacante o como defensor.</p> <p>3. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>6. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>1.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>2.1. Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperación-oposición en diferentes juegos y actividades deportivas.</p> <p>3.4. Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.</p> <p>6.1. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p> <p>6.2. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>6.3. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>6.4. Acepta y cumple las normas de juego.</p>

BLOQUE 5: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.</p> <p>2. Participar en las actividades artístico-expresivas con conocimiento y aplicación de las normas, mostrando una actitud de aceptación y respeto hacia las demás personas, materiales y espacios, y resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir.</p>	<p>1.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.</p> <p>1.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.</p> <p>1.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.</p> <p>2.3. Habla y escucha cuando aparece un conflicto en el desarrollo de las actividades.</p>

BLOQUE 6: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p>	<p>1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas).</p> <p>1.2. Toma conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.</p> <p>1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.</p>