

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

*Propuesta educativa para la promoción de los
hábitos de vida saludables y la prevención de la
obesidad en 6º de primaria en el área de Educación
Física*

TRABAJO FIN DE GRADO
EDUCACIÓN PRIMARIA: MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

Año académico: 2019-2020

Autora: Henar Alonso Antoraz

Tutor académico: Prof. Dr. Francisco Abardía Colás

Facultad de Educación, Universidad de Valladolid. Junio 2020



Índice:

1. RESUMEN	1
2. ABTRACT	2
3. INTRODUCCION.....	3
4. OBJETIVOS.....	5
4.2. Objetivos específicos	5
5. JUSTIFICACION DEL TEMA ELEGIDO: RELEVANCIA Y RELACION CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	5
6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
6.1. Promoción de la salud en la infancia	7
6.1.1. Factores de riesgo de la obesidad en la infancia.....	12
6.2. El estigma hacia la obesidad en la preadolescencia.....	15
6.3. Rol de los centros en la transmisión de valores y hábitos saludables.....	17
6.3.1. La Educación para la salud en Educación Física.....	18
7. PROPUESTA EDUCATIVA	20
7.1. Contextualización del centro educativo y destinatarios.....	20
7.2. Aspectos a mejorar.....	21
7.3. Objetivos didácticos.....	24
7.4. Contenidos a trabajar	24
7.5. Cronograma	26
7.6. Diseño de actividades	27
7.7. Recursos.....	44
7.8. Evaluación	44
8. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE	48
9. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	49
10. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	51
11. APÉNDICES	58

1. RESUMEN

La obesidad infantil y juvenil es un problema mundial cada vez más extendido. En nuestro país está creciendo a gran velocidad, por lo que es necesario atajar el problema y proponer alternativas que orienten a los niños y niñas en la adquisición de hábitos saludables aprovechando que la edad escolar es fundamental para el aprendizaje y para el logro de un buen desarrollo físico, social y emocional de cara a un futuro plenamente saludable.

Esta propuesta de innovación se plantea para el área de Educación Física, pero siempre trabajando de una manera transversal y contando con la colaboración de las familias para la práctica en el hogar. Está dirigida a los alumnos de 6º de Educación Primaria de un centro público de Palencia y se va a llevar a cabo durante el primer trimestre del curso 2020/21, pues se compone de 10 actividades mediante las que se van a trabajar los aspectos clave relacionados con una vida saludable: hábitos de alimentación, autocuidado y actividad física. Se utilizará una metodología relacionada con el descubrimiento, la experimentación y la innovación, de manera que los alumnos adquieran aprendizajes significativos a través de todas esas actividades, donde se trabajará la cooperación, la interdependencia positiva, la autonomía, el autoconcepto y la autoestima, siendo el objetivo principal que los alumnos sean conscientes de la importancia de todo lo que la propuesta engloba para su salud.

Palabras clave: autocuidado, obesidad, alimentación saludable, actividad física.

2. ABTRACT

Child and youth obesity is an increasingly widespread global problem. In our country it is growing at great speed, so it is necessary to tackle the problem and propose alternatives that guide children in acquiring healthy habits, taking advantage of the fact that school age is essential for learning and for achieving good physical, social and emotional development for a fully healthy future.

This innovation proposal is proposed for the Physical Education, but always working in a cross way and counting on the collaboration of families for practice at home. It is to 6th grade Primary Education students and will be carried out during the first quarter of the 2020/21 academic year, as it consists of 10 activities through which the key aspects related to a healthy life will be worked on: habits diet, self-care and physical activity. A methodology related to discovery, experimentation and innovation will be used, so that students acquire significant learning through all these activities, where cooperation, positive interdependence, autonomy, self-concept and self-esteem will be worked on, being the main objective is that students are aware of the importance of everything the proposal encompasses for their health.

Keywords: self-care, obesity, healthy eating, physical activity.

3. INTRODUCCION

La Organización Mundial de Salud advierte que la obesidad infantil se trata de uno de los problemas médicos más importantes del siglo XXI. Se trata de una enfermedad que mantiene alerta a la salud pública actual y que afecta a numerosos países desarrollados (Organización Mundial de la Salud, 2020).

La obesidad infantil se entiende como una enfermedad crónica con graves consecuencias para la salud física y psíquica de los niños. Se trata de un trastorno nutricional muy frecuente y que se presenta de forma muy frecuente en muchos países del mundo. Este trastorno en la alimentación de los niños podría repercutir en su estado de salud físico y emocional en su etapa adulta, disminuyendo finalmente su calidad de vida (Ariza et al., 2015).

La preadolescencia es una etapa crítica y muy importante para el desarrollo de los niños, se trata de una etapa en la que son muy vulnerables, su correcto desarrollo físico y psíquico es fundamental para adquirir aptitudes y capacidades que le permitirán crecer, establecer relaciones sociales sanas, confiar en sí mismo y adaptarse al nivel educativo propio de su edad (Neira, 2015). Investigaciones llevadas a cabo con el fin de estudiar el desarrollo social de los niños en su infancia han indicado la importancia que supone su correcto desarrollo personal y afectivo en los primeros años de vida (Ragel, 2014 y Aguilar et al., 2012). La alimentación de un niño es el pilar fundamental para su correcto desarrollo, además los hábitos alimentarios que adquirimos de niños tienden a mantenerse a medida que nos hacemos mayores, esta es otra razón por la que es tan importante enseñar desde pequeños unos adecuados hábitos de alimentación (Ayesu y Durá, 2009).

Siendo conscientes de las posibles causas que derivan en la obesidad infantil, una de las más importantes son los cambios de vida que presenta la sociedad, entre otros cabe destacar la propia evolución de la misma en términos laborales, culturales y socioeconómicos (Guerra et al., 2009). Consideramos oportuno exponer, desde una perspectiva personal, el posible origen de la obesidad infantil, entendida como un problema social a gran escala y no como casos aislados de los que somos conscientes de que siempre han existido. Uno de los escenarios educativos primordiales para transmitir la Educación para la Salud (EPS), es el centro educativo. Este tiene gran influencia sobre los niños y adolescentes, ya que se encuentran en una etapa de formación donde

están en pleno desarrollo de sus capacidades y donde aprenden y asimilan más rápidamente. Por eso, es fundamental inculcar la EPS e integrarla en el currículo de Educación Primaria, pues tiene un cierto sentido de transversalidad, ya que supone dar un sentido a éste para poder resolver todos aquellos problemas presentes en la sociedad actual. Por ello, desde un enfoque educativo, el centro debe promover los hábitos de vida saludables respecto a sus necesidades, todo esto en base a un sentido holístico e integral (Guera et al., 2009).

La EPS es considerada como una herramienta de gran relevancia a la hora de intervenir en el desarrollo de buenas conductas y hábitos para concienciar a los adolescentes de la importancia que supone el autocuidado relacionado con la alimentación y el ejercicio físico y sus beneficios para nuestra calidad de vida. Esto es un motivo de peso por el que se plantea realizar la presente propuesta didáctica, ya que el sistema educativo, ha podido relegar en cierto modo, a un segundo plano, aspectos muy importantes como son el autocuidado y los estilos de vida saludables, primando otros campos de interés más teóricos.

Por eso, en el presente proyecto, se pretende diseñar una propuesta de intervención educativa que trate el autoconcepto, la autoestima y el bienestar psicológico como elementos esenciales en Educación Física para promover el autocuidado y la identidad corporal. De este modo se prevendrán problemas de salud relacionados con la obesidad en la infancia.

Este trabajo se divide en tres grandes partes, la primera se dirige a la contextualización del trabajo y justificación de su importancia, lo que da paso a la introducción de los objetivos y el análisis de las competencias del título adquiridas y demostradas en el proyecto. La segunda vertiente es el marco teórico, el cual supone la plataforma sobre la que se sostiene la intervención. Este marco teórico refleja los resultados de la revisión de la evidencia científica sobre los hábitos de vida saludables en la infancia. Por último, la propuesta de intervención se centra en diseñar un conjunto de actividades y su evaluación, siempre en consonancia con los objetivos y contenidos propuestos a nivel curricular.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general

El objetivo de este trabajo se centra en diseñar una propuesta de intervención donde se prevenga la obesidad infantil a través de la promoción del autoconcepto, la identidad corporal y la autoestima en el alumnado de 6º de primaria en el área de Educación Física en un centro educativo ubicado en Palencia.

4.2. Objetivos específicos

Como objetivos específicos proponemos los siguientes:

1. Conocer la situación actual de la obesidad en la infancia y el papel del centro educativo en la promoción de hábitos de vida saludables.
2. Conocer las consecuencias de la obesidad en los preadolescentes, especialmente las relacionadas con el estigma y rechazo y su relación con el uso de las redes sociales y el contexto tecnológico en el que viven los estudiantes.
3. Diseñar actividades y estrategias innovadoras que promuevan un estilo de vida saludable incompatible con la obesidad dentro del área de Educación Física.
4. Plantear una guía que sirva al alumnado como base para llevar a cabo estos cambios para beneficio de su salud y disminución del riesgo de obesidad.

5. JUSTIFICACION DEL TEMA ELEGIDO: RELEVANCIA Y RELACION CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

A través de este trabajo se demostrarán las competencias adquiridas a través de la titulación de Grado en Educación Primaria, propuestas de manera específica por la Universidad de Valladolid. A continuación, se muestra el modo en el que nuestra temática se relaciona con estas competencias, así como el modo en el que han sido trabajadas.

Se ha demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio, la Educación, que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio, como son las nuevas metodologías de enseñanza y aprendizaje del alumnado en

torno a la comunicación. Esta competencia se concretará en el conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de:

a. Aspectos principales de terminología educativa relacionada de manera específica con la motivación, la experimentación, la alimentación y el autocuidado.

b. Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo, atendiendo a lo especificado por Piaget o Vygotsky.

c. Diseñar, planificar, adaptar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje para el alumnado con necesidades educativas específicas, en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

d. Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana. Desarrollada a través de la cooperación y transmisión de valores humanos.

e. Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa, reduciendo el estigma de obesidad y fomentando la corresponsabilidad y la implicación de todos los agentes que intervienen en el desarrollo del niño, así como en su alimentación y hábitos de vida.

f. Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación. Discernir selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural.

Se demuestra a través de este trabajo la capacidad de la autora en el conocimiento de los desarrollos de la psicología evolutiva de la infancia en estudiantes de 11-12 años, así como los fundamentos de la Educación Física que contribuyen a la comprensión del medio que rodea al alumnado.

Por último, en este Trabajo Fin de Grado se demuestra la capacidad de la autora para participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente. A esto se le suma el hecho de adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en el alumnado a través de la Educación Física.

6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

6.1. Promoción de la salud en la infancia

La salud y la enfermedad constituyen un binomio en la sociedad actual, en la que se definen ambos conceptos según lo descrito a continuación. Se define la salud como “un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad” (Alcántara, 2008, p. 92). Es decir, como reflejo de salud destaca una interacción entre diversos factores, no sólo de carácter fisiológico, sino también influidos por aspectos sociales, económicos, científicos, culturales o políticos.

Este binomio de salud y enfermedad es abordado por Cuba y Campuzano (2017) en su artículo, donde plantean la salud como la conjunción de los valores y aspiraciones de una persona, en relación con el entorno tanto proximal como distal. Estos autores valoran además la enfermedad no sólo en relación con la experiencia del paciente, sino también con el contexto, destacando el importante papel del entorno, las decisiones del individuo y la relación entre profesionales del ámbito sanitario y los pacientes; en este contexto, se plantea la idoneidad de una estrategia preventiva a través de la cual los individuos exploren los conceptos y el reflejo de salud, dolencia y enfermedad. En esta línea de la prevención es en la que se establece el presente trabajo, en el que, además, se destaca la necesidad de concienciar al individuo acerca de los autocuidados en salud.

Pese a la importancia de la salud en la sociedad, los individuos muestran hábitos de vida de cada vez menor atención a su propia salud, caracterizándose por pautas de sedentarismo y mala alimentación. En el primer ámbito, el sedentarismo, se encuentra íntimamente influido por las actuales rutinas del individuo, donde las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) están ganando un importante espacio como herramientas de trabajo y de ocio. Tal como señalan numerosos autores, esta tendencia a la informatización tanto de las actividades de ocio de los niños (Cigarroa, Sarqui y Zapata-Lamana, 2016) y de las tareas del trabajo y atención del hogar de los adultos (Álvarez, Guadalupe, Morales y Robles, 2016 y Martí, 2011) están modificando las actividades de la propia sociedad y el modo en el que los individuos invierten su tiempo. El principal efecto es una tendencia al sedentarismo, lo que se asocia a la obesidad y el sobrepeso.

Así, la OMS (Organización Mundial de la Salud) (2018) ha definido la obesidad y el sobrepeso y diferenciado los criterios según la edad del individuo. Se definen como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (p. 1), considerando sobrepeso cuando el Índice de Masa Corporal (IMC) es igual o superior a 25 Kg/m², y obesidad cuando el IMC es superior a 30 Kg/m². La obesidad es, generalmente, el resultado de un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas, balance muy influenciado por la realización de actividad física. La obesidad se trata de una enfermedad crónica que tiene una gran complejidad en cuanto a su instauración y evolución y, además, sobre ella repercuten variados y numerosos factores como es el contexto sociocultural, problemas afectivos, etc.

La clasificación según la edad de sobrepeso y obesidad se muestra a continuación (Tabla 1).

Tabla 1. Criterios de obesidad y sobrepeso en función de la edad. Fuente: Elaboración propia basada en OMS (2018).

	Sobrepeso	Obesidad
Niños (menos 5 años)	El peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil.	El peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil.
Niños (5-19 años)	IMC con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida para los patrones de crecimiento infantil.	IMC mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil.
Adultos	IMC igual o superior a 25	IMC igual o superior a 30

Es por ello por lo que el presente trabajo se fundamenta en la problemática de la obesidad, la cual está considerada la pandemia del Siglo XXI por excelencia (Araujo et

al., 2018). Según informa la (OMS) (2020), su prevalencia a escala mundial prácticamente se ha triplicado entre 1975 y 2018. En el año 2017 fueron diagnosticadas de sobrepeso más de 1900 millones de personas en todo el mundo, y más de 650 millones eran obesas. Además, como consecuencia de ambas patologías, cada año mueren aproximadamente 2,8 millones de personas (OMS, 2020) siendo relevante el indicar que, antiguamente, la obesidad era considerada una patología exclusiva de los países más desarrollados social y económicamente; sin embargo, en la actualidad, se trata de una enfermedad con alto índice de prevalencia también en los países con menos recursos, un problema que ha de ser eficazmente tratado desde el ámbito sociosanitario.

En España, según datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en el año 2019, casi el 18% de las personas adultas sufren obesidad, un dato alarmante para los servicios sanitarios y la población en general, cuyas consecuencias se centran en dificultad para respirar, apnea del sueño, artrosis, trastornos en la piel y enfermedades cardiovasculares (ECV), entre otras. Además, la obesidad repercute en el bienestar psicológico de la persona que la presenta, condicionando su inclusión social y la adquisición de habilidades socioemocionales que permiten su desarrollo socioafectivo (Holmberg, 2016 y Lim y An, 2018). Por su parte, cabe destacar que la obesidad presenta una mayor prevalencia en adolescentes del género masculino (6.3%) frente al 2.9% en el caso de las mujeres. Además, durante la adolescencia, la mayor parte de las personas obesas tienen menos de 11 años.

Tal como se puede observar, tanto la obesidad como el sobrepeso constituyen dos problemas de salud a los que se debe atender y abordar tomándose para ello las medidas oportunas. Las cifras de las que se dispone actualmente en relación a esta masa corporal superior a los niveles de normopeso ponen de manifiesto que se trata de una epidemia de extensión mundial: en 2017, había más de 1900 millones de personas adultas con sobrepeso, lo que constituye el 39% de la población mundial de ese año; además, 340 millones de niños y adolescentes también tenían sobrepeso.

Uno de los aspectos clave en los abordajes planteados sobre el sobrepeso y la obesidad es que, tal como señala la OMS (2018), son patologías que pueden prevenirse implementando los apropiados hábitos saludables.

Se define la principal causa de obesidad y sobrepeso al desajuste energético entre las calorías consumidas y gastadas por un individuo. Esta definición permite constatar

dos potenciales ámbitos de trabajo: la reducción de la ingesta y el aumento del gasto por parte del individuo, es decir, una mejor alimentación acompañada de un aumento del ejercicio físico, para reducir estos problemas de salud (OMS, 2020).

En esta línea y atendiendo a los artículos consultados, pueden exponerse una serie de reflexiones: en primer lugar, el grupo de Cigarroa (2016) aborda los efectos del sedentarismo durante la infancia, señalando su influencia en el desarrollo psicomotor del menor y en los índices de masa corporal, utilizado como indicador clave para valorar el normopeso, la obesidad y el sobrepeso. Así, en este artículo se advierte de que las fases del crecimiento están íntimamente influidas por las actividades físicas que los menores desarrollen durante esta etapa. Además, el contacto con el entorno que caracterice las rutinas del menor también influye en la exploración de los individuos y el consiguiente desarrollo psicomotor. Esto se traduce en que cuanto mayor sea la exploración del entorno, mayor será el desarrollo psicomotor y más la práctica y las posibilidades y capacidades cognitivas, sociales y emocionales, desarrollándose de manera global.

En esta evolución y atención a la salud de los menores por parte de la sociedad resulta clave el rol de las familias y de los centros educativos como entidades ambas o agentes de socialización primaria del individuo. En este apartado se aborda el rol de las familias, destinando el apartado siguiente a la función de los centros educativos. Así, tal como señalan Cigarroa et al. (2016), las familias constituyen el núcleo principal de promoción de hábitos saludables, además de alentar a la exploración a los menores. En esta línea, puede observarse falta de interés o motivación para que los hijos se acostumbren a realizar actividad física rutinaria o a promover los hábitos físicos por parte de los padres, lo que se traduce en que dichos hábitos no se interiorizan por parte de los menores, quienes adaptan hábitos sedentarios y, con ello, competencias motrices inferiores a las esperadas según la edad de los menores.

Esta menor actividad física entre los niños y niñas se traduce en mayor probabilidad de desarrollar obesidad y sobrepeso que, a su vez, conlleva un mayor cansancio al realizar cualquier actividad física, cansancio que aparece con mayor rapidez que en otros compañeros acostumbrados al ejercicio físico y, generalmente, una competencia motriz inferior que se refleja en las actividades de “equilibrio, carrera, carrera lateral, galopar, saltos, recibir, lanzar, rebatir, chutar y golpear un balón”

(Cigarroa et al., 2016, p. 157). Otro de los efectos de este sobrepeso y obesidad se encuentra a nivel psicosocial, afectando a las interacciones de los menores con su grupo de iguales, que puede cursar con aislamiento por parte del menor y ser motivo de burla de sus compañeros.

En el trabajo publicado por Álvarez et al (2016) se valoran los efectos de dicho sedentarismo durante las etapas de vida posteriores, en la edad adulta, relacionando así los hábitos de los padres con los que se inculcan en los hogares. En este caso, Álvarez et al. (2016) demuestran que el sedentarismo en el ámbito laboral afecta a más de la mitad de la población encuestada (hasta un 54% de los encuestados pasan más de 7 horas al día sentados), además, los participantes demostraron no tener hábitos de actividad física rutinaria durante su tiempo de ocio, reflejándose en que hasta un 67% de los encuestados no realizan actividad física.

En relación con el consumo de energía y la posterior quema, Álvarez et al. (2016) publican los niveles de actividad física en relación con el consumo durante el ejercicio, lo que se define como MET o equivalentes metabólicos. Así, estos autores señalan que “un MET es el costo energético de estar sentado tranquilamente y es el equivalente al consumo de 1 kcal/kg/h” (Álvarez et al., 2016, p. 117). Según esta referencia, se distinguen tres niveles de actividad física:

- Alto: si se realiza actividad física moderada durante los siete días de la semana (alcanzando un total de 3000 MET-min/semana) o actividad vigorosa durante tres días a la semana.
- Moderado: en aquellos casos en los que durante tres veces a la semana se desarrolla una actividad física vigorosa durante al menos 20 min cada día o 5 días de actividad moderada.
- Bajo: si la persona no desempeña actividad física acorde a lo expuesto en los apartados anteriores.

Dentro de las consecuencias principales del sobrepeso en el ámbito de la salud, podemos destacar los siguientes (OMS, 2018):

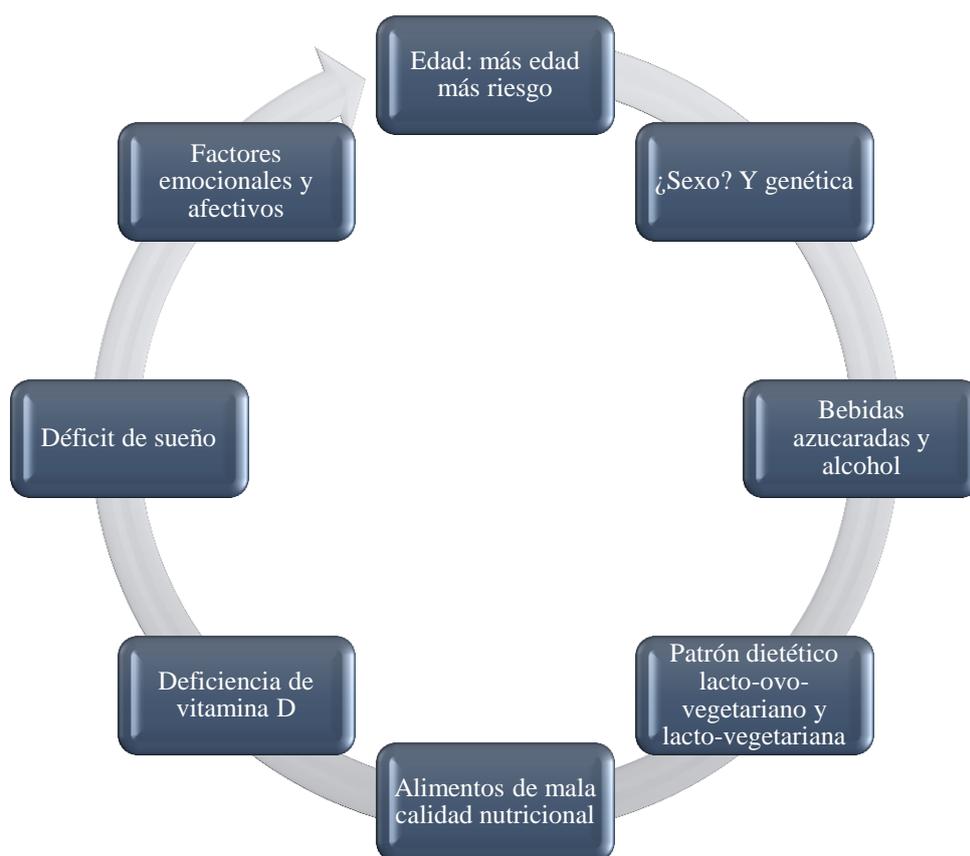
- Enfermedades cardiovasculares: fundamentalmente del tipo cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.
- Diabetes

- Trastornos del aparato locomotor (principalmente la osteoartritis)
- Algunos tipos de cáncer (endometrio, mama, ovarios, hígado, riñón, colon, próstata, etc.).
- Además, en el caso de los niños, se asocia también con muerte prematura y discapacidad durante la adultez, dificultades respiratorias, hipertensión, riesgo de fracturas óseas y efectos psicológicos.

6.1.1. Factores de riesgo de la obesidad en la infancia

Estos efectos sobre la salud de los individuos son el objeto de estudio de Leiva et al. (2017) quienes valoran los factores protectores y de riesgo en las patologías de tipo cardiovascular; en su artículo, Leiva et al. (2017) señalan que el sedentarismo puede clasificarse según el número de horas al día durante las cuales un individuo se mantenga sin hacer ejercicio físico: así, un sedentarismo bajo es aquel en el que el individuo pasa menos de ocho horas al día sin hacer ejercicio, un sedentarismo medio cuando pasa entre ocho y nueve horas y media y un sedentarismo alto si supera las nueve horas y media. Se describe una correlación entre el sedentarismo alto y el riesgo cardiovascular y metabólico, recomendando a la población aumentar la carga física de medio y alto coste energético.

Figura 1. Factores asociados a la obesidad en la infancia.



Fuente: Elaboración propia a partir de Leiva et al. (2017).

Focalizando el tema de la obesidad en la etapa vital de la preadolescencia, cabe destacar que durante este periodo suceden cambios fisiológicos, psicológicos y sociales importantes, los cuales pueden producir una alteración en la dinámica de su organismo y limitar además su desarrollo e inclusión social (Brewis, SturtzSreetharan y Wutich, 2018).

Autores como Pont et al. (2017) y Parks et al. (2018) confirman que la obesidad en la adolescencia atiende a numerosas causas, si bien, entre ellas destacan: (1) la ingesta de una dieta alimenticia incorrecta, entendiéndose como tal a aquella con bajo consumo de frutas y verduras, alto consumo de alimentos que contribuyen a la acumulación de grasa; (2) la falta de ejercicio físico (sedentarismo); y (3) posibles causas genéticas.

Así, los adolescentes constituyen el grupo con un mayor riesgo de ingesta dietética inadecuada, debido tanto a los propios cambios que se efectúan en el organismo durante la pubertad, los cuales son diversa índole y fueron expuestos

anteriormente, como a los hábitos de salud que agravan dichos problemas orgánicos, tales como una vida sedentaria y una ingesta de nutrientes no adaptada adecuadamente a su situación vital (Tomiyama et al., 2018).

La nutrición es considerada el factor que más repercute en la salud de los individuos, sobre todo, en los adolescentes, por lo que ésta se considera esencial para conseguir un mantenimiento del estado funcional y la calidad de vida de la población, sobre todo, en estadios en los que se produce un gran desarrollo. Los estudios que abordan el sedentarismo como factor de riesgo sobre la salud de los individuos permiten constatar que los mecanismos de inicio y mantenimiento de la obesidad se encuentran relacionados con aquellos hábitos sedentarios anteriormente mencionados. Así, se ha asociado el sedentarismo a la obesidad y sobrepeso y, a su vez, dicha obesidad y sobrepeso a la hipertensión, diabetes, dislipemias, etc. Un ejemplo de ello es el artículo publicado por García y Creus (2016) en el que se concluye que el aumento de peso favorece un ambiente obesogénico donde se tiende a seguir incrementando el peso. En estos casos, los autores recomiendan establecer actividades saludables como el equilibrio de ingesta y gasto de aporte energético o hábitos de descanso saludables.

Por otro lado, en cuanto a los hábitos alimentarios, segundo pilar fundamental para atender la salud del individuo, en la actualidad destaca una tendencia a consumir alimentos ultraprocesados que no proporcionan un contenido nutricional adecuado para los requerimientos del individuo. Con frecuencia, se solapan la mala alimentación y el sedentarismo, tal como señalan Paredes et al. (2014) donde ambos hábitos convergen e inciden sobre la salud poblacional. Al igual que se refleja en otros estudios consultados, tanto la dieta inadecuada como el sedentarismo tuvieron efectos muy negativos sobre la salud; en concreto, la dieta inadecuada mostró repercutir negativamente sobre la hipertensión (en el 35% de la población estudiada), el sobrepeso y la obesidad (el 47,1%), la hipercolesterolemia (en el 13,5%), la hipertrigliceridemia (13,9%), la diabetes (10,1%) el perímetro de cintura elevado (35%) y el filtrado glomerular inferior a 60 ml/min (16,6%).

Por otro lado, estos autores señalan que los cambios culturales propios del momento actual exigen la inmediatez de los procesos y actividades, lo que influye en que la población descuide sus hábitos alimentarios y de actividad física, restringiendo la dieta mediterránea antaño extendida en nuestro país. Un ejemplo de esta realidad se

encuentra en los artículos publicados por Berjarano, Gamboa, Aya y Parra (2015) o el de Meza, Núñez y Maldonado (2018).

Sin embargo, la población no percibe la alimentación basada en productos ultraprocesados como un riesgo para la salud, lo que supone un problema puesto que no se establecen las medidas oportunas para minimizar dicho consumo, tal como señalan Nieto, Chanin, Tamborrel, Vidal, Tolentino y Vergara (2017). Por ello, el Ministerio de Sanidad se plantea desarrollar campañas de sensibilización y de educación en el ámbito de la nutrición que posibiliten unos conocimientos básicos para el consumidor y faciliten una toma de decisiones más adecuadas, basadas en una alimentación saludable.

6.2. El estigma hacia la obesidad en la preadolescencia

Entre las consecuencias en las que revierte la obesidad en adolescentes se encuentran las de tipo físico y las psicológicas y sociales. Centrándonos en estas últimas, autores como Gil Begona et al. (2017), en un estudio realizado en España e Italia, ponen de manifiesto que los niños y adolescentes obesos presentan serios problemas de comunicación, derivados de una pérdida de autoestima y autoconcepto, lo cual, inevitablemente condiciona su capacidad para desarrollar habilidades intra e interpersonales e incluso autocompasión y amor hacia sí mismo.

A este hecho se le suma un factor esencial en este estudio, que se centra en el uso de nuevas formas de comunicación dentro de una sociedad globalizada, como son las redes sociales (Waring et al., 2018). Se trata de un poderoso instrumento que une a las personas y que influye en su inclusión a nivel social, siendo más de 2 billones de personas las que hacen uso de ellas en todo el mundo. Las redes, actualmente, son objeto de campañas de marketing que potencian la imagen ideal de la mujer y el hombre, alejando al usuario de una realidad en la que conviven personas muy diversas. Además, a través de las redes sociales se refuerzan los cánones de belleza socialmente impuestos, lo que provoca una exclusión de las personas que no cumplen las normas de belleza establecidas. Esto, en la adolescencia, conlleva graves consecuencias entre los nativos digitales, jóvenes que utilizan las redes sociales como forma de vida (Chou, Prestin y Kunath, 2014 y Burmeister et al., 2017).

El estigma y discriminación hacia los adolescentes que presentan obesidad los hace especialmente vulnerables a sufrir problemas socioemocionales y trastornos

psicológicos como la ansiedad y depresión, siento este un reto al que nos enfrentamos desde la psicología.

Esta estigmatización hacia la obesidad promueve situaciones de rechazo hacia los jóvenes, afectando a su vida académica y al modo en el que se relaciona con su entorno. Sin embargo, las redes sociales, son tan ampliamente aceptadas y valoradas, que invisibilizan este grave problema entre la población, potenciando la belleza, la delgadez y la apariencia como elementos fundamentales que actúan como barrera de entrada a los adolescentes que desean ser aceptados socialmente (Stojadinovic, Lesovic, Nikolasevic, y Bugarski-Ignjatovic, 2018). Esto provoca una insatisfacción corporal entre los jóvenes y una percepción negativa sobre su imagen corporal que lleva a los adolescentes con sobrepeso a sentirse inferiores al resto, haciéndolos más vulnerables a sufrir trastornos de alimentación, aislamiento, acoso, etc. (Khajeheian et al., 2018)

Por otro lado, autores como Waring et al. (2018) y Perris, Robinson y Mirza (2018) aseguran que el número de investigaciones que actualmente se llevan a cabo en torno a los efectos de las redes sociales en la estigmatización hacia la obesidad son muy escasas, resaltando la necesidad de investigar el modo en el que la exposición a las redes sociales afecta a la percepción de los adolescentes sobre su imagen corporal, así como su satisfacción con su peso. En nuestro caso, consideramos que la exposición a imágenes de celebridades en Instagram o Facebook puede tener un efecto negativo en el estado de ánimo inmediato de los adolescentes y en la insatisfacción corporal.

Una de las causas por las que se ha decidido realizar el presente trabajo es debido a la crucial importancia que está adquiriendo la obesidad y los problemas derivados de ella en una sociedad conectada a las redes sociales como instrumentos de socialización, algo que no se aborda desde la escuela. Los influencers y celebridades, habitualmente con cuerpos esbeltos y bellos, seguidas por muchos niños y jóvenes podrían afectar a la percepción que tienen sobre su imagen corporal, especialmente en aquellos que presentan sobrepeso y obesidad. Por tanto, consideramos que las redes sociales podrían ser un factor que promueven el estigma y discriminación hacia la obesidad, siendo también un poderoso recurso para revertir estos efectos en un futuro y favorecer una sociedad diversa y plural (Lin y An, 2017).

Algunas de las estrategias que se dirigen a la mejora de la salud de los niños se centran en la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados, así como en la

mejora de la adherencia a la dieta mediterránea y la transmisión de valores como el autocuidado. No podemos olvidar la promoción de la autoestima de todos los jóvenes, evitando la asociación entre los estereotipos y cánones de belleza y la calidad de vida.

6.3. Rol de los centros en la transmisión de valores y hábitos saludables

Los centros educativos representan uno de los dos agentes de socialización primarias, junto con la familia. Atendiendo a este importante rol de las escuelas e institutos, y unido a la posibilidad de prevenir la obesidad y el sobrepeso, se plantean los beneficios de trabajar la alimentación saludable y la actividad física desde los centros educativos, como parte de la transmisión de valores y hábitos saludables.

En los documentos normativos actuales, la educación para la salud es uno de los pilares transversales del sistema educativo. Además, esta educación para la salud supone una estrategia también de transmisión de valores debido a la relevancia social y los problemas de salud previamente expuestos en el epígrafe correspondiente. Como expone Mateo-Villodres (2010) en su artículo, el colectivo docente debe asumir la implementación en las aulas de propuestas de intervención que fomenten los hábitos de higiene física, mental y social saludables durante las etapas de infancia y adolescencia, en las cuales los alumnos pasan un gran tiempo en los centros educativos. A través de este tipo de propuestas se espera que los menores se desarrollen de manera global, potenciando su autoestima, su calidad de vida y sus interacciones tanto con el grupo de iguales como con los docentes y padres. Por último, Mateo-Villodres (2010) señala que la adquisición e interiorización de estos hábitos de vida saludables proporcionan las pautas elementales de autocuidado y mantenimiento de la salud.

Entendida la salud como “un estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no únicamente la ausencia de enfermedad o incapacidad” (Lavilla, 2013, p. 2), puede comprenderse la necesidad de abordar desde la perspectiva educativa esta educación para la salud. Lavilla (2013) plantea una serie de ámbitos de trabajo en la educación para la salud, de los cuales en el presente trabajo de propuesta de intervención se incide en la actividad y el descanso, el desarrollo físico, la alimentación y nutrición y la salud y el medio ambiente.

Uno de los últimos aspectos a tratar dentro del presente apartado aborda las estrategias planteadas por el Ministerio de Educación, junto con el Ministerio de

Sanidad y Política social (2009), para la promoción de la salud a través de guías educativas. Desde este documento se exponen tres motivos de impacto por los que promover la educación para la salud como un aspecto fundamental del proyecto educativo del centro:

- 1) Trabajar la educación para la salud facilitará por una parte que los estudiantes dispongan de conductas más saludables y se mejore el clima del centro escolar, tanto en la gestión de los recursos como en los resultados educativos y académicos.
- 2) El hecho de que la educación durante la infancia y la adolescencia sea obligatoria en España proporciona un contexto idóneo para inculcar hábitos de vida saludables, puesto que, además, se sabe que durante esta franja etaria (entre los 4 y los 16 años), aquellas conductas que se interioricen tendrán más probabilidades de mantenerse durante la etapa adulta y el resto de la vida del individuo.
- 3) El docente dispone del espacio y la formación adecuada para plantear una intervención social de dicha magnitud, diseñando actividades atractivas y motivadoras que trabajen de manera transversal la educación para la salud.

6.3.1. La Educación para la salud en Educación Física

Desde el ámbito de la Educación Física, podemos remitirnos al currículo establecido por el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, en el cual, se establece que:

La asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas, entre otras (p.48).

Tal y como se comprueba en el propio currículo, los objetivos de la educación física se encuentran intrínsecamente relacionados con los factores que previenen la obesidad y favorecen unos adecuados hábitos de salud, sin embargo, de manera tradicional, la alimentación y la prevención de enfermedades relacionadas con esta, ha sido relegado a un segundo plano. Es por ello por lo que numerosos autores ponen en relieve la importancia de esta asignatura a la hora de promover la salud y desarrollo integral del alumnado de Educación Primaria (Molina y García, 2017).

Por su parte, estos autores aseguran que, desde la Educación Física han de promoverse diferentes acciones como la implementación de cuestionarios y escalas validadas que evalúen la actitud de los estudiantes hacia el sobrepeso, así como la promoción del ejercicio físico y el ocio activo y productivo.

Un análisis del currículo de Educación Física permite comprobar que la asignatura se centra de manera específica en el desarrollo de habilidades motrices, a los recursos expresivos del cuerpo, a la comunicación y conocimiento de nuestro cuerpo y sus capacidades, así como al desarrollo de actividades grupales estimulando la cooperación y la educación en valores dentro del área. El currículum también se centra en la táctica y la estrategia en el deporte.

En cuanto al ámbito de la nutrición y el autocuidado, el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria establece como objetivo en esta etapa “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”. Por otro lado, expone una serie de estándares de aprendizaje que han de ser trabajados por todos los estudiantes y que son los siguientes:

- Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
- Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etcétera).
- Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
- Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.
- Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

Como podemos observar, dentro del currículo no se abordan elementos esenciales para el desarrollo integral del estudiante, la prevención de la obesidad y la aceptación y acercamiento a nuestro propio cuerpo, aceptando la diversidad y evitando el estigma hacia las personas con sobrepeso. Es por ello por lo que, nuestra propuesta, presenta como elemento innovador el abordaje de la obesidad desde una perspectiva integral en la que se trabajen algunas de las carencias detectadas en el sistema educativo (Molina y García, 2017):

- Promoción del autocuidado, mejorando la adherencia a la dieta mediterránea, previniendo el consumo de alcohol y tabaco entre los adolescentes.
- Desarrollar una actitud crítica hacia el estigma de obesidad, evitando la discriminación y el rechazo hacia las personas por sus condiciones físicas.
- Reconocer y practicar un ocio activo evitando el uso abusivo de las nuevas tecnologías.

7. PROPUESTA EDUCATIVA

La realidad actual nos hace plantearnos el hecho de revertir la situación que nos encontramos en nuestra sociedad en torno a la obesidad. Por ello se presenta esta propuesta de intervención dirigida a los alumnos de sexto de Educación Primaria con el objetivo de prevenir y tratar la obesidad, desde el área de Educación Física, así como promocionar el autocuidado en los alumnos para su desarrollo físico, social, y emocional.

Vamos a promover en los alumnos la práctica de actividad física y la adopción de un modelo de alimentación sana y equilibrada que les ayude a sentar las bases para que en un futuro puedan tener una calidad de vida óptima. Además, derribaremos un muro llamado “estigma social” que mejorará el autoconcepto y autoestima de los alumnos, y que les hará valorar su propio cuerpo y el de los demás.

7.1. Contextualización del centro educativo y destinatarios

Este proyecto va dirigido a un centro público perteneciente a Palencia capital. Se trata del Centro de Educación Infantil y Primaria situado en un barrio con un nivel socioeconómico medio. Este centro cuenta con un total de 176 alumnos.

Nos encontramos en un centro de línea 1 que cuenta con 17 docentes de los cuales tres de ellos son el equipo directivo (director, jefe de estudios y secretario), aunque también imparten docencia.

Cabe destacar que es un centro donde las familias presentan características sociales, culturales y económicas de nivel medio. Además, la participación suele ser activa por parte de todas las familias, ya que se implican en todos aquellos procesos que lleven a sus hijos a una mejora en su calidad de vida, ya sea en aspectos educativos, sociales o de salud, como en este caso.

La clase a la que se dirige esta propuesta está formada por 22 alumnos de los cuales 11 son niños y otros 11 son niñas, que se encuentran en una etapa en la que su desarrollo físico es importante, por lo que es fundamental promover el ejercicio físico. Además, esta etapa ya les permite crear su autoconcepto mediante la valoración de su imagen y la de los demás, siendo muy importante el concepto que los demás tenemos sobre ellos y les hacemos llegar.

7.2. Aspectos a mejorar

Para conocer los ámbitos que deben mejorarse respecto a la adquisición de hábitos saludables es necesario llevar a cabo una investigación a través de un cuestionario de elaboración propia relacionado con los hábitos de alimentación y de actividad física (ANEXO I). A continuación, se explica el funcionamiento de dicho cuestionario, que ha sido completado por los alumnos de 6º de Educación Primaria, así como los resultados obtenidos con el mismo y, por consiguiente, los ámbitos a mejorar para conseguir que los alumnos adquieran hábitos de vida saludables desde el centro escolar y en colaboración con las familias.

El cuestionario consta de dos partes fundamentales, una dirigida a valorar los hábitos de alimentación de los escolares y otra que nos sirva para observar la práctica de actividad física diaria y el sedentarismo de los mismos. Antes de realizar el cuestionario se les explica a los alumnos que es fundamental que sean sinceros a la hora de contestar a las preguntas o ítems.

- Hábitos de alimentación: consta de 12 ítems relacionados con el número de comidas que realizan al día, la cantidad de agua que beben y la cantidad de alimentos que consumen, así como de 7 preguntas relacionadas con el

desayuno, el almuerzo para el recreo y la comida rápida. Los alumnos tendrán que contestar a los ítems en diferentes escalas, de 1 a 5 para el número de ingestas diarias, de 1 a 8 respecto a la cantidad de agua consumida y de 0 a 7 para la ingesta semanal de diferentes alimentos, mientras que la respuesta a las preguntas será abierta.

- Hábitos de actividad física: está formado por 5 ítems relacionados con los hábitos de actividad física y de sedentarismo y 5 preguntas abiertas sobre su actividad física. Los ítems deberán contestarse en una escala de 0 a 4 o más para el número de veces diarias que se hace ejercicio y para el número de actividades extraescolares que se practican. Respecto al resto de ítems, tendrán una escala de tiempo que va desde 0 minutos cuando no dediquen nada de tiempo a lo que se les pregunta hasta 3 horas o más que será el máximo de la escala.

Los resultados más significativos obtenidos son los siguientes:

- ❖ Solo un 57'7% de los alumnos encuestados realiza cinco comidas al día.
- ❖ El porcentaje más elevado de agua consumida indica que se beben entre 5 y 6 vasos diarios, mientras que un 7'7% solo consume 1-2 vasos diarios.
- ❖ El 38'4% de alumnos consume dos piezas de fruta al día, destacando también que el 19'2% no consume ninguna y solo el 7'7% consumen más de cuatro.
- ❖ El 42'3% de los alumnos encuestados consumen dulces o chocolate 2-3 días a la semana, destacando que el 23% los consume todos los días de la semana.
- ❖ Un 61'5% toma verduras 2-3 días a la semana. Destaca también que un 7'7% no consume nada de verdura.
- ❖ El 57'7% de los alumnos consume legumbres 2-3 días a la semana, frente al otro 42'3% que lo hace un día a la semana.
- ❖ El 69'2% toma lácteos todos los días.
- ❖ El 77% de los alumnos toma pasta o arroz 2-3 días a la semana.
- ❖ Los alumnos encuestados consumen dos huevos a la semana en un porcentaje del 53'8%, destacando también que el 15'4% consume cuatro o más.
- ❖ El 42'4% come carne o derivados de la misma 2-3 veces por semana, mientras que el pescado se queda en una vez a la semana para el 42'2% de los alumnos. Un dato relevante es también que el 30'7% de los alumnos no consume pescado.

- ❖ El 88'4% de los alumnos desayuna diariamente, destacando la leche (57'7%) y las galletas (30'7%) como los alimentos más consumidos.
- ❖ El 53'8% de los alumnos lleva todos los días lo mismo para el almuerzo en el recreo, destacando en este caso el bocadillo o sándwich con un 30'7%. Un 7'8% de los alumnos no lleva nada para comer en el recreo. Destaca también que un 23% lleva diariamente bollería o chocolatinas.
- ❖ El 50% de los alumnos consume “fast food” y bebidas azucaradas dos o más veces por semana.
- ❖ Destacan la hamburguesa y la pasta como las comidas favoritas de los alumnos en un 38'4% del total.



Figura 4. Comida favorita de los alumnos en porcentaje.

Fuente: elaboración propia.

- ❖ El 61'5% de los alumnos piensa que lleva a cabo una alimentación sana.
- ❖ El 58% de los alumnos realiza ejercicio 3 veces al día.
- ❖ El 37'2% de los alumnos practica 1 actividad deportiva extraescolar, mientras que el 29'3% no realiza ninguna.
- ❖ Un 58% de los alumnos dedica al menos 2 horas de actividad física.
- ❖ Destaca el alto porcentaje de tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver la televisión (un 48% la ve más de 3 horas al día) o el uso de dispositivos electrónicos (64'7% dedica más de 3 horas)
- ❖ Como deporte favorito destaca el fútbol con un 29'7%, siendo también el deporte y la actividad extraescolar más practicada con un 32%.
- ❖ Un 58'6% cree que no le dedica demasiado tiempo a actividades sedentarias y un 52% considera que su vida es activa.

Una vez analizados los resultados y observando la incidencia de la obesidad infantil en nuestro centro educativo, se llega a la conclusión de que debemos atajar el problema y hacer todo lo posible por transmitir a nuestros alumnos la importancia de adquirir unos buenos hábitos de alimentación que deben complementarse con hábitos de autocuidado, práctica de actividad física y rechazo al sedentarismo.

Con los resultados obtenidos podemos observar que los alumnos tienen un desconocimiento general hacia buenas prácticas de alimentación, por lo que es muy importante enseñarles a equilibrar su dieta diaria, a realizar actividad física cada día y a dejar un poco de lado todas aquellas actividades sedentarias a las que dedican tanto tiempo diario.

7.3. Objetivos didácticos

Los objetivos que pretendo conseguir con esta propuesta de innovación son los siguientes:

- Promover hábitos de autocuidado y buena alimentación.
- Reducir las posibilidades de que los alumnos desarrollen problemas de sobrepeso u obesidad.
- Diseñar actividades atractivas para captar la atención de los alumnos.
- Desarrollar en los alumnos conductas favorables para la mejora de su calidad de vida.
- Mejorar el autoconcepto y autoestima de los alumnos.
- Transmitir la importancia de la valoración y aceptación del propio cuerpo y el de los demás.

7.4. Contenidos a trabajar

Los contenidos a trabajar son los adaptados del Real Decreto 126/2014 y 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:

- El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Elementos orgánico-funcionales implicados en las situaciones motrices. Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor.

- Composición corporal.
- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de las habilidades y las capacidades físicas orientadas a la salud. Desarrollo armónico de los grandes grupos musculares.
- Movilidad articular y elasticidad muscular. Tipos de actividades para su desarrollo y el mantenimiento de la flexibilidad. Ejecución segura y correcta.
- Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.
- Reconocimiento general de la capacidad física más implicada en diversos ejercicios. Comprensión y descripción de ejercicios usando términos del aparato locomotor.
- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto de materiales y espacios.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación como medio para recabar información, elaborar documentos y fomentar un espíritu crítico con relación al área.

Contenidos transversales: estos contenidos se trabajan desde otras áreas de conocimiento, como Ciencias de la Naturaleza o Ciencias Sociales.

- El cuerpo humano y su funcionamiento. Anatomía y fisiología. Aparatos y sistemas.
- Salud y enfermedad. Principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del organismo humano.
- Hábitos saludables para prevenir enfermedades. La conducta responsable. Efectos nocivos del consumo de drogas.

- Avances de la ciencia que mejoran la salud y la alimentación (medicinas, potabilización del agua, aditivos, etc.).
- La identidad y la autonomía personal. La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias.
- Utilización de técnicas para potenciar la cohesión del grupo y el trabajo cooperativo.
- Actitudes de cooperación. Roles en la sociedad en continuo cambio.
- Los Derechos Humanos como base de la democracia.

7.5. Cronograma

Esta tabla presenta las actividades propuestas que se van a llevar a cabo. Los alumnos de 6º curso tienen 3 sesiones semanales de 45 minutos (lunes, miércoles y viernes). Estas actividades se desarrollarán durante el primer trimestre del curso 2020/2021 (si la situación sobrevenida por el Covid 19 nos lo permite) en el área de Educación Física, pero con la colaboración del resto de áreas, así como de toda la comunidad educativa. Además, dentro del cronograma se muestran también las dos actividades que se llevarán a cabo en relación con el centro escolar, pero fuera del horario lectivo y que se presentan en las dos primeras filas de la tabla.

Tabla 1. Cronograma de actividades.

Nº de actividad	Duración	Nombre de la actividad	Lugar	A quién va dirigido
1	2 horas	Escuela de padres saludables	Biblioteca del colegio	Padres, madres o tutores legales
2	2 horas	Taller de cocina saludable	Comedor escolar	Familias
3	Recreos	¡Recreos activos!	Patio del colegio	Alumnos
4	90 min.	Crea tu pirámide	Aula	Alumnos
5	45 min.	¡Muévete!	Patio del colegio	Alumnos
6	45 min.	Webquest	Aula	Alumnos
7	45 min.	En busca de los alimentos	Recinto escolar	Alumnos
8	45 min.	¡Cuida tu salud!	Aula	Alumnos
9	45 min.	Taller sensorial	Comedor escolar	Alumnos

10	45 min.	Gymkana saludable	Patio del colegio	Alumnos
----	---------	-------------------	-------------------	---------

Fuente: Elaboración propia.

7.6. Diseño de actividades

ACTIVIDAD 1: Escuela de padres saludables.

Esta actividad se va a llevar a cabo para fomentar la participación de las familias trabajando de manera cooperativa con el centro escolar, de manera que sean partícipes de las actividades que se llevan a cabo en el centro y puedan ser un apoyo tanto dentro como fuera del mismo. La importancia de la salud de sus hijos es algo fundamental para ellos, por lo que tenemos que proponer actividades como la que se desarrolla a continuación para transmitirles el valor de llevar a la vida cotidiana hábitos saludables de alimentación y autocuidado, logrando que mantengan esos hábitos y modifiquen todos aquellos que les puedan perjudicar. Además, se debe transmitir a las familias la importancia de la no discriminación por cualquier tipo de razón y el rechazo a los estereotipos que marca la sociedad, algo que mejorará sus capacidades sociales y de convivencia.

1. Objetivos:

- ❖ Concienciar sobre el problema actual que presenta nuestra sociedad.
- ❖ Promover responsabilidad familiar en el ámbito de la salud infantil.
- ❖ Transmitir recomendaciones de actividad física y alimentación.
- ❖ Desarrollar actitudes críticas hacia prácticas perjudiciales cotidianas.
- ❖ Hacerles ver la importancia de su implicación en la salud de sus hijos.

2. Desarrollo de la actividad: esta actividad se va a llevar a cabo en la biblioteca del colegio y tendrá una duración de dos horas. Los padres, madres o tutores legales de los alumnos asistirán al centro escolar en horario de tarde, exactamente el primer día que se empiece a desarrollar la propuesta de 17:00 a 19:00, donde habrá un nutricionista que les explicará la situación actual que presenta nuestra sociedad respecto al sobrepeso y la obesidad infantil y juvenil, y les proyectará el siguiente vídeo en la PDI <https://www.youtube.com/watch?v=XVzk-I2p9co>. Además, les dará toda la información relativa a prácticas saludables: recomendaciones de actividad física diaria, hábitos de autocuidado, cómo llevar a cabo una alimentación saludable, dietas equilibradas que cumplen las funciones nutricionales necesarias para sus

hijos, etc. Todo ello para que vean la influencia de todos estos aspectos en la salud de los niños y niñas, así como que sean capaces de valorar su responsabilidad en este ámbito.

ACTIVIDAD 2: Taller de cocina saludable.

Esta actividad favorecerá el trabajo en equipo de la familia y, además, se llevará a cabo a través de la cooperación y la participación activa de cada uno de sus miembros. La parte fundamental de la misma es que las familias recojan la importancia de la adherencia a la dieta mediterránea y al consumo de productos frescos y de temporada, llevándolo a su vida diaria. Otro de los aspectos fundamentales que se va a desarrollar por parte del alumno con esta actividad es el sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, pues serán ellos quienes tengan que decidir lo que quieren y hacer y cómo van a hacerlo, así como las relaciones sociales y el respeto por el trabajo de los demás.

1. Objetivos:

- ❖ Aplicar lo aprendido en el entorno familiar.
- ❖ Fomentar la ingesta de frutas y alimentos frescos y de temporada.
- ❖ Potenciar el trabajo en equipo y la cooperación.
- ❖ Valorar la importancia de la familia en la adquisición de hábitos saludables.

2. Desarrollo de la actividad: esta actividad se llevará a cabo en el comedor escolar, que será abierto por la tarde durante dos horas para el desarrollo de la misma. Participarán los padres y los alumnos, de manera que cada familia haga su “merienda saludable” y puedan merendar en familia. Con lo que las familias habrán aprendido en la “escuela de padres” y con ayuda del cocinero del colegio para repartir los ingredientes y alimentos, los alumnos tendrán que crear una merienda saludable (batidos, zumos, brochetas de frutas, etc.), con alimentos frescos y de temporada, con ayuda de sus padres. Al final del taller se les entregará un diploma de agradecimiento por su gran labor como “cocineros saludables” (ANEXO II).

ACTIVIDAD 3: ¡Recreos activos!

El desarrollo de esta actividad se propone como una nueva vía para fomentar el ocio activo, de manera que los alumnos sean conscientes de que las actividades que se

proponen forman parte de la ocupación del tiempo libre y favorecen la realización de actividad física en momentos puntuales del día. Con las actividades que se van a llevar a cabo estaremos promoviendo la cooperación de los alumnos para el desarrollo de las mismas. El ocio activo formará parte de la vida diaria, haciéndose un hueco importante dentro del hábito de los alumnos. Además, mejorarán las relaciones sociales y la prevención de conflictos gracias al buen clima de juego que se creará en dichas actividades. También es fundamental destacar que los alumnos desarrollarán la competencia de aprender a aprender, pues serán conscientes de sus capacidades y limitaciones, motivándose para buscar nuevas estrategias que mejoren dichas limitaciones y adquiriendo autonomía y confianza en sí mismos. Por último, la igualdad de género se hará con un papel muy importante en el desarrollo de esta actividad, ya que alumnos y alumnas deberán participar de manera mixta en todas las actividades propuestas.

1. Objetivos:

- ❖ Participar de manera activa en las diferentes actividades que se proponen.
- ❖ Buscar una convivencia pacífica y tolerante ante los demás.
- ❖ Identificar los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
- ❖ Utilizar la actividad física como un medio para el ocio y la diversión.
- ❖ Desarrollar estrategias de trabajo en equipo y de resolución pacífica de conflictos.

2. Desarrollo de la actividad: esta actividad se llevará a cabo en el patio del colegio y se desarrollará durante todo el curso escolar. En el patio del centro habrá diferentes espacios habilitados y en cada uno de ellos se realizará una actividad diferente. Todos los alumnos deben participar en alguna de las actividades y los turnos serán rotatorios semanalmente. Habrá cinco opciones diferentes: cuatro de ellas serán diferentes deportes o juegos, mientras que la quinta será el puesto de los responsables. Destacar también que esta actividad es compartida con los cursos de 4º y 5º de Educación Primaria, pero los encargados de la misma serán siempre los alumnos de 6º.

- Puesto responsable: serán los dos alumnos de 6º que se encarguen de comprobar que todos los demás están participando en algún juego, además de mediar en caso de que surja algún tipo de conflicto.

- Juegos populares: se podrá jugar a diferentes juegos, cada día será uno diferente. Los lunes se jugará al escondite, los martes al pañuelo, los miércoles al cuco o rayuela, los jueves al balón prisionero y los viernes a los bolos.
- Baloncesto: dependiendo del número de participantes, jugarán de una manera u otra.
- Fútbol: dependiendo del número de participantes, jugarán de una manera u otra.
- Juego libre: los alumnos podrán elegir libremente lo que quieren hacer durante el recreo, siempre y cuando estén jugando de manera activa.

ACTIVIDAD 4: Crea tu pirámide.

Conocer la importancia de cada uno de los alimentos es fundamental para poder adquirir una alimentación saludable y equilibrada que nos proporcione una calidad de vida óptima. El motivo por el que se realiza esta actividad es que los alumnos sean conscientes de la importancia que tiene una ingesta de alimentos equilibrada, así como la adherencia a la dieta mediterránea. Además, se trabajará de manera grupal fomentando la cooperación y la toma de decisiones por parte de los alumnos para una misma meta: lograr un trabajo adecuado y correcto sobre la pirámide de los alimentos, implicándose en diferentes tareas para su consecución. De esta manera y generando equipos heterogéneos en los que cada miembro se encargue de una tarea diferente, se incentivará a los alumnos a tener responsabilidad hacia su trabajo y respeto por el de los demás, logrando así una interdependencia positiva, mejorando las relaciones sociales y creando un clima de trabajo adecuado entre todos los miembros del grupo, además de favorecer el sentido de iniciativa y hacerles sentir protagonistas de su aprendizaje.

1. Objetivos:

- ❖ Presentar trabajos con orden, estructura y limpieza.
- ❖ Exponer ideas de forma coherente.
- ❖ Expresarse de forma correcta en diferentes situaciones.
- ❖ Trabajar de manera cooperativa mostrando conductas apropiadas.
- ❖ Ser responsable en el trabajo a realizar cumpliendo con los objetivos propuestos.
- ❖ Ser capaz de reconocer los tipos de alimentos, así como los que son más adecuados para una dieta equilibrada.

- ❖ Conocer la importancia de una buena alimentación como base para una vida saludable.

2. Desarrollo de la actividad: esta actividad se llevará a cabo en el aula, donde se formarán equipos aleatorios a través del programa ClassDojo. En este caso habrá dos equipos de cinco alumnos y otros dos equipos de seis. Tendrá una duración de 90 minutos, es decir, dos sesiones de 45 minutos. Durante la primera sesión se les explicará qué es la pirámide alimenticia, cuáles son sus niveles o grupos de alimentos, su importancia como base para una buena alimentación, etc. Posteriormente, una vez concluida la explicación, los alumnos comenzarán a realizar una pirámide de alimentos en grupo. Cada miembro del grupo se encargará de un nivel de la pirámide, pero antes deberán ponerse de acuerdo en cómo van a realizar el trabajo para que presente un aspecto homogéneo. Por último, un miembro de cada grupo explicará el trabajo que se ha realizado y se pegarán todas las pirámides en la pared del aula para que tengan siempre presente la importancia de una buena alimentación.

ACTIVIDAD 5: ¡Muévete!

Con esta actividad se transmitirá a los alumnos la importancia de la actividad física en la salud, de manera que sean conscientes de que los beneficios que tiene el ejercicio físico son un factor clave para un futuro saludable. El aprendizaje y desarrollo físico, social y cognitivo a través del juego es un punto a nuestro favor, pues podemos realizar diferentes juegos para que los alumnos aprendan que es fundamental adquirir una condición física adecuada a su edad. Es por ello que se van a trabajar las capacidades físicas, buscando el desarrollo adecuado de los alumnos y preparándoles para la vida cotidiana. Además, los juegos implican cooperación, socialización y diversión, algo que les convierte en un medio fundamental de transmisión de contenidos, ya que el alumno permanecerá activo y participativo en todo momento. Una de las metas de esta actividad es que los alumnos adquieran hábitos de actividad física saludable conociendo los principales aspectos preventivos relacionados con posibles lesiones o daños por ejercicio físico y siendo capaces de llevarlo a su vida diaria.

1. Objetivos:

- ❖ Identificar los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
- ❖ Valorar la importancia del calentamiento para su función preventiva.

- ❖ Mejorar en el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- ❖ Mostrar una actitud positiva hacia la actividad física.
- ❖ Reconocer la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de habilidades motrices.

2. Desarrollo de la actividad: durante esta actividad se van a potenciar las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) prestando especial atención a la relevancia que tienen las mismas en la salud. Se llevarán a cabo diferentes juegos en los que los alumnos tendrán la posibilidad de aumentar su capacidad física. Además, debemos promover en los alumnos la importancia del calentamiento para la prevención de lesiones o dolencias, ya que es una parte fundamental de la actividad física que nos permite realizar ejercicio de manera segura.

La actividad se divide en cinco partes, pues se empezará jugando para calentar y posteriormente se trabajarán las cuatro capacidades físicas.

Calentamiento: los alumnos jugarán al “pistolero”. Dos alumnos serán los pistoleros y uno de ellos tendrá un balón de espuma en la mano. Estarán colocados cada uno a un extremo de la pista y los demás se situarán entre ellos dos. Serán los encargados de intentar dar con el balón a sus compañeros, teniendo en cuenta que el que tiene el balón no podrá moverse del sitio mientras realiza el “disparo”. Cuando den a un compañero, este último se convertirá también en pistolero. Y así hasta que solo quede uno, que será el ganador del juego. Esta parte tendrá una duración de 5 minutos, por lo que si da tiempo a hacer más de una ronda, se hará.

Flexibilidad: esta parte tendrá una duración de 10 minutos (cinco minutos para cada juego, pues se desarrollarán dos).

El primer juego es “pasa el balón” que consiste en que los alumnos harán dos filas de 11 y el primero de cada fila tendrá un balón que tendrá que pasar al compañero que está situado detrás de él. Podrá hacerlo como quiera (por encima de la cabeza, por debajo de las piernas, girando el cuerpo, etc.), siempre y cuando no levante los pies del suelo, como si los tuviera pegados.

El otro juego que van a realizar se llama “el abecedario” y consiste en que los alumnos tienen que formar con su cuerpo las letras que el maestro les va

diciendo. Para ello, se harán dos grupos de cinco y otros dos de seis alumnos. Entre todo el grupo tienen que formar la letra que se les pide y cuando la tengan deben llamar al maestro para que dé el visto bueno.

Velocidad: esta capacidad física también se trabajará a través de dos juegos y tendrá una duración de 10 minutos, cinco para cada juego.

El primer juego consistirá en que la mitad de los alumnos se colocará en un lado de la pista y la otra mitad en el otro. Cuando el maestro toque el silbato los alumnos tendrán que correr todo lo rápido que puedan hasta el otro extremo de la pista y coger uno de los balones que hay (en cada lado hay 11 alumnos y habrá ocho balones, por lo que los tres alumnos menos rápidos se quedarán sin balón y serán eliminados). Después, quedarán a cada lado ocho alumnos y cinco balones. Posteriormente, cinco alumnos y dos balones. Y finalmente, dos alumnos y un balón. Habrá un ganador por cada lado de la pista que será el encargado de formar su grupo para el siguiente juego.

El segundo juego será en dos equipos, uno será el “equipo rojo” y otro el “equipo azul”. Cada equipo estará formado por 11 alumnos. En la pista habrá repartidos aros de diferentes colores (verde, amarillo, naranja, rojo y azul), 10 de cada color. El juego consiste en que el equipo rojo estará metido dentro de los aros rojos y el azul dentro de los azules, pero cuando el maestro diga otro color, los alumnos deben buscar los aros de ese color y meterse dentro. Tendrán que hacerlo lo más rápido que puedan, puesto que se irán eliminando aquellos que se queden sin aro.

Fuerza: en esta parte de la actividad vamos a trabajar la fuerza mediante el desarrollo de dos juegos y durante 10 minutos.

El primer juego es el de la cuerda. Habrá cuatro equipos y dos cuerdas. El juego consiste en que los miembros de cada uno de los grupos se colocarán a un extremo de la cuerda y justo en el centro de la misma habrá un pañuelo que determinará quién es el ganador del juego. Habrá una distancia de 2 metros entre las dos líneas marcadas en el suelo. Una vez que el pañuelo cruce una de las líneas, convertirá a ese grupo en el ganador del juego.

El segundo juego será también con los mismos grupos del anterior. Cada grupo tendrá una colchoneta y un alumno debe tumbarse en la misma. Los demás

miembros del grupo tienen que trasladar la colchoneta al otro lado de la pista. Se hará una ronda con cada miembro del grupo, hasta que todos pasen por la colchoneta y sean trasladados en la misma.

Resistencia: en este apartado vamos a trabajar la resistencia como uno de los aspectos fundamentales de la actividad física. Se realizará un juego durante 10 minutos que se llama “la cesta”. Los alumnos se distribuirán en cuatro grupos y se colocarán en fila. Cada grupo será un color y tendrá una cesta (se puede usar una papelería o caja de cartón) en la que deberá echar todas las pelotas que vaya encontrando de su color. Pero hay un aspecto clave y es que la cesta o caja no puede moverse de su sitio, son los alumnos los que tienen que correr a por las pelotas y volver a la caja para echarlas dentro. Se harán 2 rondas de 3 minutos y ganará el equipo que más pelotas de su color consiga.

ACTIVIDAD 6: Webquest.

La actividad propuesta llevará implícito el desarrollo de varias competencias. Promoverá en los alumnos el uso crítico de las TIC's y la selección de información relevante, favoreciendo así la competencia digital. Además, adquirirán habilidades relacionadas con el aprendizaje, pues tendrán que buscar estrategias adecuadas para lograr los objetivos propuestos, sintiéndose protagonistas de su aprendizaje a través de una búsqueda guiada, lo que les proporcionará autonomía y confianza en sí mismos. Un aspecto fundamental de la actividad es conocer los efectos negativos de algunas prácticas no saludables, haciéndoles ver la importancia de rechazar dichas prácticas en la búsqueda de su bienestar.

1. Objetivos:

- ❖ Identificar los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
- ❖ Conocer los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.
- ❖ Reconocer los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.
- ❖ Adoptar una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de la sociedad.
- ❖ Respetar la diversidad de realidades corporales.
- ❖ Valorar los estilos de vida saludables y sus efectos en la prevención de enfermedades, manteniendo una actitud responsable.

- ❖ Utilizar de manera crítica y sistemática las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.

2. Desarrollo de la actividad: esta actividad se llevará a cabo en el aula y tendrá una duración de 45 minutos, por lo que se denomina “miniquest” y se realizará con tablets. Consiste en aprender de manera guiada a través de una plataforma que permite crear actividades relacionadas, en este caso, con la actividad física, la alimentación y los malos hábitos. El docente crea la miniquest y los alumnos trabajan con ella. Se trata de proporcionarles una serie de recursos web que faciliten la información que necesitan para resolver las tareas que se proponen. En esos enlaces web encontrarán la importancia de realizar actividad física y de llevar una buena alimentación para tener una vida saludable, así como los efectos perjudiciales de las malas prácticas y hábitos, y del consumo de drogas y alcohol. Esta actividad consta de diferentes partes:

- Introducción: se trata de una introducción atractiva para los alumnos que capte su atención y les motive a trabajar de manera activa y participativa.
- Tarea: en este apartado se explican las tareas que el alumno debe realizar a lo largo de esta actividad.
- Proceso: explica los pasos a seguir para recopilar la información necesaria y poder realizar las tareas propuestas.
- Recursos: aquí los alumnos encontrarán enlaces a sitios web que explican los contenidos que se trabajan en la actividad y les proporcionan toda la información que necesitan saber para afianzar dichos contenidos.
- Evaluación: se trata de una pequeña autoevaluación donde el alumno debe expresar si se han cumplido los objetivos que se pretendían con la actividad, y si la información era adecuada y suficiente.
- Conclusión: consiste en explicar por qué se van a trabajar estos contenidos y la importancia de los mismos para una buena calidad de vida y un futuro saludable.

ACTIVIDAD 7: En busca de los alimentos.

Esta actividad permitirá a los alumnos mejorar aspectos fundamentales relacionados con su vida diaria, como la orientación espacial, el trabajo cooperativo, el conocimiento de prácticas saludables y la adherencia a la dieta mediterránea como uno de los aspectos

clave de la alimentación. Además, se fomentará la toma de decisiones durante el desarrollo de la actividad y se pondrán en práctica conocimientos relacionados con los alimentos saludables, favoreciendo así el aprendizaje significativo. Se valorará el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, teniendo en cuenta que la no discriminación es un aspecto fundamental de la educación, logrando así educar en valores como empatía, solidaridad, autoconcepto, autonomía e interacción con los demás.

1. Objetivos:

- ❖ Ser capaz de realizar una propuesta básica de alimentos saludables.
- ❖ Conocer los principios de las dietas equilibradas.
- ❖ Mejorar la orientación y la relación tiempo-espacio.
- ❖ Identificar las prácticas saludables como medio de prevención de la salud.
- ❖ Mantener un comportamiento adecuado respetando a los demás.
- ❖ Trabajar de manera cooperativa para conseguir una misma meta.
- ❖ Participar activamente en actividades grupales.

2. Desarrollo de la actividad: se trata de una actividad que se llevará a cabo en el recinto escolar y a lo largo de una sesión de 45 minutos, y que está relacionada con la orientación. Consiste, básicamente, en una carrera de orientación en la que habrá diferentes lugares clave marcados por “balizas” donde podrán conseguir los ingredientes necesarios para hacer una “ensalada”.

Antes de comenzar la actividad, el maestro les explicará las reglas que deben seguir y que no deben saltarse si no quieren ser penalizados. Si algún equipo se salta alguna norma, será sancionado quitando un ingrediente de su “receta”.

Los alumnos se distribuirán en cuatro grupos (dos de cinco y otros dos de seis) y cada uno de esos grupos dispondrá de una brújula, un mapa del recinto escolar y una ficha de registro. En el mapa vendrán marcados con números todos los lugares donde haya una baliza. Cada uno de los grupos empezará por una baliza diferente, para que no se encuentren en el camino y puedan darse pistas unos a otros. El equipo A comenzará buscando la baliza 1, el B la baliza 3, el C la baliza 5 y el D la baliza 7. Habrá distribuidas un total de 8 balizas, muy distanciadas unas de otras para que no puedan verse, y en cada una de ellas

conseguirán una tarjeta con un ingrediente de la ensalada (lechuga, tomate, queso, zanahoria, aceite de oliva, maíz, vinagre y pollo).

Cada vez que los alumnos pasen por una baliza, deben dejar apuntado su nombre (por ejemplo, equipo B) en una ficha de registro que habrá allí. Además, en la hoja de registro que llevan ellos, deberán apuntar los ingredientes que vayan consiguiendo en cada baliza a lo largo de la carrera (por ejemplo, baliza 1 lechuga).

Finalmente, los grupos deben tener un total de ocho ingredientes y ganará el equipo que primero consiga todos ellos y sea capaz de “elaborar su ensalada” recortando los alimentos y pegándolos dentro de un folio donde habrá dibujado un bol. En caso de que ningún grupo haya conseguido los ocho ingredientes por penalización, ganará el equipo que más ingredientes tenga en su ensalada.

ACTIVIDAD 8: ¡Cuida tu salud!

El principal objetivo de esta actividad es transmitir a los alumnos la importancia que tiene el autocuidado en la salud. Los alumnos van a conocer distintos hábitos de higiene diarios y van a realizar un registro de sus prácticas con el fin de mejorarlas y entenderlas como algo cotidiano fundamental para la salud. La responsabilidad en este aspecto es parte del alumno, pues el autocuidado es algo que forma parte de uno mismo, por lo que deben adquirir autonomía y ser conscientes de su compromiso. Se conseguirá también que los alumnos lleven una continuidad en el proceso gracias a que la actividad se registrará durante todo el trimestre, facilitando que esas buenas prácticas de higiene se queden implantadas en su vida diaria.

1. Objetivos:

- ❖ Reconocer la importancia de los hábitos de vida saludables en la prevención de enfermedades.
- ❖ Mantener una conducta responsable de autocuidado diario.
- ❖ Adoptar hábitos de higiene, cuidado y descanso.
- ❖ Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.
- ❖ Adquirir autonomía y confianza en el trabajo individual.
- ❖ Utilizar las TIC para realizar trabajos de manera clara y ordenada.

2. Desarrollo de la actividad: esta actividad se desarrollará en el aula y tendrá una duración de 45 minutos, aunque seguirá permanente en el tiempo hasta que finalice el primer trimestre para que afiancen la importancia del autocuidado en su salud.

Al principio de la sesión se les proyectará un vídeo de hábitos de autocuidado que deben practicar diariamente. El vídeo explica los hábitos de higiene básicos y es el siguiente: <https://www.youtube.com/watch?v=4yMTnjnyrHE>.

Después de ver el vídeo se acentuará la importancia de desarrollar estos hábitos en la vida cotidiana, pues en el autocuidado cada uno es responsable de sus conductas.

Por último, durante el tiempo restante de la sesión, se procederá a realizar de manera individual y cada uno con su ordenador portátil, un libro o cuaderno de registro de hábitos de autocuidado, donde cada alumno pondrá los hábitos que se consideran imprescindibles, así como la hora a la que se acuesta y se levanta, y realizará durante todo el trimestre un seguimiento de los mismos. Una vez terminado el cuaderno, el maestro los imprimirá y los grapará para que todos los alumnos lo lleven siempre en su mochila, de manera que al finalizar el día puedan registrar los hábitos que han seguido y los que no. Al final del trimestre se hará una asamblea en la que se comentarán los datos registrados y su importancia.

ACTIVIDAD 9: Taller sensorial de alimentos.

Como ya hemos visto en actividades anteriores, la adherencia a la dieta mediterránea es uno de los aspectos fundamentales que se persiguen en esta propuesta. Se trata de conocer diferentes alimentos y saber los que son adecuados y los que no, y en qué medida. Privando a los alumnos del sentido de la vista y haciéndoles partícipes en cada una de las actividades de tan solo uno de sus sentidos (olfato, gusto o tacto) se les implica un modelo de autonomía e iniciativa donde deben ser capaces de hacer desaparecer sus miedos y aventurarse en experiencias nuevas que les proporcionen nuevos aprendizajes. Esta actividad les va a permitir darse cuenta de que la vista no lo es todo, ya que hay veces que simplemente por ver un alimento decimos que no nos gusta, sin haberlo probado antes. El objetivo fundamental es que sientan los alimentos

de diferente manera a la que los sienten normalmente, que es a golpe de vista, y hacerles ver la importancia de una alimentación saludable en la prevención de enfermedades.

1. Objetivos:

- ❖ Conocer los principios de las dietas equilibradas.
- ❖ Identificar prácticas saludables para la prevención enfermedades.
- ❖ Valorar la importancia de una buena alimentación.
- ❖ Participar activamente en actividades individuales y grupales.
- ❖ Diferenciar los alimentos a través de diferentes sentidos.
- ❖ Mostrar confianza e iniciativa en la actividad propuesta.

2. Desarrollo de la actividad: esta actividad tendrá una duración de 45 minutos y se desarrollará en el comedor escolar puesto que ya tiene las mesas colocadas y nos será más sencillo plantearlo. Además, todos los alimentos estarán preparados previamente gracias a la ayuda de la encargada del comedor escolar.

Se debe destacar que antes de la actividad se habrá pasado un cuestionario de alérgenos e intolerancias a las familias (ANEXO III), por si hubiera algún alumno que necesitara algún tipo de adaptación.

En cada mesa se colocará un plato vacío. Antes de comenzar la actividad, los alumnos se lavarán las manos y se taparán los ojos con un pañuelo para dejar volar su imaginación e intentar adivinar los alimentos que se vayan poniendo en los platos a través del tacto, el gusto y el olfato.

Tacto: se pondrán tres alimentos diferentes en el plato del alumno. A través del tacto, tendrán que adivinar de qué alimentos se trata. Serán alimentos con piel para que, posteriormente, puedan ser lavados y aprovechados (frutas, hortalizas, etc.). Tendrán 3 minutos para adivinar de qué alimentos se trata, sin decir nada en voz alta, antes de que se los quiten del plato. Una vez que se hayan quitado los alimentos, los alumnos podrán quitarse la venda y tendrán que apuntar, en una ficha previamente preparada (ANEXO IV), los alimentos que creen que tenían en su plato.

Olfato: ahora los alumnos se taparán de nuevo los ojos y tendrán que oler aquellos alimentos que sean depositados en su plato, que serán un trocito de queso, un trocito de plátano y un limón. Está prohibido tocar los alimentos y

tendrán otros 3 minutos para intentar adivinar de qué alimentos se trata. Después, podrán destaparse los ojos y anotar los tres alimentos en su ficha.

Gusto: por último, volverán a taparse los ojos para intentar adivinar cinco alimentos diferentes que se van a poner en su plato en cinco minutos. Entre cada uno de los alimentos tendrán que beber agua para quitar el sabor de la boca. Esos alimentos serán todos en forma de cuadradito, para que al cogerlos para meterlos a la boca no puedan saber de qué se trata y serán los siguientes: naranja, plátano, queso, pan y pavo. Los alumnos tendrán que probar cada uno de los cuadraditos y recordar de qué alimentos se trata para anotarlos después en su ficha.

Una vez terminadas las tres rondas, se llevará a cabo una asamblea para destacar la importancia de conocer diferentes alimentos y conocer los resultados de las fichas, así como la opinión de los alumnos respecto a la actividad (alimentos que les han gustado y que no les han gustado, si ha sido divertida, qué alimentos les parecen más saludables, si les ha resultado sencillo adivinar los alimentos, si la volverían a repetir la actividad, etc.).

ACTIVIDAD 10: Gymkana saludable.

La parte fundamental de esta actividad reside en comprobar que los contenidos relacionados con la actividad física, la alimentación y el autocuidado han sido adquiridos por los alumnos. De igual manera, el desarrollo de la actividad permitirá afianzar los mismos y valorar su importancia. Saber diferenciar hábitos beneficiosos y perjudiciales será crucial para la salud de los alumnos, por lo que deberán ser responsables en la adquisición de sus hábitos cotidianos valorando la importancia que tienen para un futuro saludable. Otro de los aspectos fundamentales que se trabajan en educación es el trabajo cooperativo y las relaciones sociales, algo primordial en estas edades y que se trabajará con el desarrollo de estas actividades. Los alumnos deben ser capaces de trabajar en grupo, buscar respuestas adecuadas, resolver situaciones y relacionarse con los demás, de manera que estarán afianzando capacidades de aprendizaje para la vida. Autonomía, autoconcepto y autoestima serán fundamentales en el futuro, por lo que deben mejorarlas a lo largo de la vida escolar a través de actividades como las que se plantean a continuación y siendo conscientes de que son un bien para la salud mental. Por último, destacar que es fundamental adquirir confianza en sí mismo y mostrar curiosidad e interés hacia nuevos aprendizajes. Todo ello se pondrá

de manifiesto en esta actividad, diseñada de manera que permita trabajar diversos aspectos relacionados con “enseñar a ser” y con la educación en valores.

1. Objetivos:

- ❖ Identificar estilos de vida saludable y no saludable.
- ❖ Valorar la importancia del ejercicio físico y la alimentación en la salud.
- ❖ Conocer los efectos negativos del sedentarismo.
- ❖ Mejorar las capacidades físicas básicas orientándolas a la salud.
- ❖ Trabajar en equipo mostrando actitudes positivas y conductas de resolución pacífica de conflictos.
- ❖ Comprender la importancia de una buena convivencia en el grupo.
- ❖ Mostrar actitudes de confianza en sí mismo, curiosidad e interés.

- 2. Desarrollo de la actividad:** esta actividad tendrá una duración de 45 minutos y se llevará a cabo en el patio del colegio durante la sesión de EF. Por todo el patio habrá distribuidas una serie de “pruebas” que los alumnos, en grupos, tendrán que ir superando para llegar a la “prueba final”. En estas pruebas se van a trabajar aspectos relacionados con los hábitos saludables que hemos ido trabajando a lo largo de la propuesta, de manera que podamos observar si han afianzado los contenidos expuestos en este tiempo. Se contará con la colaboración de las familias, pues se necesitarán cinco personas voluntarias que sean observadoras de las diferentes pruebas. En la prueba final el observador será el docente.

Antes de comenzar la actividad se harán cuatro grupos (dos de cinco alumnos y otros dos de seis). Cada grupo debe realizar todas y cada una de las pruebas, pero para llegar a la prueba final deben haber superado las anteriores. Hay 6 pruebas, por lo que cada grupo empezará en una diferente para que no puedan copiarse. En cada una de las cinco pruebas que consigan anteriores a la final, recibirán una “pista” que deberán guardar para utilizar en la última prueba.

El equipo azul empezará en la prueba 1, el equipo amarillo en la prueba 2, el equipo rojo en la prueba 3 y el equipo verde en la prueba 4. Cada prueba tendrá una duración de 5 minutos y si la terminan antes de que acabe el tiempo, deberán permanecer en ella hasta que finalicen los 5 minutos.

Prueba 1: “Rompecabezas de alimentos saludables”. Esta prueba consiste en que los alumnos tienen que buscar 24 piezas del rompecabezas que habrá escondidas en el foso de arena (enterradas). Cada una de esas piezas llevará una parte del dibujo que, posteriormente, tendrán que completar utilizando las 24 piezas encontradas. Ese dibujo estará relacionado con alimentos saludables. Dispondrán, como ayuda o pista, de una imagen del dibujo completo si no lo han conseguido una vez que lleguen al minuto 4, teniendo más facilidades para poder completar la prueba en ese último minuto restante.

Prueba 2: esta prueba constará de dos juegos para poner a prueba la flexibilidad y la resistencia de los alumnos. El primero de ellos será “el limbo”, que consiste en que los alumnos deben pasar por debajo de una cuerda que estará situada a una altura determinada y atada en dos picas que harán de soportes. La única regla será que deben pasar por debajo de la cuerda, sin tocarla, con el pecho y la cabeza mirando hacia arriba. Una vez que todos hayan pasado, se hará el siguiente juego. El segundo juego será “pasajeros al tren”. Los alumnos se colocarán en fila y el primero comenzará a realizar un recorrido de 5 metros dando saltos con los pies juntos. Tendrá que ir y volver, por lo que serán 10 metros en total. Una vez que llegue de nuevo a la fila, el segundo se unirá a él y ahora serán ambos quienes tengan que realizar el recorrido dando saltos con los pies juntos y dados de la mano. Así se hará con todo el grupo, hasta conseguir que el tren completo llegue al destino. La única regla importante es que no pueden soltarse porque, de hacerlo, tendrían que volver a comenzar el juego.

Prueba 3: “Hábitos de higiene”. Habrá una serie de tarjetas con imágenes de diferentes hábitos de autocuidado. El juego consiste en que los alumnos deben coger una tarjeta al azar e interpretar mediante mímica, es decir, solo con gestos y sin poder hablar, el hábito que les haya tocado. El resto de alumnos del grupo debe adivinarlo. Se hará una ronda con cada miembro del grupo y hasta que no hayan participado todos, no se superará la prueba.

Prueba 4: consta de dos juegos para comprobar la fuerza y la velocidad de los alumnos. El juego de fuerza consiste en que, con la colaboración de todo el grupo, deben trasladar un banco de madera con una serie de objetos colocados encima, sin que se caigan, y recorrer la distancia marcada en el suelo. Si cae algún objeto, deben volver al principio y comenzar de nuevo el recorrido. Se

trata de un juego en el que la fuerza y la cooperación son fundamentales. Con el otro juego se comprobará la velocidad de los alumnos, pues consiste en una carrera de relevos. Se trata de que todos los alumnos del grupo participen, de manera que participen de uno en uno y dándose el relevo al terminar el recorrido. Los alumnos se colocarán detrás de una línea marcada en el suelo y deberán recoger, lo más rápido posible, todos los objetos del suelo y llevarlos a una caja que habrá situada en la línea de salida, pero lo tendrán que hacer de uno en uno y dando el relevo a sus compañeros. El tiempo máximo para que todos los objetos estén guardados en la caja es de 5 minutos.

Prueba 5: “¿Cuál eliges?”. Se trata de un juego cooperativo en el que cada grupo debe buscar 20 tarjetas que habrá escondidas alrededor del lugar donde se desarrolla la prueba. En esas tarjetas habrá escritos hábitos beneficiosos y perjudiciales para la salud, así como enfermedades que pueden surgir si no se lleva a cabo una vida saludable. La regla principal del juego es que cada vez que se encuentre una tarjeta, habrá que llevarla al punto de encuentro de la prueba. Una vez que hayan encontrado todas las fichas deben volver todos al punto de encuentro y decidir qué hábitos son buenos y qué hábitos son malos.

Prueba final: una vez que se hayan superado las cinco pruebas anteriores, todos los alumnos irán al punto de encuentro de la prueba final, donde les esperará el maestro de Educación Física para el desarrollo de la misma. Tendrá preparada una mesa y una caja para cada grupo y dentro de la misma habrá una serie de imágenes de diferentes alimentos. La prueba consiste en formar la pirámide de los alimentos ubicando todos los que encuentren en la caja en el nivel correspondiente. Ahora es cuando podrán utilizar las pistas conseguidas en las pruebas anteriores. Esas pistas les ayudarán a ordenar los niveles de la pirámide. Tendrán un tiempo de 5 minutos para completar la pirámide. Cuando un equipo crea haber terminado, levantará la mano y el maestro se acercará a comprobar si está bien. De lo contrario, seguirán intentándolo. Ganará el equipo que antes la termine.

7.7. Recursos

En cuanto a los recursos que se van a utilizar para esta propuesta de innovación, destacar que hay varios tipos y que son los siguientes:

- Recursos ambientales: son todos aquellos espacios en los que se van a desarrollar las actividades y que, en este caso, forman parte del recinto escolar (biblioteca, comedor escolar, patio y aula).
- Recursos personales: se trata de todas aquellas personas implicadas en la enseñanza de los alumnos (equipo directivo, equipo de orientación, equipo docente, nutricionista, cocinero y la colaboración de las familias).
- Recursos materiales: quiero destacar las cosas más importantes que se van a utilizar para las actividades, entre las que se encuentran: PDI, menaje de cocina, cartulinas, tablets u ordenadores portátiles, wifi, alimentos saludables y material de EF (balones, aros, picas, etc.).

7.8. Evaluación

La evaluación debe ser continua, con carácter formativo y orientador, y global teniendo en cuenta que se debe realizar una evaluación inicial para conocer el punto de partida de los alumnos, y otra final para establecer los aspectos que se han logrado.

Dentro de la evaluación, además, tenemos que distinguir entre la evaluación de la práctica docente, donde se valora si las actividades han sido adecuadas, si se han cumplido los objetivos, si se ha creado un buen clima de trabajo, si las explicaciones han sido claras, si el planteamiento ha sido motivador para los alumnos, etc. La evaluación de los alumnos sirve para comprobar si se han logrado los objetivos y si se han desarrollado las competencias establecidas dentro de los criterios de evaluación, que se especifican en los estándares de aprendizaje evaluables (EAE).

La evaluación consta de tres partes fundamentales: antes, durante y después. Esas partes nos permitirán conocer los aspectos que el alumno tiene asimilados, valorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y comprobar si se han alcanzado los objetivos planteados en la propuesta y en las actividades realizadas.

En la siguiente imagen se muestran los tipos de evaluación que deben llevarse a cabo en todo proceso educativo.

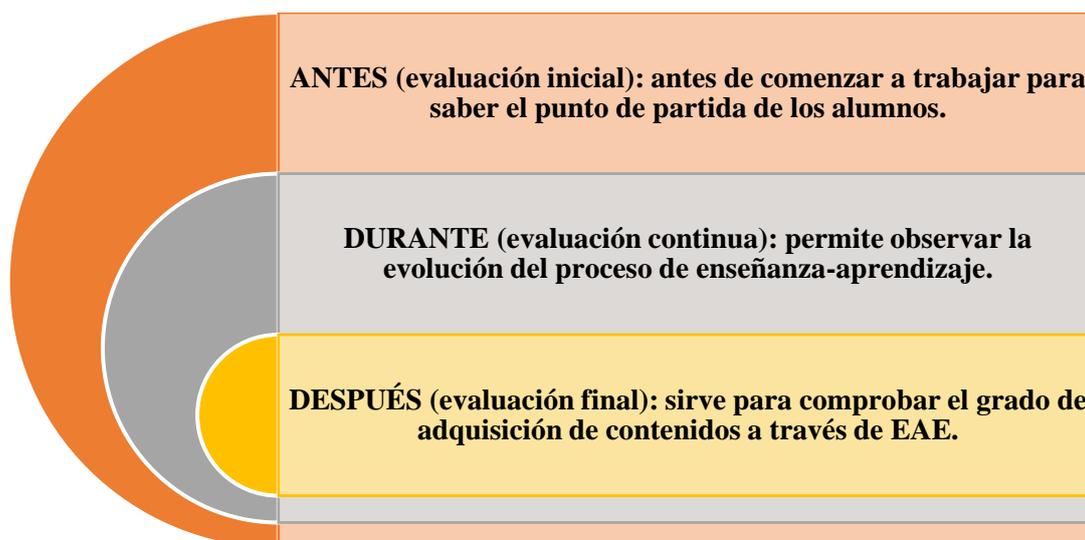


Figura6. Tipos de evaluación.

Fuente: elaboración propia.

Además, la evaluación no se centra exclusivamente en los alumnos, sino que implica y debe regular todo el sistema escolar durante todo el proceso de intervención educativa (el diseño y desarrollo curricular, así como la acción educativa). Por este motivo existen dos niveles de evaluación.

- La que nos permite verificar los procesos de enseñanza-aprendizaje al servicio de unos fines educativos, que será realizada por maestros y alumnos como agentes del proceso.
- Aquella que nos da la posibilidad de verificar el funcionamiento del sistema educativo al servicio de unos fines generales, que se llevará a cabo por las Administraciones Educativas.

De igual manera, podemos elegir el tipo de evaluación que queremos llevar a cabo contestando a una serie de preguntas: ¿Cuándo? ¿Qué? ¿Quién? y ¿Cómo? Las respuestas obtenidas nos llevarán a elegir un tipo de evaluación u otro, valorando más el producto o el proceso, haciendo autoevaluaciones, tomando decisiones, ajustando la intervención educativa, etc.

Debemos buscar estrategias de evaluación adecuadas a las características y necesidades individuales y colectivas del grupo, para verificar el logro de aprendizajes esperados y el desarrollo de competencias, así como las técnicas y los instrumentos de evaluación que permitan llevarla a cabo.

Dentro de los instrumentos de evaluación podemos encontrar técnicas de observación, revisión de tareas, pruebas específicas, entrevistas, autoevaluación y coevaluación. Para esta propuesta se van a utilizar:

- Técnicas de observación: registro anecdótico, listas de control y diario de clase.
- Autoevaluación y coevaluación.

Por último, podemos indicar que la evaluación no es un fin de la educación, sino un medio que nos permite mejorarla. Dicha evaluación se llevará a cabo a través de los estándares de aprendizaje evaluables, que serán los siguientes (adaptados del Real Decreto 126/2014 y 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):

✓ **EAE del área de Educación Física:**

1.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.

2.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física y es capaz de realizar una propuesta básica (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, tipos de alimentos, etc.).

2.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

2.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

2.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

3.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.

4.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

5.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.

7.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.

7.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.

7.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

✓ **EAE de otras áreas de manera transversal:**

Bloque 2 de CN:

3.1. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.

3.2. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.

3.3. Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.

3.4. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.

3.5. Reconoce los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.

Bloque 1 CS:

3.1. Usa las TIC para buscar, obtener y tratar información, y la utiliza de manera crítica y sistemática.

4.2. Presenta los trabajos de manera ordenada, clara y limpia, en soporte papel y/o digital.

7.1. Utiliza estrategias para realizar trabajos de forma individual y en equipo, y muestra habilidades para la resolución pacífica de conflictos.

7.2. Participa en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario y respeta los principios básicos del funcionamiento democrático.

9.1. Valora la importancia de una convivencia pacífica y tolerante entre los diferentes grupos humanos sobre la base de los valores democráticos y los derechos humanos universalmente compartidos.

13.1. Muestra actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés, creatividad en el aprendizaje y espíritu emprendedor que le hacen activo ante las circunstancias que le rodean.

8. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE

Como ya hemos visto a lo largo de la propuesta, la prevención de la obesidad infantil y juvenil es un aspecto fundamental para el futuro de los niños y niñas. Desgraciadamente, en lugar de descender, cada año aumenta el porcentaje de sobrepeso u obesidad en niños, por lo que nos vemos en una situación muy delicada que hay que revertir lo antes posible. Por este motivo, cada uno de nosotros debe poner su granito de arena y aportar lo que esté en su mano para atajar de lleno el problema y proporcionar a sus alumnos la ayuda necesaria en la adquisición de hábitos saludables.

Debemos tratar la salud de los alumnos como un tema transversal del que debe encargarse todo el sistema educativo y no solo ciertas materias. Es cierto que unas áreas son más apropiadas que otras para desarrollar este tipo de contenidos, pero debemos contar con la coordinación de todas las demás para poder seguir el camino correcto hacia la salud escolar.

Respecto a las nuevas oportunidades dirigidas a complementar y mejorar la propuesta de innovación presente, cabe destacar que estarán relacionadas con:

- Coeducación: es fundamental trabajar mucho en la coeducación para que no exista ningún tipo de barrera entre los alumnos, de manera que se consigan crear grupos heterogéneos estables que permitan el trabajo cooperativo del grupo-clase.

- Escuelas de padres: además de la escuela de padres que se lleva a cabo dentro de esta propuesta hay que implementar nuevos temas para trabajar en las mismas, puesto que son un lugar idóneo para formar a los padres en aspectos clave de la vida y desarrollo de sus hijos.

- Aprendizaje en la naturaleza: trabajar en un ambiente abierto y libre aumenta la motivación de los alumnos y les ayuda a mejorar en su aprendizaje. Por este motivo, se trabajará para llevar a cabo propuestas en la naturaleza, de manera que sean significativas para los alumnos y les proporcionen experiencias novedosas y vitales.

- Se potenciará la mejora de autoconcepto y autoestima en los alumnos para que empiecen a ser autónomos en su aprendizaje y en su vida diaria hasta lograr la madurez adecuada a su desarrollo.

- Otro de los puntos clave a trabajar será acabar con los estigmas sociales que tanto daño provocan en los niños y niñas, deteriorando su autoestima y aumentando el riesgo de padecer problemas psicológicos. Debemos conseguir que haya respeto hacia las diferencias y que no se vean como algo de lo que reírse o por lo que juzgar a alguien.

- Por último, se potenciará la tan importante adherencia a la dieta mediterránea y los beneficios que conlleva. Se propondrán nuevas formas de alimentación en el hogar, con la colaboración de las familias, que favorezcan el desarrollo fisiológico de los alumnos. Es fundamental el apoyo e implicación de los padres en la alimentación de sus hijos, debiendo ser un ejemplo a seguir y mostrándoles conductas beneficiosas para su salud.

9. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este apartado, se procede a obtener y destacar una serie de conclusiones relacionadas con los objetivos propuestos.

Si recordamos el objetivo principal, crear una propuesta didáctica de carácter innovador para transmitir valores de autocuidado y fomentar hábitos saludables, podemos indicar que todo el trabajo realizado se ha desarrollado para ampliar las posibilidades de adquirir conductas saludables en los alumnos, teniendo en cuenta que la legislación educativa solo aborda este tema desde determinadas áreas de conocimiento y no de manera transversal, lo cual se presenta en concordancia con todos y cada uno de los elementos curriculares seleccionados de la legislación educativa vigente, y que se relacionan con aquellos aspectos relevantes para desarrollar una buena calidad de vida en los alumnos.

Además, cabe destacar que otro de los aspectos fundamentales de la propuesta desarrollada es que permite a los alumnos la adquisición de autonomía y autoestima, la aceptación de su cuerpo y del de los demás, la no discriminación por razones de ningún tipo y la capacidad de reconocer aquellas conductas que perjudican o benefician su salud.

Un ámbito importante de la propuesta ha sido la colaboración de las familias, ya que su implicación en las actividades es fundamental para el desarrollo de la misma. Por suerte, en nuestro centro, las familias participan activamente en todas las actividades

que plantea el centro escolar. Todo ello ha facilitado que los alumnos estén más abiertos a nuevas prácticas de actividad física y alimentación, además de ser conscientes de la importancia de las mismas para la prevención de obesidad que puede llevar a enfermedades como diabetes, cardiopatías, etc.

Por todo lo expuesto con anterioridad se llega a la conclusión de que este proyecto ofrece una guía para el maestro, promoviendo desde el sistema educativo la salud de los estudiantes. Se trata de poner en valor el papel de la Educación Física en la promoción del autocuidado del alumnado, demostrando que es una asignatura muy relacionada con el desarrollo físico, psicológico y cognitivo de los niños.

En esta propuesta se ha reflejado la importancia de la materia en la erradicación de algunos problemas muy relevantes en la sociedad, como es el estigma hacia los niños y adolescentes con sobrepeso. Desde una perspectiva personal, considero que la educación debería impulsar valores humanos que eviten el rechazo o la segregación de las personas con sobrepeso. A través de la educación se ha de luchar contra los cánones de belleza y el consumo de ciertos alimentos potenciado a través de la publicidad. Somos un arma poderosa a favor de la responsabilidad, el respeto y el desarrollo y libertad del alumnado.

10. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Aguilar, M. J., González, E., Padilla, C. A., Guisado, R., & Sánchez, A. M. (2012). Sobrepeso y obesidad como factor pronóstico de la desmotivación en el niño y el adolescente. *Nutricion Hospitalaria*, 27(4), 1166–1169. <https://doi.org/10.3305/nh.2012.27.4.5853>
- Alcántara Moreno, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens Revista universitaria de investigación* 9(1), 93-107.
- Álvarez Condo, G., Guadalupe Vargas, M., Morales Murillo, H., Robles Amaya, J. (2016). El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público. *Revista ciencia* 9(21), 116-124.
- Araujo, L. S., Lima Coutinho, M. d. P., Araujo-Morais, L. C., Silva Simeao, S. d. S., & Maciel, S. C. (2018). Prejudice towards obesity: Social representations in printed media. *Arquivos Brasileiros De Psicologia*, 70(1), 69-85.
- Araya, V., Alfaro, M., Andonegui, M. (2007). Constructivismo: orígenes y perspectivas. *Laurus* 13(24), 76-92.
- Ariza C, Ortega-Rodríguez E, Sánchez-Martínez F, Valmayor S, Juárez O, Pasarín MI, et al. (2015). La prevención de la obesidad infantil desde una perspectiva comunitaria. *Rev. Atención Primaria*.
- Ayechu, A., & Durá, T. (2010). Calidad de los hábitos alimentarios (adherencia a la dieta mediterránea) en los alumnos de educación secundaria obligatoria. *An Sist Sanit Navar*, 33(1), 35–42.
- Aznar, P. (1992). *Constructivismo y educación*. Valencia: Tirant lo Blanch.
- Bejarano Roncancio, J., Gamboa Delgado, E. M., Aya Baquero, D. H., Parra, D. C. (2015). Los alimentos y bebidas ultra-procesadas que ingresan a Colombia por el tratado de libre comercio ¿influirán en el peso de los colombianos? *Revista chilena de nutrición* 42(4), 409-413.
- Bolaños, P. (2009). La educación nutricional como factor de protección en los trastornos de la conducta alimentaria. *Trastornos de La Conducta Alimentaria*, ISSN-e 1699-7611, N^o. 10, 2009, Págs. 1069-1086, 10(10), 1069–1086.

- Brewis, A., SturtzSreetharan, C., & Wutich, A. (2018). Obesity stigma as a globalizing health challenge. *Globalization and Health, 14*, 20. doi:10.1186/s12992-018-0337-x
- Bryce Moncloa, A., Alegría Valdivia, E. y San Martín San Martín, M. G. (2017). Obesidad y riesgo de enfermedad cardiovascular. *Anales de la facultad de medicina 78(2)*, 202-206.
- Burmeister, J. M., Koball, A. M., Domoff, S., & Carels, R. (2017). Obesity stigma: Effort, anxiety, and cognitive functioning. *Annals of Behavioral Medicine, 51*, S578-S579.
- Calvo Salvador, A., Haya Salmón, I. y Susinos Rada, T. (2012). El rol del orientador en la mejora escolar. Una investigación centrada en la voz del alumnado como elemento de cambio. *Revista de investigación en educación 10(2)*, 7-20.
- Chou, W. S., Prestin, A., & Kunath, S. (2014). Obesity in social media: A mixed methods analysis. *Translational Behavioral Medicine, 4(3)*, 314-323. doi:10.1007/s13142-014-0256-1
- Cigarroa, I., Sarqui, C. y Zapata Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: una revisión de la actualidad latinoamericana. *Rev. Univ. Salud 18(1)*, 156-169.
- Crandall, C. S. (1994). Prejudice against fat people: Ideology and selfinterest. *J. Pers. Soc. Psychol. 66*, 882-894.
- Cuba, M. S. y Campuzano, J. (2017). Explorando la salud, la dolencia y la enfermedad. *Rev. Med. Hered. 28*, 116-121.
- Duarte Carranza, E. y Anderson Nedrick, G. (2014). Programa de autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida de atletas universitarios. *Revista electrónica de enfermería actual en Costa Rica 25*, 1-13.
- Fundación Lily. (s.f.). Guía de actuación en la escuela ante el alumno con TDAH. Recuperado el 21/12/2019. Disponible en: https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO25611/GuiaTDAH_Profesores_modificada.pdf

- García Lanzuela, Y., Matute Bravo, S., Tifner, S., Gallizo Llorens, M. E. y Gil Lacruz, M. (2007). Sedentarismo y percepción de la salud: diferencias de género en una muestra aragonesa. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte* 7(28), 344-358.
- García Milian, A. J. y Creus García, E. D. (2016). La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. *Rev Cubana Med Gen Integr* 32(3), 1-13.
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MHSalud* 3(1), 1-16.
- Gil Begona, B., Tanas, R., Baggiani, F., Caggese, G., Valerio, G., Marsella, M., & Corsello, G. (2017). Weight stigma in the pediatric care in andalusia and italy: Fight it to successfully treat children with obesity. *Acta Paediatrica*, 106, 35-35.
- Guerra Cabrera, C. E., Vila Díaz, J., Apolinaire Pennini, J. J., Cabrera Romero, A., Santana Carballosa, I., & Almaguer Sabina, P. (2009). Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en adolescentes. Risk factors associate with overweight and obesity in adolescents. *Revista Electronica de Las Ciencias Medicas En Cienfuegos*, 7(2), 25–34. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352015000200006>
- Holmberg, C., Berg, C., Hillman, T., Lissner, L., & Chaplin, J. E. (2018). Self-presentation in digital media among adolescent patients with obesity: Striving for integrity, risk-reduction, and social recognition. *Digital Health*, 4 doi:10.1177/2055207618807603
- Holub, S. C., Tan, C. C., & Patel, S. L. (2011). Factors associated with mothers' obesity stigma and young children's weight stereotypes. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(3), 118-126. doi:10.1016/j.appdev.2011.02.006
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). Madrid: Encuesta Nacional de Salud 2014-2018.
- Khajeheian, D., Colabi, A. M., Shah, N. B. A. K., Radzi, Che Wan Jasimah Bt Wan Mohamed, & Jenatabadi, H. S. (2018). Effect of social media on child obesity: Application of structural equation modeling with the taguchi

method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1343. doi:10.3390/ijerph15071343

Klaczynski, P. A., Goold, K. W., & Mudry, J. J. (2004). Culture, obesity stereotypes, self-esteem, and the “thin ideal”: A social identity perspective. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 307–317.

Lavilla Cerdán, L. (2013). Educación para la salud. *Revista de clases historia* 376, 2-10.

Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez Campillo, R., Díaz Martínez, X., Aguilar Farias, N. y Celis Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Rev Med Chile* 145, 458-467.

Lim, Y., & An, S. (2018). Effects of attributions and social media exposure on obesity stigma among korean adolescents. *Social Behavior and Personality*, 46(12), 2049-2062. doi:10.2224/sbp.7260

Martí Trujillo, S. (2011). *Actividad física, sedentarismo frente a pantallas y su relación en adolescentes*. (Tesis doctoral). Programa de Doctorado “Actividad física, salud y rendimiento deportivo”. Departamento de Educación Física. Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Martí, J. A., Heydrich, M., Rojas, M., Hernández, A. (2010). Aprendizaje basado en proyectos: una experiencia de innovación docente. *Revista universidad EAFIT* 46(158), 11-21.

Martínez Garrido, C. A., Krichesky, G. J., García Barrera, A. (2010). El orientador escolar como agente interno de cambio. *Revista iberoamericana de educación* 54, 107-122.

Martinez, S. N., Bolivar, G., Herbozo, S., & Stevens, S. D. (2017). Weight stigma and weight cycling in young adults with Overweight/obesity. *Annals of Behavioral Medicine*, 51, S1265-S1265.

Mateo-Villodres, L. (2010). Tratamiento de los ejes transversales en Educación Primaria. *Revista digital para profesionales de la enseñanza* 8, 1-15.

- Meza Miranda, E., Nuñez, B. E., Maldonado, O. (2018). Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo al perfil de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud con énfasis en nutrientes críticos. *Mem. Instit. Investig. Cienc. Salud* 16(1), 54-63.
- Ministerio de Educación, Ministerio de sanidad y política social (2009). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*. Madrid: Gobierno de España.
- Morales Rodríguez, F. A., Berdonces Gago, A., Guerrero Anarte, I., Peñalver Moreno, J. P., Pérez Ramos, L. y Latorre Moratalla, M. L. (2017). Evaluación de los anuncios de alimentos procesados y ultraprocesados en la televisión en España, aplicando el modelo de Semáforo Nutricional de Reino Unido. *Rev. Esp. Nutr. Hum. Diet.* 21(3), 221-229.
- Nieto Orozco, C., Chanin Sangochian, A., Tamborrel Signoret, N., Vidal González, E., Tolentino Mayo, L. y Vergara Castañeda, A. (2017). Percepción sobre el consumo de alimentos procesados y productos ultraprocesados en estudiantes de posgrado de la Ciudad de México. *Journal of behavior, health and social issues* 9(2), 82-88.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Sobrepeso y obesidad infantil. Recuperado el 14/1/2020. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras. Recuperado el 19/1/2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Paredes Díaz, R., Orraca Castillo, O., Marimón Torres, E. R., Casanova Moreno, M. de la C., González Valdés, L. M. (2014). Influencia del sedentarismo y la dieta inadecuada en la salud de la población pinareña. *Rev Ciencias Médicas* 18(2), 1-14.
- Parks, E. P., Moore, R. H., Li, Z., Bishop-Gilyard, C. T., Garrett, A. R., Hill, D. L., . . . Sarwer, D. B. (2018). Assessing the feasibility of a social media to promote weight management engagement in adolescents with severe obesity: Pilot study. *Jmir Research Protocols*, 7(3), e52. doi:10.2196/resprot.8229

- Peña, A., Paco, O. (2003). El concepto general de enfermedad. Revisión, crítica y propuesta. Tercera parte: un modelo teórico de enfermedad. *Anales de la facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos* 64(1), 55-62.
- Pérez-López, I. J., Tercedor Sánchez, P. y Delgado-Fernández, M. (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Nutr Hospit* 32(2), 534-544.
- Peris, M., Mangato, C., & Garaigordobil, M. (2016). Escala de Autoestima Corporal: Datos psicométricos de fiabilidad y validez, *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3 (2), 51-58
- Perris, R., Robinson, B., & Mirza, S. (2018). Perception of obesity among medical undergraduates ... an ongoing stigma. *Obesity Surgery*, 28, 173-173.
- Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., Slusser, W., Sect Obesity, & Obesity Soc. (2017). Stigma experienced by children and adolescents with obesity. *Pediatrics*, 140(6), e20173034. doi:10.1542/peds.2017-.3034
- Porras, J. (2010). Porque la educación para la salud debe formar parte de las propuestas curriculares. En *La escuela, promotora de la educación para la salud* (p. 67-74). Madrid: Visión Libros.
- Puhl, R. M. y Heuer, C. A. (2009). The Stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17 (5), 941-964.
- Rodhain, A., & Gourmelen, A. (2018). Obesity: The link between stigma and perceived responsibility. *Journal of Marketing Management*, 34(15-16), 1418-1439. doi:10.1080/0267257X.2018.1550105
- Shank, L. M., Schvey, N. A., Ekundayo, K., Schreiber-Gregory, D., Bates, D., Maurer, D., . . . Sbrocco, T. (2019). The relationship between weight stigma, weight bias internalization, and physical health in military personnel with or at high-risk of overweight/obesity. *Body Image*, 28, 25-33. doi:10.1016/j.bodyim.2018.11.003

- Stojadinovic, A., Lesovic, S., Nikolasevic, Z., & Bugarski-Ignjatovic, V. (2018). The stigma of obesity in adolescence. *Srpski Arhiv Za Celokupno Lekarstvo*, 146(3-4), 187-192. doi:10.2298/SARH1705291635
- Tomiyama, A. J., Carr, D., Granberg, E. M., Major, B., Robinson, E., Sutin, A. R., & Brewis, A. (2018). How and why weight stigma drives the obesity 'epidemic' and harms health. *Bmc Medicine*, 16, 123. doi:10.1186/s12916-018-1116-5
- Vidal Pastor, N. (2014). *Aprendiendo a cuidar nuestro cuerpo*. (Trabajo fin de grado). Universidad Internacional de la Rioja, Facultad de Educación, Grado en Maestro de Educación Primaria.
- Waring, M. E., Jake-Schoffman, D. E., Holovatska, M. M., Mejia, C., Williams, J. C., & Pagoto, S. L. (2018). Social media and obesity in adults: A review of recent research and future directions. *Current Diabetes Reports*, 18(6), 34. doi:10.1007/s11892-018-1001-9
- World Health Organization. (2006). Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, Multicentre Growth Reference Study Group
- Wu, Y. K. y Berry (2018). Impact of weight stigma on physiological and psychological health outcomes for overweight and obese adults: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 74 (5), 995-1221, 1030-1042. Alcantara-Aragon, V., Rodrigo-Cano, S., Lupianez-Barbero, A., Tapia, J., Iniesta, J., Martinez, M. J., . . . Gonzalez, C. (2019). Social media use in an obesity intervention-results from the Predircam2 study. *Diabetes Technology & Therapeutics*, 21, A143-A143.

11. APÉNDICES

ANEXO I: CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.

CUESTIONARIO PARA LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

¿Cuántas comidas haces al día?	1	2	3	4	5
¿Cuántos vasos de agua bebes?	1-2	3-4	5-6	7-8	Más de 8
¿Cuántas piezas de fruta consumes al día?	0	1	2	3	4 o más
¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolate?	0	1	2-3	4-5	6 - 7
¿Cuántos días a la semana comes verduras y hortalizas?	0	1	2-3	4-5	6 - 7
¿Cuántos días a la semana comes legumbres?	0	1	2-3	4-5	6 - 7
¿Cuántos días tomas lácteos (leche, queso, yogur...)?	0	1	2-3	4-5	6 - 7
¿Cuántos días a la semana comes patatas?	0	1	2-3	4-5	6 - 7
¿Cuántos días a la semana comes pasta o arroz?	0	1	2-3	4-5	6 - 7
¿Cuántos huevos comes a la semana?	0	1	2	3	4 o más
¿Cuántas veces a la semana comes carne o derivados?	0	1	2-3	4-5	6 - 7
¿Cuántas veces comes pescado en una semana?	0	1	2-3	4-5	6 - 7

* ¿Desayunas todos los días? ¿Qué desayunas?

* ¿Todos los días llevas lo mismo para comer en el recreo?

* Hoy, ¿qué llevas?

* ¿Cuántas veces a la semana comes comida rápida (hamburguesa, pizza...)?

* ¿Tomas bebidas azucaradas (coca cola, fanta...)? ¿Cuántas veces a la semana?

* ¿Cuál es tu comida favorita?

* ¿Crees que tienes una alimentación sana?

¿Cuántas veces haces ejercicio al día?	0	1	2	3	4 ó más
¿Haces alguna actividad deportiva extraescolar?	0	1	2	3	4 ó más
¿Cuánto tiempo al día dedicas a actividad física?	0	30'	1h	2h	3h o más
¿Cuánto tiempo ves la televisión al día?	0	30'	1h	2h	3h o más
¿Cuánto tiempo dedicas al móvil, play, ordenador, etc?	0	30'	1h	2h	3h o más

* ¿Cuál es tu deporte favorito?

* ¿Qué deportes practicas?

* ¿Qué actividades extraescolares realizas?

* ¿Crees que dedicas demasiado tiempo a actividades sedentarias (móvil, play, ordenador, etc.)?

* ¿Cómo crees que es tu vida: sedentaria o activa?

¡Gracias por tu colaboración!

ANEXO II: DIPLOMA ACTIVIDAD 2 “TALLER DE COCINA SALUDABLE”.



ANEXO III: CUESTIONARIO DE ALERGIAS E INTOLERANCIAS PARA LA ACTIVIDAD 9 “TALLER SENSORIAL DE ALIMENTOS”.

CUESTIONARIO DE ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Nombre:

Apellidos:

Curso:

Este cuestionario debe rellenarse por el padre/madre/tutor responsable del alumno.

Conteste a las siguientes preguntas sobre su hijo/a:

1) ¿Tiene o ha tenido alergia a algún alimento? _____

2) ¿Presenta algún tipo de intolerancia alimentaria? _____

3) ¿Alguna vez ha tenido alguna reacción alérgica? _____

4) ¿Hay algo que considere necesario destacar al respecto? _____

Yo, _____ con DNI _____,

Padre/madre/tutor/a de _____

confirmando que los datos proporcionados son veraces y doy mi consentimiento para que mi hijo/a participe en el “Taller sensorial de alimentos”.

Firmado: _____

En _____, a _____ de _____ de 2020.

ANEXO IV: FICHA ACTIVIDAD 9 “TALLER SENSORIAL DE ALIMENTOS”

FICHA TALLER SENSORIAL DE ALIMENTOS (ACTIVIDAD 9)

Nombre:

Apellidos:

Fecha:

Curso:

Sigue estos pasos para realizar la actividad:

- 1º) Lava bien tus manos.
- 2º) Siéntate en la silla.
- 3º) Atiende a la explicación de la actividad y de cómo tienes que rellenar la tabla.
- 4º) Tapa tus ojos con un pañuelo (Si no eres capaz, pide ayuda al profesor).
- 5º) Confía.
- 6º) ¡A jugar!

ALIMENTOS		
TACTO	OLFATO	GUSTO

Ahora contesta a estas preguntas:

- ¿Cuántos alimentos has adivinado?
- ¿Te ha gustado la actividad?
- ¿Qué alimento te ha gustado más?
- ¿Hay algún alimento que no habías probado nunca?
- ¿Repetirías la actividad?