



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

**PROPUESTA PARA LA PROMOCIÓN DE
HÁBITOS SALUDABLES EN NIÑOS DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

Autor: Iván Urdiales Rodríguez

Tutor: Pablo del Val Martín

Valladolid, Julio 2022

RESUMEN

Este documento trata la temática de los hábitos saludables en la escuela. La fundamentación teórica que respalda la necesidad de promocionar esta serie de acciones en los alumnos para que en un futuro se conviertan en hábitos saludables. Para conseguir promocionar estos hábitos saludables se ha realizado una unidad didáctica de cinco sesiones en las que se trabaja una correcta alimentación, la necesidad de estar activo físicamente, como podemos tener una correcta higiene personal y postural. Se ha puesto en práctica con todas las clases de 4º de Educación Primaria de C.E.I.P. Ana de Austria. Para poder valorar los hábitos de los alumnos y como cambian después de esta unidad didáctica se ha utilizado un cuestionario tanto inicial como final como instrumento de evaluación. Todos los resultados obtenidos han sido extraídos y analizados obteniendo unos parámetros positivos de mejora.

PALABRAS CLAVE

Hábitos saludables, alimentación, actividad física, higiene personal, higiene postural.

ABSTRACT

This document deals with the topic of healthy habits at school. The theoretical foundation that supports the need to promote this series of actions in students so that in the future they become healthy habits. To promote these healthy habits, a didactic unit of five sessions has been carried out in which a correct diet is worked on, the need to be physically active, how we can have correct personal and postural hygiene. It has been put into practice with all 4th grade Primary Education classes at C.E.I.P. Anne of Austria. To assess the habits of the students and how they change after this didactic unit, an initial and final questionnaire has been used as an evaluation instrument. All the results obtained have been extracted and analyzed, obtaining positive parameters for improvement.

KEY WORDS

Habits, healthy, food, physical activity, personal hygiene, postural hygiene.

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN.....	pg. 4
2. JUSTIFICACIÓN.....	pg. 5
3. OBJETIVOS.....	pg. 8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	pg. 9
4.1. LOS HÁBITOS SALUDABLES Y SU IMPORTANCIA EN EL A ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	pg. 9
4.1.1. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.....	pg. 10
4.1.2 ACTIVIDAD FÍSICA.....	pg. 12
4.1.3 DESCANSO.....	pg. 13
4.1.4 HIGIENE PERSONAL.....	pg. 14
4.2. LOS HÁBITOS SALUDABLES Y SU RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	pg. 15
5. METODOLOGÍA.....	pg. 17
5.1 ENFOQUE Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	pg. 17
5.2 MUESTRA.....	pg. 17
5.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	pg. 17
6. RESULTADOS.....	pg. 18
7. CONCLUSIONES.....	pg. 29
8. BIBLIOGRAFÍA.....	pg. 30
9. ANEXOS.....	pg. 33

1º Introducción:

El presente trabajo de fin de grado consiste en promocionar los hábitos de vida saludable a través de una unidad didáctica de hábitos de vida saludable en el área de Educación Física.

Los grupos de referencia serán todas las clases de 4º de Educación Primaria del C.E.I.P. Ana de Austria, en total hablamos de 47 alumnos de tres clases distintas.

La unidad didáctica está formada por 5 sesiones en las que se tratan diferentes aspectos de gran importancia para la salud de los alumnos como son:

- La importancia de tener unos hábitos saludables y cómo puede influir en nuestra vida a corto y largo plazo.
- Las diferentes clases de alimentos y la frecuencia con la que debemos consumirlos para conseguir una correcta alimentación.
- La necesidad de mantenernos activos físicamente y sus beneficios.
- Los beneficios de tener una correcta higiene personal.
- La importancia de tener una correcta higiene postural tanto en la escuela como cuando estamos durmiendo.

Para poder valorar la consecución de promocionar estos hábitos y de influir positivamente en las acciones diarias de los alumnos, realicé un cuestionario inicial y final. Para poder contrastar el nivel de eficacia de esta unidad didáctica. La representación de los resultados se realiza a través de unos gráficos de sectores que facilita su lectura.

Finalmente, en las conclusiones se expone haciendo referencia al grado de consecución de los objetivos definidos en el trabajo. Además, los aprendizajes que he conseguido a la hora de poner en práctica a cabo esta unidad didáctica en el centro anteriormente mencionado.

2º Justificación:

En la sociedad actual y según la Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS) la obesidad se ha convertido en una de las enfermedades más frecuentes en los niños y niñas de la etapa de educación primaria. Esta enfermedad se ha incrementado de forma alarmante en los últimos años en los países desarrollados, convirtiéndose en uno de los mayores problemas sanitarios de la actualidad, ya que tiene un gran impacto tanto a nivel físico como psicológico en los niños. La OMS recoge en sus datos que en la actualidad el 14% de los alumnos de primaria sufren de obesidad infantil y juvenil. España se sitúa en el tercer puesto de toda Europa en peores cifras solo superado por Grecia (18%) e Italia (15,2%). Según el estudio PASOS realizado por la Fundación Gasol en 2019:

Se confirma que en España estamos sufriendo una epidemia de obesidad infantil que está afectando de forma relevante al desarrollo de los niños/as y adolescentes. Un 14,2% de la población infanto-juvenil padece esta problemática según el Índice de Masa Corporal (IMC) y un 24,5% presenta obesidad abdominal. La prevalencia de obesidad infantil ha crecido en las dos últimas décadas: un 1,6% según IMC y un 8,3% según obesidad abdominal. (p.8)

Por otra parte, según el estudio SantBoiSà realizado por la Fundación Gasol en 2015 y hasta la actualidad “casi 3 de cada 10 menores evaluados por el estudio SantBoiSà ya presentan sobrepeso u obesidad y 4 de cada 10 menores no realizan actividad física de forma frecuente” (Fundación Gasol, p. 6).

Ante la presencia de estos resultados, tenemos la necesidad de prestar atención al origen de la obesidad infantil, mismo que según el Ministerio de Sanidad de España en 2022 está provocada por una serie de causas:

- Una dieta inadecuada: la mayoría de los niños que nos podemos encontrar con sobrepeso tienen una dieta hipercalórica, formada principalmente por alimentos ricos en azúcares y grasas. También podemos ver la carencia de una planificación correcta de comidas, todo esto provoca una dieta que nada tiene que ver con una alimentación equilibrada.
- Sedentarismo: la falta de ejercicio físico y el aumento de las nuevas tecnologías provoca que los niños ya no se diviertan jugando en la calle si no que se encuentran quietos jugando virtualmente.

Por todas estas razones, consideramos necesario el hecho de realizar una unidad didáctica enfocada en el tratamiento de los hábitos de vida saludable para poder promocionar en los alumnos de la etapa de Educación Primaria una vida sana y conseguir disminuir la vertiginosa subida de la obesidad infantil.

Los hábitos de vida saludable son importantes para cualquier edad, pero todavía más cuando los alumnos tienen edades próximas a la preadolescencia (segundo internivel), ya que es un periodo de desarrollo corporal y "...es el momento de la vida en que es más fácil asimilar hábitos, actitudes y conocimientos" (Mendoza y cols., 1994. p.24). Es indispensable promocionarlos desde estas edades para que con el tiempo conseguir consolidarlas.

Es relevante para el profesorado de esta etapa educativa promocionar estos hábitos, pero especialmente para el profesorado de Educación Física, ya que en estos está la responsabilidad de que el alumnado se mantenga activos físicamente durante sus sesiones, buscando conseguir que sea motivante, divertido y práctico e intentando generar un sentimiento de felicidad en el alumnado, cuya finalidad es extrapolar esta práctica a fuera del contexto escolar, es decir, en su tiempo libre. Consiguiendo de esta manera que adopten un estilo de vida más saludable.

Según todo lo expuesto anteriormente, para el presente trabajo fin de grado nos planteamos la siguiente pregunta:

¿Cómo puede influir la Educación Física en la adquisición de hábitos de vida saludable por parte del alumnado?

Relación de mi TFG con las competencias del título:

La Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro de Educación Primaria, especifica las competencias que deben ser alcanzadas al finalizar el plan de estudios de la titulación de Grado de Educación Primaria.

Existen 12 diferentes competencias, las cuales se han ido trabajando a lo de este grado, y de entre todas destaco las siguientes, ya que son las que he desarrollado en mi Trabajo de Fin de Grado.

- ✓ Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.

- ✓ Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.

- ✓ Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

- ✓ 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.

- ✓ Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

3º Objetivos:

Para dar respuesta a la pregunta anteriormente planteada, para el presente TFG nos hemos planteado los siguientes objetivos:

- Objetivo general:

Promocionar la creación de hábitos de vida saludable para los alumnos de Educación Primaria a través de una unidad didáctica.

- Objetivos específicos:

-Sensibilizar sobre los problemas que puede causar una vida con hábitos de vida insalubres como son una vida sedentaria, una mala alimentación y las repercusiones que tienen para la salud estas actuaciones.

4º Fundamentación Teórica:

El presente capítulo está a su vez constituido por un total de 3 subcapítulos, donde se pretende dar la base teórica a la unidad didáctica posteriormente planteada y la importancia de esta para el alumnado de primaria.

4.1 Los hábitos saludables y su importancia en la etapa de Educación Primaria:

Para hablar sobre los hábitos de vida saludable primero hay que definir el término salud, debido que el objetivo principal de los hábitos de vida saludable es poder mejorar nuestro estado de salud. Según la OMS “la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (1984, p.1).

En la sociedad actual adquiere una gran importancia el hecho de cuidar nuestra salud; es un tema que siempre está en estudio e investigación. Pero no es algo únicamente actual, desde “siempre” el ser humano ha buscado tener una buena salud como medio de conseguir una mayor esperanza de vida. Esto lo podemos ver y tal cual lo indican Costa y López (2008) en la historia humana siempre ha existido la preocupación por la salud y el bienestar.

La OMS define los hábitos de vida saludables como una "forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales" (2016)

Según Gutiérrez, “en base a las características individuales, se pueden entender los estilos de vida saludables como patrones conductuales beneficiosos para la salud que son aprendidos y surgen de una elección individual interna consciente e inconsciente. Es consciente porque el individuo escoge entre una amplia gama de conductas que están disponibles en su ambiente social, e inconsciente puesto que las condiciones sociales y ambientales circundantes influyen en su elección” (2000, p.9)

Podemos hablar de diferentes hábitos de vida saludables, pero vamos a seguir la propuesta de Urueña (2000). Según este autor, estos hábitos son una correcta alimentación, realizar ejercicio físico de forma regular y un correcto descanso.

La importancia de promocionar estos hábitos la podemos encontrar en el libro “Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludable” de Costa y López (2008) en la que tener unos correctos hábitos de vida, se basa en la razón principal y necesaria de prevenir comportamientos de riesgo (sedentarismo, ingesta calórica excesiva o escasa) antes que ocasionen problemas de salud, cómo, por ejemplo, la obesidad infantil, que anteriormente hemos estado viendo el grado de problema que es hoy en día.

Autores como (Castillo y Balaguer, 2001; Gutiérrez, 2000) afirman que los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de estos hábitos de actividad física y su posterior traslado a la vida adulta.

Podemos ver la necesidad de promocionar un tema importante como son estos hábitos en las edades de la Educación Primaria con la intención de que se desarrollen con unos buenos hábitos que puedan ser la base de su vida adulta.

4.1.1 Alimentación equilibrada:

Según Moreno y Galiano (2015) el objetivo de una dieta saludable es: cubrir las necesidades de la persona para conseguir un correcto desarrollo y crear unos hábitos alimenticios saludables que eviten en la medida de lo posible la aparición de enfermedades, cuyo origen es una mala alimentación. “La alimentación en edad escolar tiene como objetivo asegurar el correcto crecimiento y desarrollo del niño. Es una etapa de estabilización de los hábitos dietéticos adquiridos y, a su vez, de iniciación de hábitos alimentarios saludables” (Hernández García, Hernández Martínez, Medrano Fernández, 2016, p.305).

En la siguiente imagen podemos ver recomendaciones de gran importancia para generar hábitos alimenticios correctos. Imagen 1:

1. Asegurar un aporte calórico suficiente, de acuerdo a la edad y a la actividad física, y una correcta proporción entre los principios nutritivos
2. Recomendar que se consuma pescado 3 o 4 veces a la semana, tres porciones de pescado blanco y una de pescado azul
3. Desaconsejar el consumo de carnes grasas y reducir el consumo de derivados cárnicos ricos en grasa (embutidos)
4. Potenciar el uso de aceite de oliva frente a grasa de origen animal o margarinas
5. Fomentar el consumo de cereales (sobre todo, integrales) y frutas frescas
6. Evitar el consumo excesivo de sal y optar por la sal yodada
7. Evitar alimentos de alto contenido energético y escaso valor nutricional. Productos comerciales, dulces, fritos y salsas grasas
8. Procurar una alimentación variada y en horarios fijos. Ser realista
9. Ser un buen modelo. Actuar siempre con visión positiva
10. Limitar las horas diarias de TV, videojuegos o consolas. Evitarlos en las comidas
11. Comer en familia cuantas veces sea posible
12. Aprender a interpretar las etiquetas de los alimentos

Recomendaciones para una alimentación saludable en edad escolar (Extraída de Moreno y Galiano, 2015). Según Moreno y Galiano (2015) hay que realizar entre 4 y 6 comidas al día. El desayuno está considerado de gran importancia ya que su ausencia puede provocar disminución del rendimiento y de la concentración. Un correcto desayuno está formado por lácteos, fruta y cereales. El almuerzo y la merienda puede ser un bocata de tamaño pequeño o fruta. La comida como base de la ingesta predominante por lo que tenemos que incorporar alimentos de todos los grupos. Y para terminar la cena debería estar constituida por alimentos de fácil digestión.

Imagen 2:



Distribución de la alimentación en las comidas (Extraída de Moreno y Galiano, 2015).

Ahora debemos tener en cuenta cuales son las cantidades recomendadas por alimento. Para esto tendremos en cuenta las recomendaciones alimentarias de la OMS y utilizaremos la pirámide alimenticia. Este es un instrumento gráfico que se utiliza para poder transmitir de una forma más sencilla un mensaje de carácter nutricional.

En la base de la pirámide podemos encontrar los alimentos y actividades que se deberíamos hacer diariamente y según vamos ascendiendo su frecuencia ha de disminuir.

Imagen 3:



Pirámide de la Estrategia NAOS (Extraída de estrategia NAOS, 2010).

La estrategia NAOS:

La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), fue creada en el 2005 por el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España y se ha ido actualizando hasta el día de hoy.

Es una estrategia sanitaria que sigue las indicaciones de la OMS y cuyo objetivo es invertir la tendencia en aumento de la obesidad mediante promocionar la alimentación saludable con la práctica de actividad física. Su población objetivo son los niños y jóvenes. Su lema es: ¡Come sano y muévete!.

4.1.2. Actividad Física:

Autores como Caspersen (1985, citado por Escalante 2011) definen la Actividad Física de una manera más anatómica como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo.

Debemos tener en cuenta y no confundir el ejercicio físico con la actividad física ya que según el Sacyl de la Junta de Castilla y León (2020). Este último es una actividad física que está estructurada y planificada, y la cual se realiza para conseguir un objetivo propuesto con anterioridad.

La importancia de la actividad la podemos ver a partir de sus beneficios. Existen multitud de beneficios que se obtienen a través de realizar actividad física. Para esto he seleccionado los más importantes según López, Pastor, Pérez, Manrique y (Monjas 2016)

- Mejora la fuerza, flexibilidad y la fuerza muscular como también el movimiento de estos.
- Bienestar tanto físico como mental.
- Aumente la autoestima y la seguridad en uno mismo.
- Aumenta la concentración y mejora el rendimiento cognitivo.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Según la OMS la actividad física para los niños tiene los siguientes beneficios:
- Mejora la forma física respecto a funciones musculares y cardiorrespiratorias..
- A nivel óseo.
- A nivel cognitivo respecto al desempeño académico y la función ejecutiva del mismo.
- Sobre la salud mental ya que disminuye la presencia de síntomas propios de la depresión y la adiposidad.

Las recomendaciones en cuanto a la actividad física según la OMS para etapa de primaria: los niños de 5 a 17 años deben de practicar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Toda actividad que supere esos 60 minutos aportará beneficios adicionales para la salud.

4.1.3. Descanso:

Según la psicóloga Victoria Fuster (2014) el descanso es una necesidad y una parte fundamental para el correcto desarrollo de los niños. La falta de descanso tiene graves repercusiones en los niños en edad escolar:

- Aumento del tiempo que necesita para realizar las tareas.
- Disminuye la motivación para realizar tareas.
- Deterioro de la capacidad de concentración y de la atención.

Por su parte, Bonet y Garrote (2012), confirman que un sueño reparador y un buen descanso son necesidades básicas del ser humano, esenciales para poder disfrutar de una buena salud. De hecho, una mala calidad del sueño tiene repercusiones negativas que

pueden afectar en el día a día del niño, como, por ejemplo, en las relaciones sociales con su entorno y en el rendimiento académico.

Según la American Academy of Sleep Medicine, AASM (La Academia Estadounidense de la Medicina del Sueño) (2016) nos indica el tiempo necesario en horas para dormir en las diferentes etapas del desarrollo en los niños. Podemos observar que los niños en la etapa de Educación Primaria necesitan de 9 a 12 horas de sueño.

Imagen 4:



Número de horas necesarias para un correcto descanso en edad escolar (Extraída de American Academy of Sleep Medicine, 2016).

4.1.4. Higiene personal:

Según Soto Guerrero “la higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas”. (Soto, 2009, p.1)

Vamos a englobar las siguientes acciones de higiene personal: cuidado corporal, los hábitos posturales y la salud bucodental. Estos hábitos, ayudarán a conseguir una vida más saludable, evitando de esta manera posibles enfermedades relacionadas a la carencia o falta de estos.

Según Sainero (2016), los hábitos de higiene que aprenden los niños durante la infancia son hábitos que por norma general pueden permanecer toda su vida, por lo tanto, la salud individual de ellos evolucionará en la salud colectiva de la población, produciéndose una mejora del estilo de vida en las personas. La higiene se ha convertido en una de las ramas con un gran interés para la educación, debido a que los niños pasan una gran parte de su día en el colegio, en donde las enfermedades son más fáciles de contraer, por lo tanto, la aplicación de una correcta higiene en el colegio tiene un carácter fundamental. También de aquí se resalta la importancia de tener una correcta enseñanza de todos estos hábitos.

4.2 Los hábitos saludables y su relación con el currículo de Educación Primaria:

A nivel nacional tenemos en vigor la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 del 3 de mayo. Respecto al tema de la Salud en esta nueva ley se le otorga la importancia en su tratamiento y se promueve a través de la transversalidad en las diferentes áreas.

En la LOE podemos encontrar los siguientes:

Artículo 17. Objetivos de la educación primaria.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Artículo 157. Recursos para la mejora de los aprendizajes y apoyo al profesorado

Disposición adicional cuadragésima sexta. Promoción de la actividad física y la alimentación saludable. Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la alimentación saludable formen parte del comportamiento infantil y juvenil. Con el objetivo de fomentar y consolidar hábitos de vida saludables, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida sana y autónoma, para promover hábitos saludables de alimentación y la movilidad activa, reduciendo el sedentarismo.

Haciendo referencia al 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, en Educación Física se abordarán contenidos relacionados con la salud, estando éstos englobados dentro del bloque 6: Actividad física y salud. Dicho bloque está constituido por aquellos contenidos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos saludables de actividad física, postural y/o alimentaria a lo largo de la vida, que repercuten en la propia ejecución motriz, en la salud, en la seguridad y en el bienestar personal. A través de este bloque se pretende dar relevancia a unos aprendizajes que se incluyen transversalmente en todos los bloques y en otros.

Podemos comprobar que son los dos los contenidos que dicho decreto destina a la adquisición y al desarrollo de la salud (Decreto 26, 2016):

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.
- Desarrollo general de la condición física orientada a la salud. Calentamiento, adaptación del esfuerzo y relajación.

5. Metodología:

5.1. Enfoque y tipo de Investigación

La metodología de la Investigación según (Coelho, 2020) es el conjunto de procedimientos y técnicas que se aplican de manera ordenada y sistemática en la realización de un estudio, razón por la cual es indispensable establecer los métodos utilizados en esta investigación.

Esta investigación tendrá un enfoque cualitativo, dado que como señalan (Hernández Sampieri et al., 2014) dicho enfoque “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación.”

5.2. Muestra

La Muestra según (Hernández Sampieri et al., 2014) es la población según (Hernández Sampieri et al., 2014) es el “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones.” Considerando el estudio a realizar, la población está conformada por un total de 47 alumnos de 4º de Educación Primaria del C.E.I.P. Ana de Austria.

La Muestra según (Hernández Sampieri et al., 2014) es el “Subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta.” Al analizar una población de 47 alumnos, pequeña y representativa, se trabajará con el total de los 47 alumnos.

5.3. Instrumentos de recolección de datos

Para (Casas Anguita et al., 2003) el cuestionario es el “documento que recoge de forma organizada los indicadores de las variables implicadas en el objetivo de la encuesta”, el cuestionario puede estar elaborado o estructurado con preguntas abiertas, cerradas o mixtas. Consta de 11 preguntas con respuestas cerradas.

Antes de la unidad didáctica pasé la encuesta para poder ver cuáles eran sus hábitos iniciales. Después de poner en práctica pase otra vez la misma encuesta para poder ver y comparar los resultados finales tras mi intervención.

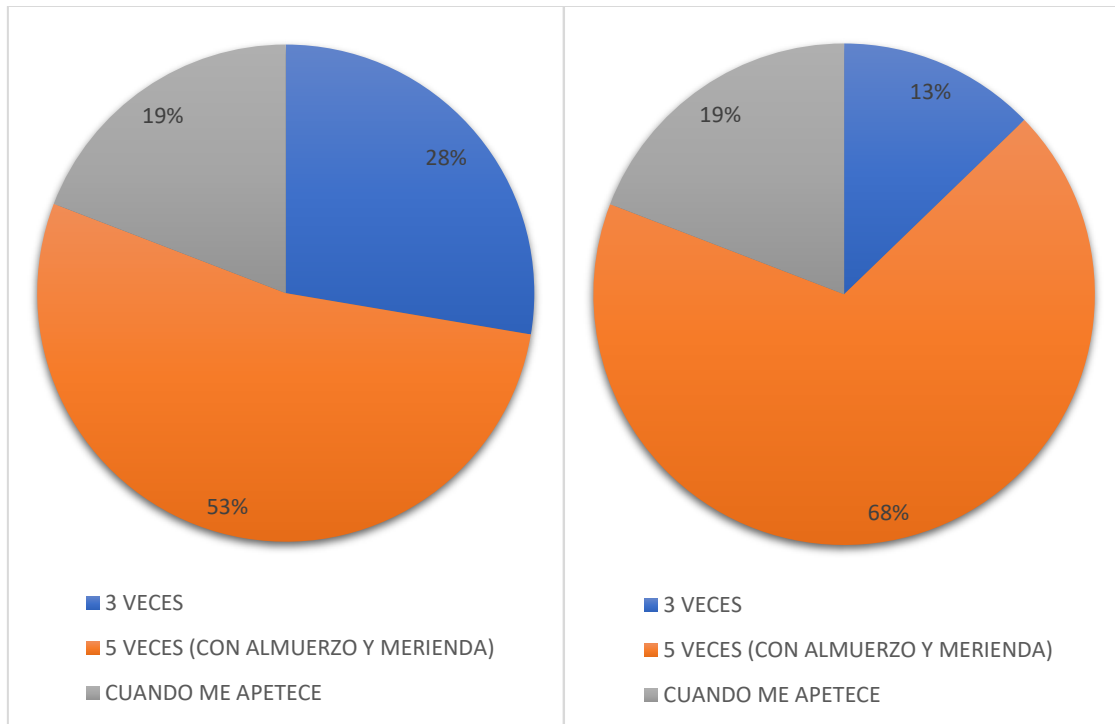
6º Resultados:

Con la realización de los cuestionarios a los alumnos he conseguido extraer los siguientes resultados.

Pregunta 1 ¿Cuántas veces comes al día?

INICIO

FINAL



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

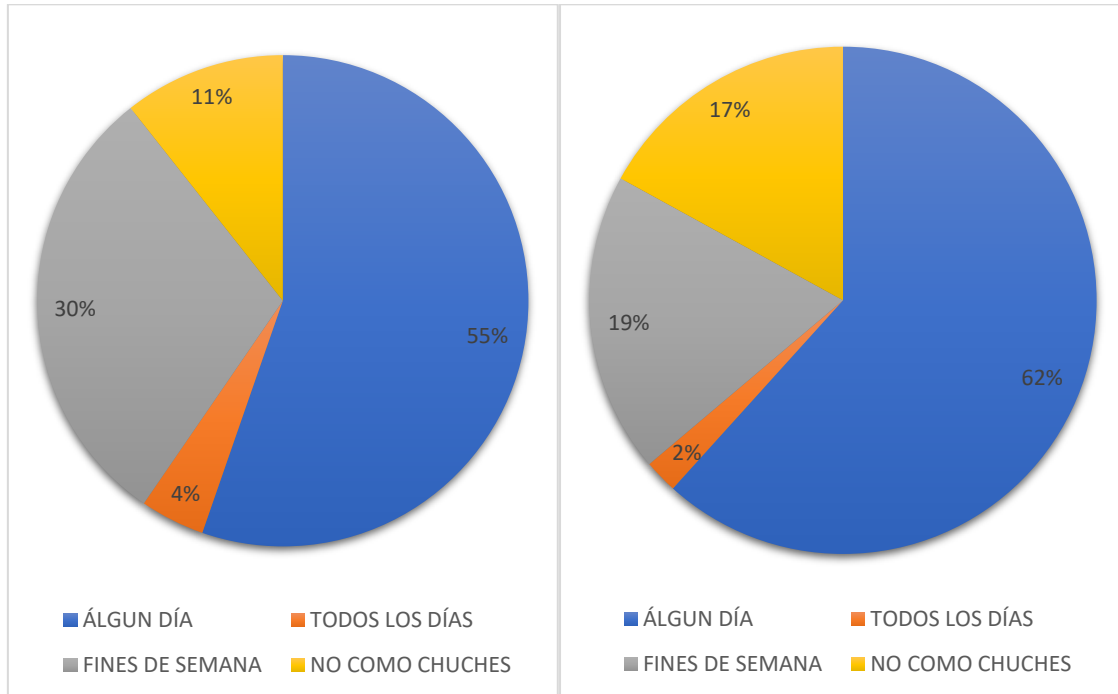
Según Ángeles Carbajal Azcona (2015), en el periodo de la infancia es muy importante “realizar unas cinco comidas diarias: tres principales (desayuno, comida y cena) y dos más ligeras (media mañana y merienda)” (p. 14). Siguiendo, por tanto, los criterios de este autor establecidos en su Manual de Nutrición y Dietética de la Universidad de Complutense de Madrid, del total de alumnos que han rellenado el formulario de hábitos saludables, se sacan los siguientes datos:

- Después de la puesta en práctica de la unidad didáctica podemos ver un cambio positivo respecto a los alumnos que realizan 5 comidas diarias en el que ha habido un aumento del 15%, antes eran el 53% y ahora son el 68%. Si hablamos del número de alumnos que realizaban estas comidas es ahora de 32 y antes eran 25.

Pregunta 2 ¿Cada cuánto comes “chuches”? *Chuches: producto alimenticio alto en azúcar que compras normalmente en el quiosco.

INICIO

FINAL



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

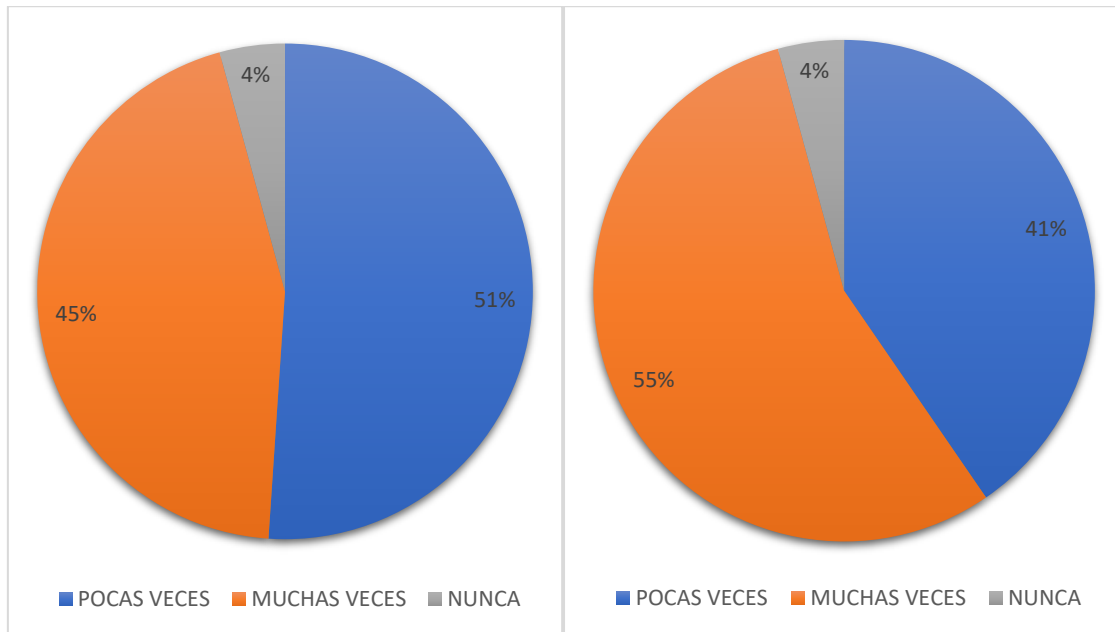
Según las recomendaciones sobre la ingesta de azúcar de El Comité de Nutrición de Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN) (2017) recomienda que “la ingesta de azúcar libre se reduzca y limite al 5% de la ingesta energética para niños y adolescentes de edades entre los 2-18 años” (p.3). Siguiendo, por tanto, los criterios de este Comité establecidos en su documento “Ingesta de azúcar en Bebés, Niños y Adolescentes”. Respecto a esta aportación podemos ver la necesidad de reducir “al mínimo” el consumo de este tipo de alimentos tan altos en azúcares y con poca o ningún valor nutritivo para los alumnos.

Podemos comprobar que tras la puesta en práctica de la unidad de hábitos de vida saludable hay una evolución positiva hacia las respuestas que según ESPGHAN considera saludable para los alumnos de estas edades, como son: no como “chuches” y algún día algo esporádico.

Pregunta 3 ¿Con qué frecuencia comes verduras a la semana? (*Pocas veces: de forma ocasional, una o dos veces a la semana, *Muchas veces: todos o casi todos los días, *nunca: cero veces).

INICIO

FINAL



Fuente: Elaboración propia.

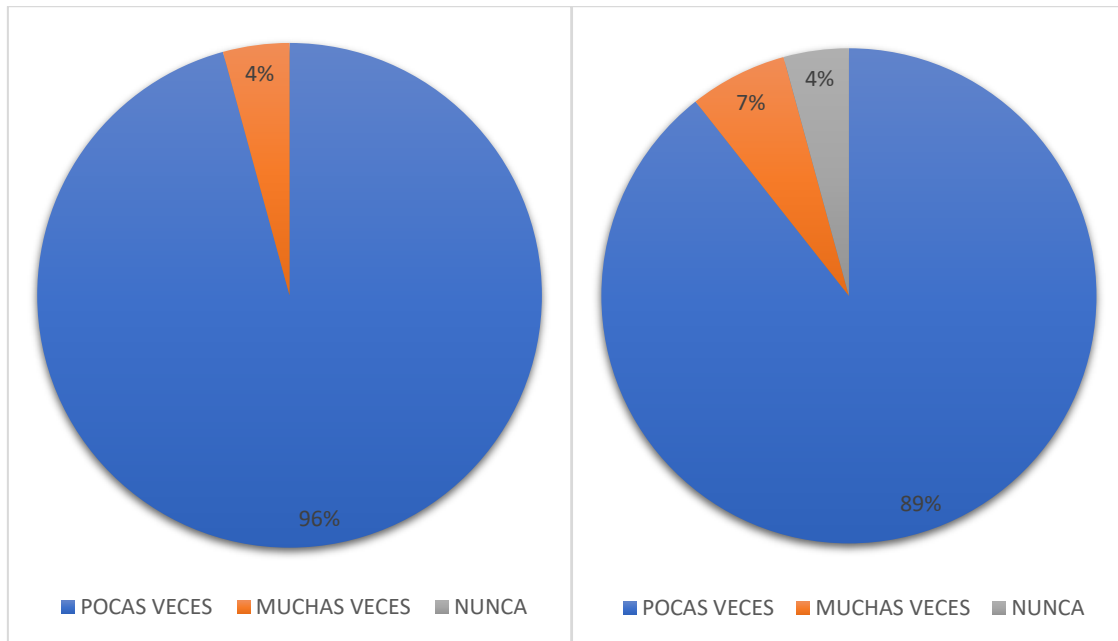
Análisis:

Según las recomendaciones Alba Tamarit (2012) es licenciada en Farmacia. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética en la revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria “Se recomienda un consumo de 5 o más raciones de frutas, verduras y hortalizas al día de forma regular” (p.69). Siguiendo, por tanto, los criterios de esta autora podemos ver que los alumnos que cumplen los requisitos saludables son el 55% respecto al 45% de la situación anterior a la puesta en práctica de la unidad didáctica. Podemos ver una sensible mejora del 10%.

Pregunta 4 ¿Con qué frecuencia semanal vas a comer alimentos altos en grasas como por ejemplo pizza, hamburguesa, etc.? (*Pocas veces: una o dos veces al mes *Muchas veces: por lo menos dos veces o más, *nunca: cero veces).

INICIO

FINAL



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

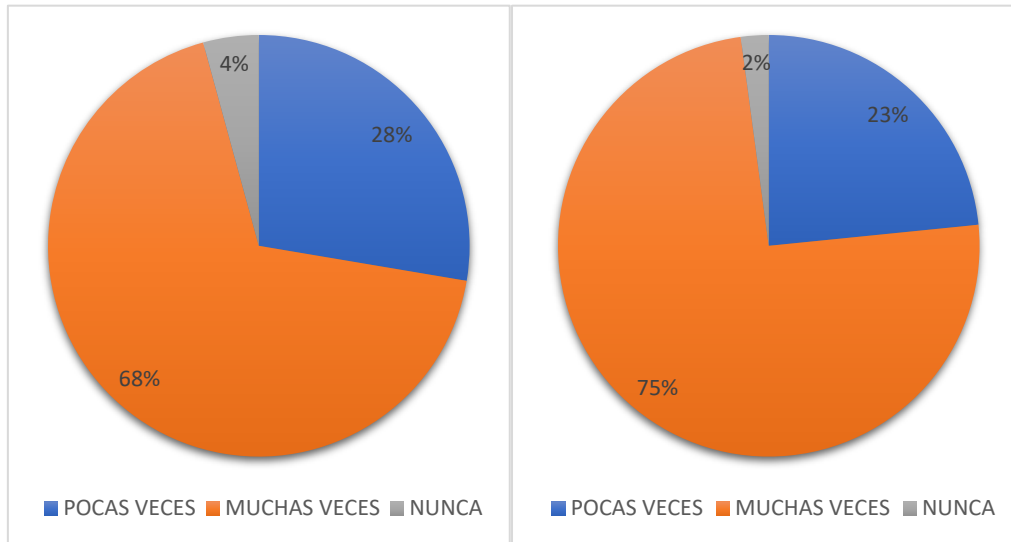
Según M^a Dolores Moliní Cabrera (2007) licenciada en Farmacia recomienda en su artículo Fast food: Social's repercussions que el consumo de comida rápida como se les conoce a todo este tipo de alimentos (hamburguesas, pizzas, salchichas etc.) reducirlo al máximo como una vez al mes o eliminarlo completamente de nuestras dietas para estar en rangos saludables, ya que, como podemos ver en su artículo son una de las principales causas de obesidad infantil. Siguiendo, por tanto, los criterios de este autor podemos ver los siguientes datos después de mi acción docente:

- El 93% de alumnos está dentro de unos rangos saludables.
- El 7% de los alumnos está en unos rangos insalubres.
- Podemos ver una mejora en el que el 4% de los alumnos han pasado a no consumir este tipo de alimentos. El dato inicial del cuestionario inicial a la U.D era el 2%.
- Hay un incremento del 3% de alumnos que su ingesta de este tipo de alimentos ha aumentado.

Pregunta 5 ¿Con qué frecuencia comes frutas en la semana? (*Pocas veces: una al día *Muchas veces: dos, tres o más al día, *nunca: cero veces).

INICIO

FINAL



Fuente: Elaboración propia.

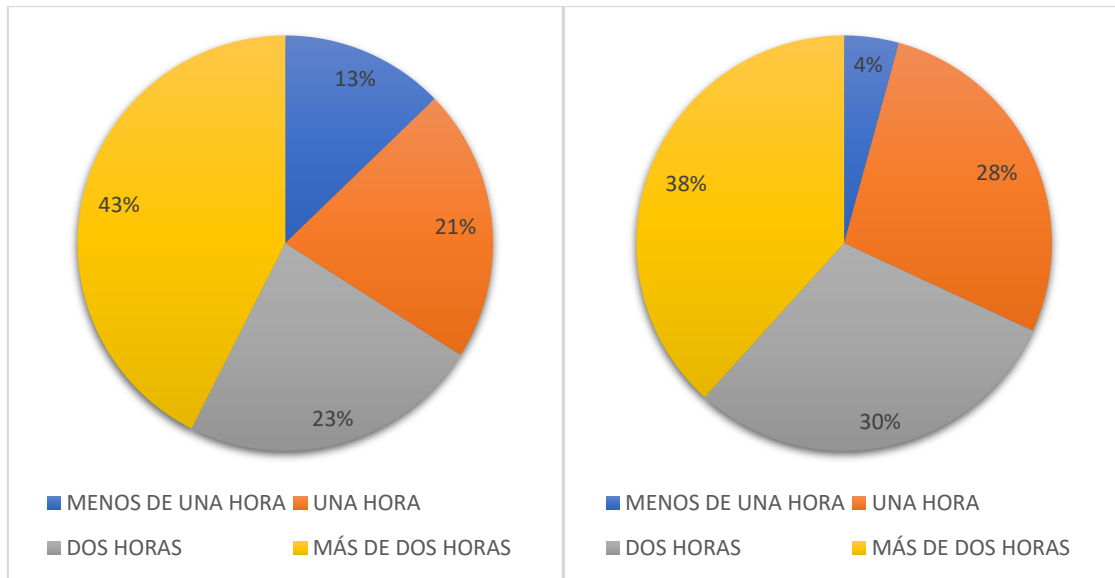
Análisis:

Según las recomendaciones Alba Tamarit (2012) es licenciada en Farmacia. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética en la revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria “Los niños de 6 a 12 años deben consumir tres raciones de fruta al día, una ración de verdura y hortalizas” (p.69-70). Siguiendo, por tanto, los criterios de esta autora podemos ver que los alumnos que cumplen los requisitos saludables son el 75% respecto al 68% de la situación anterior a la puesta en práctica de la unidad didáctica. Podemos ver una sensible mejora del 8%. También podemos ver una mejora respecto los alumnos que consumían frutas de forma ocasional, en el que ha aumentado en un 5%. En general la respuesta de los alumnos ha sido positiva respecto a las clases de hábitos de vida saludable.

Pregunta 6 ¿Cuántas horas al día realizas actividad física?

INICIO

FINAL



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

Según el Ministerio de Sanidad y Consumo del Gobierno de España (2014) "Los niños, niñas y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos (y hasta varias horas) de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana" también en la guía sobre Actividad Física y salud en la infancia y la adolescencia para todas las personas que participan en su educación podemos ver que él esté recomendación de ejercicio moderado tiene los siguientes beneficios: "Alto nivel de protección frente a las enfermedades crónicas. Riesgo mínimo de lesiones o de efectos adversos para la salud". Siguiendo, por tanto, las recomendaciones podemos contrastar lo siguiente tras la puesta en práctica de la U.D. de hábitos de vida saludable:

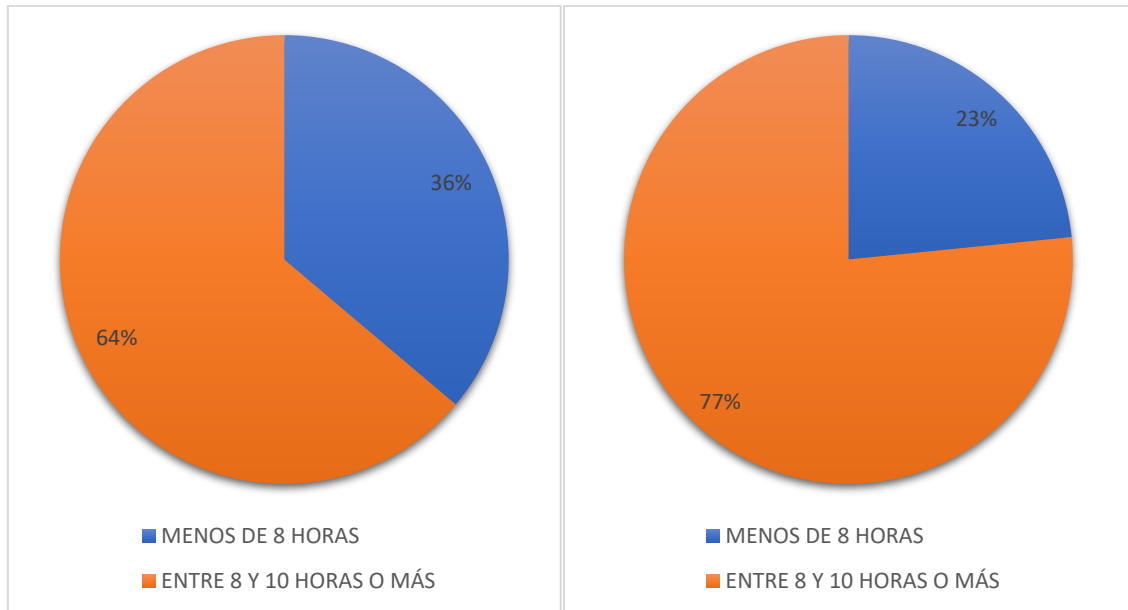
- El 96% de los alumnos está dentro de los parámetros de Actividad Física, antes de la U.D. el 87% de los alumnos cumplían, por lo tanto, hay una mejora del 9%.
- El 4% de los alumnos no cumple con estas recomendaciones saludables.

Podemos comprobar que son alumnos que se encuentran muy activos, ya sea gracias a la hora de Educación Física, a jugar en el recreo o las actividades extraescolares en el que la mayoría de ellos va una o incluso a varias.

Pregunta 7 ¿Cuántas horas sueles dormir cada día?

INICIO

FINAL



Fuente: Elaboración propia.

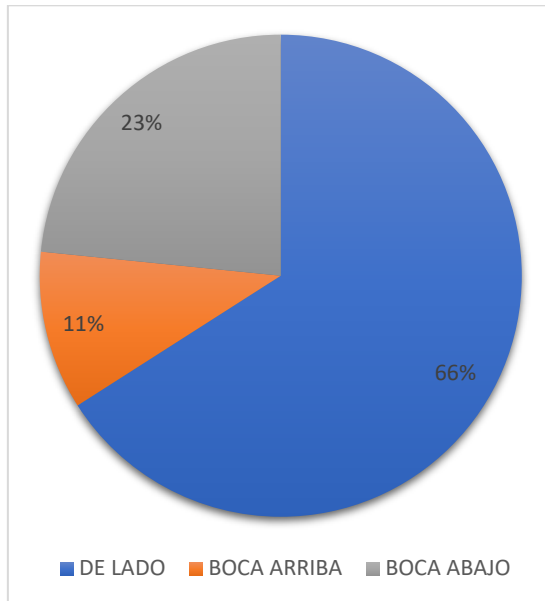
Análisis:

Según el Ministerio de Sanidad y Consumo del Gobierno de España (2014) “Los niños, niñas y adolescentes necesitan suficientes horas de sueño para recuperarse física y mentalmente: entre 8 y 10 horas al día” (p.85) esto debido a que “Las horas de sueño son una parte importante de la jornada durante la cual se lleva a cabo la recuperación física y el crecimiento, y también son importantes para la renovación mental” (p.85). Siguiendo, por tanto, los criterios de esta guía sobre Actividad Física y salud en la infancia y la adolescencia para todas las personas que participan en su educación podemos ver lo siguiente después de mi acción docente:

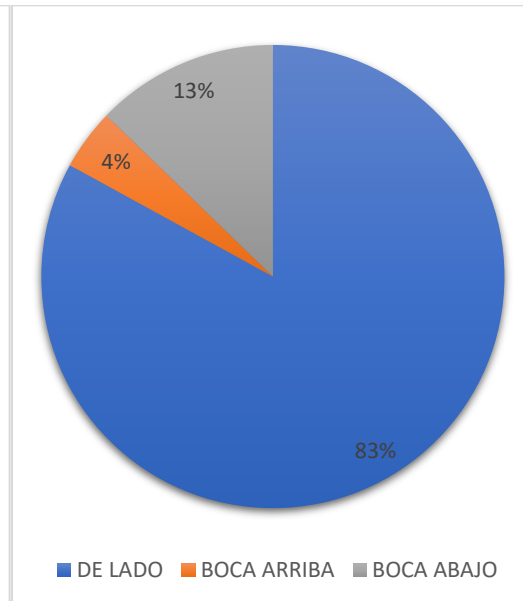
- El 77% de los alumnos cumplen con los requisitos de horas de sueño saludables.
- El 23% de alumnos no se encuentran en unos hábitos de descanso positivos para su salud.
- Podemos ver una mejora del 13% de alumnos que han conseguido tener hábitos positivos de descanso.

Pregunta 8 ¿Cómo sueles dormir?

INICIO



FINAL



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

Según el Dr. Guillem Saló i Bru cirujano ortopédico especialista en patología de la columna (2015) “Posición de lado: es la mejor postura para dormir, ya que permite que la columna, las piernas y la cabeza estén relajadas” (p.1) podemos ver también lo siguiente “La postura boca arriba, que no es la más recomendable, pero tampoco la más perjudicial. Se encuentra, por lo tanto, en un término medio” (p.2) y por último dormir boca abajo es la única posición que considera no recomendable: “Es una posición traumática para el cuello. La columna se arquea y pone en tensión los ligamentos y la musculatura lumbar, lo que favorece la aparición de una lumbalgia” (p.3). Siguiendo, por tanto, los criterios de este autor podemos ver que tras el periodo de enseñanza sólo el 13% de los alumnos no está teniendo una higiene postural saludable. Anteriormente era el 23% por lo que podemos ver una ligera mejora del 10% de alumnos que han cambiado estos malos hábitos.

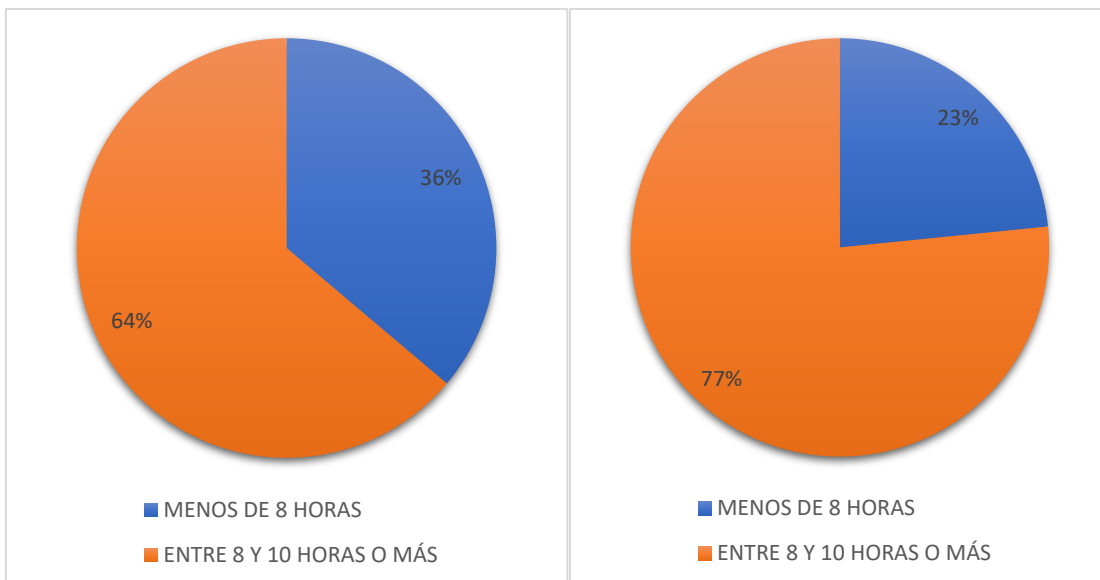
Los resultados de forma general nos aportan que el 87% de los alumnos tienen hábitos saludables en este aspecto, un resultado realmente positivo.



Pregunta 9 ¿Cuántas horas sueles dormir cada día?

INICIO

FINAL



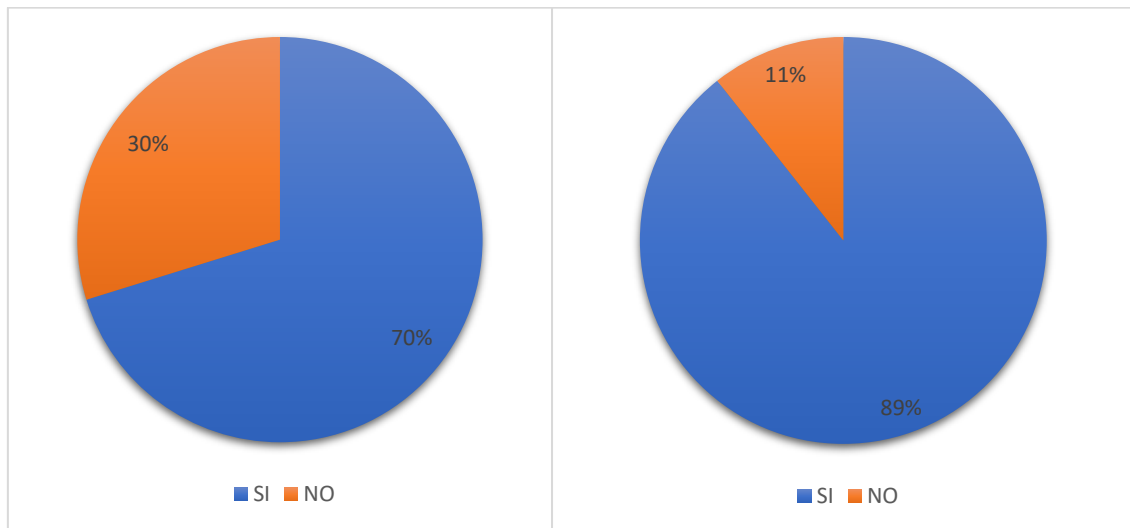
Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

Según el Ministerio de Sanidad y Consumo del Gobierno de España (2014) “Los niños, niñas y adolescentes necesitan suficientes horas de sueño para recuperarse física y mentalmente: entre 8 y 10 horas al día” (p.85) esto debido a que “Las horas de sueño son una parte importante de la jornada durante la cual se lleva a cabo la recuperación física y el crecimiento, y también son importantes para la renovación mental” (p.85). Siguiendo, por tanto, los criterios de esta guía sobre Actividad Física y salud en la infancia y la adolescencia para todas las personas que participan en su educación podemos ver lo siguiente después de mi acción docente:

- El 77% de los alumnos cumplen con los requisitos de horas de sueño saludables.
- El 23% de alumnos no se encuentran en unos hábitos de descanso positivos para su salud.
- Podemos ver una mejora del 13% de alumnos que han conseguido tener hábitos positivos de descanso.

Pregunta 10 ¿Te lavas los dientes después de cada comida? INICIO/FINAL.



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

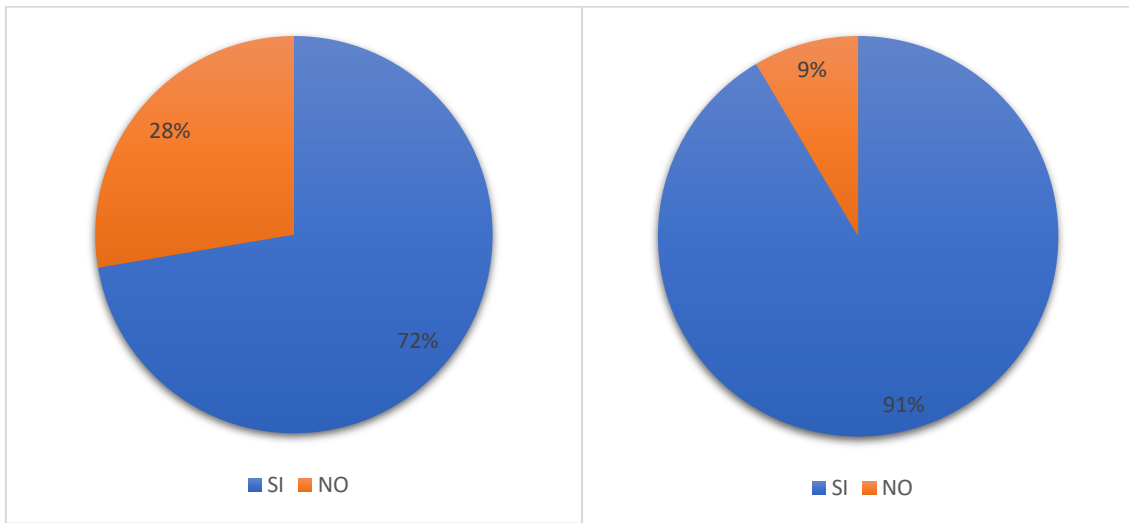
Según el UGC de Cirugía Oral y Maxilofacial de la consejería de Salud de la Junta de Andalucía (2012) nos recomienda: “Cepílese los dientes después de cada comida con un cepillo para dientes suave o medio y pasta dental con flúor. Este cepillado es eficaz para eliminar la placa bacteriana y prevenir la enfermedad periodontal.” (p.1). Su importancia es debido a: “El cuidado oral garantiza una buena salud oral, previene enfermedades y mejora la calidad de vida” (p.2). Siguiendo, por tanto, sus criterios que podemos encontrar en la guía de recomendaciones para una buena higiene bucodental podemos ver los siguientes resultados:

- Con el cuestionario de inicio hay un 30% de persona que no tienen un hábito saludable respecto a su higiene dental, mientras que el resto, un 70% si lo tiene. Después de la U.D. vemos una mejora ya que el 30% se ha reducido al 11% y el 70% ahora es un 89%. Podemos ver una mejora positiva en sus hábitos de higiene.

Pregunta 1 ¿Te lavas las manos antes de comer?

INICIO

FINAL



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

Según Centers for Disease Control and Prevention (2020) “Lavarse las manos con jabón podría proteger a alrededor de 1 de cada 3 niños pequeños que se enferman con diarrea y a casi 1 de cada 5 niños pequeños con infecciones respiratorias como la neumonía” (p.1). También hacen referencia a ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?: “Lavarse las manos en cualquier momento del día puede ayudar a librarse de los microbios, pero hay momentos clave cuando es más importante hacerlo.” Entre esos momentos podemos encontrar “Antes de comer” (p.2). Siguiendo, por tanto, los criterios de la guía: Lavado de manos en casa, en donde jugamos y cuando salimos podemos ver la importancia de lavarse las manos regularmente y especialmente como medida de higiene cuando vamos a ingerir alimentos.

Los resultados después de la puesta en práctica de la U.D. son muy positivos ya que podemos ver una mejora del 72% al 91% en el que los alumnos afirman que se lavan las manos antes de comer. Esto supone una mejora del 19%. Solo el 9% de los alumnos siguen teniendo unos hábitos higiénicos no saludables ante el 91% que sí tienen una correcta higiene de manos.

7º Conclusiones:

Después de mi intervención y analizando los resultados obtenidos veo la necesidad de resaltar la función de la Educación Física como generadora y educadora de hábitos de vida saludables en los alumnos.

A diferencia de lo que muchas personas piensan la Educación Física no es solo tiempo libre o jugar al voleibol, es mucho más, es educar a los alumnos en cosas tan importantes como el conocimiento del cuerpo, desarrollar sus habilidades motrices, su coordinar y dar a conocer cual son las acciones que puede realizar para cuidar de su salud entre muchas otras de gran importancia.

Hoy en día es clara la necesidad de educar a los alumnos desde bien pequeños cual son las acciones saludables que han de seguir para que mientras crecen y se desarrollan dejen de ser acciones y pasen a ser hábitos ya establecidos. Otorgándoles así a la larga una mejor calidad de vida y por tanto una mayor felicidad.

Respecto a este trabajo se puede apreciar que por norma general los alumnos de esta edad tienen nociones básicas de cual son las cosas que son saludables para ellos y cuáles no. Esto es algo que me da a entender que desde cursos anteriores y en casa son cosas que se ha trabajado con ellos, algo que me parece realmente positivo para ellos. De esta manera creo firmemente que he conseguido el objetivo que se plantea en este trabajo de fin de grado.

Después de la puesta en práctica de la unidad didáctica se puede ver que para la mayoría de los alumnos le ha servido como de repaso de cosas que ya sabían o intuían que eran así.

Personalmente estoy muy contento con los resultados obtenidos a partir de los cuestionarios, porqué, aunque haya sido un ligero cambio desde el punto inicial, siempre ha sido para mejor. Mejorando de esta manera sus hábitos e influyéndoles positivamente para su futuro. Ha sido una grata experiencia que me gustaría repetir en un futuro.

8º Bibliografía:

American Academy of Sleep Medicine (2016). How many hours do children need to sleep? Recuperado de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx>

Bonet, R. y Garrote, A. (2012). Higiene del sueño: la importancia de un buen descanso. Recuperado de <http://elfarmaceutico.es/index.php/saludde-actualidad/item/1720-higiene-del-sueno-la-importancia-de-un-buendescanso#.XK-Zj-gzBIU>

Carbajal Azcona, Á. (2015). Manual de Nutrición y Dietética. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Castillo, I. & Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. Apuntes. Educación Física y Deportes, 63, 22-29.

[Centers for Disease Control and Prevention](https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/handwashing-poster-es.pdf) (2020). Lavado de manos en casa, en donde jugamos y cuando salimos. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/handwashing-poster-es.pdf>

Costa, M. y López, E. (2008). Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables. Madrid: Pirámide.

Costa, M. y López, E. (2008). Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables. Madrid. Ediciones Pirámide

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

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Revista Española Salud Pública, 325-328

Estrategia NAOS (2005) Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad” Recuperado de: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm

Fidler Mis, N et al. Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2017; 65(6):681-696.

Fuster, V. (2014). La importancia del descanso y el juego en el día a día de los escolares. España: Red Cenit. Recuperado de: <https://www.redcenit.com/la-importancia-del-descanso-y-el-juego-en-el-dia-a-dia-de-los-escolares/>

Gutiérrez, M. (2000). Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida.

López, V., Pérez, D., Manrique, J.C. & Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos*, 29, 182-187

Ministerio de Sanidad y Consumo del Gobierno de España (2014). Guía sobre Actividad Física y salud en la infancia y la adolescencia para todas las personas que participan en su educación. Recuperado de: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Ministerio de Sanidad y Consumo del Gobierno de España (2014). Guía sobre Actividad Física y salud en la infancia y la adolescencia para todas las personas que participan en su educación. Recuperado de: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Moliní Cabrera, M. (2007). Fast food: Social's repercussions. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2480144.pdf>

Moreno, J.M. y Galiano, M.J. (Mayo 2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría integral*. XIX(4) Recuperado de: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf

OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

Organización Mundial de la Salud (2016). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. ¿Qué se puede hacer para luchar contra la epidemia de obesidad infantil? Recuperado de:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/es/

Organización Mundial de la Salud. (1948). Recuperado de <https://bit.ly/1pHEVI3>

Revista de Educación Física, 77, pp. 5-16

Sainero, J. (2016). Higiene corporal en edad escolar. Revista Publicaciones Didácticas, 68, 387-393. Recuperado de

<http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/068084/articulo-pdf>

Saló i Bru, G (2015). Descanso nocturno y dolor de espalda. Recuperado de: <https://guillemsalo.cat/wp-content/uploads/2015/11/9.-descanso-nocturno-y-dolor-de-espalda.pdf>

Tamarit, A. (2012). Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria N.º 32. Recuperado de: <https://revista.nutricion.org/PDF/CONSUMO.pdf>

UGC de Cirugía Oral y Maxilofacial (2012). Recomendaciones para una buena higiene bucodental. Recuperado de:

https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/hrs3/fileadmin/user_upload/area_medica/cirugia_maxilofacial/recomendaciones_buena_higiene_bucal.pdf

Ureña, F. (2000). Deporte escolar: Educación y salud. En: A.A.V.V.: La Educación Olímpica. Ayuntamiento de Murcia.

9º Anexos:

1º INTRODUCCIÓN.

La unidad didáctica que he realizado plantea hábitos de vida saludable para la etapa de Educación Primaria. Está pensada para el 4º curso de esta etapa educativa.

En esta unidad didáctica se tratan temas como son la alimentación, el ejercicio físico y la higiene corporal entre otros.

El objetivo de esta unidad didáctica es que los alumnos tengan nociones de una correcta alimentación, conocer los beneficios de mantenerse activo físicamente y cómo tener unos hábitos higiénicos correctos.

Según el Ministerio de Sanidad del gobierno español (2022) los beneficios de tener unos hábitos de vida saludable para los menores son los siguientes:

- ✓ Mejora la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea y, además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.
- ✓ Mejora la salud mental: mejora la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés. Además, es divertido y ayuda a sentirse más feliz.
- ✓ Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades.
- ✓ Aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.
- ✓ Favorece un crecimiento y desarrollo saludable.
- ✓ Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.

Para llevar a cabo esta unidad didáctica utilizaré las herramientas TIC como complemento a mis explicaciones verbales.

La metodología que voy a llevar a cabo es la metodología de mando directo, ya que seré yo quien explique, quien oriente y quien organice las clases.

2º FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Estatal:

- Ley Orgánica 2/2006 Este enlace se abrirá en una ventana nueva, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.
- Real Decreto 126/2014 Este enlace se abrirá en una ventana nueva, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Autonómica:

- 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.

3º CONTEXTO

El colegio “ANA DE AUSTRIA” está situado en un pueblo al norte a pocos kilómetros de Valladolid llamado Cigales, más concretamente en la avenida de los Cortijos 2. La comarca de Cigales se extiende a ambos lados del río Pisuerga, protegida en su lado oeste por los Montes Torozos, hacia el sur el término municipal de Valladolid y, al norte, lindando con Dueñas, ya en la provincia de Palencia. Su cercanía a la capital y la buena comunicación con ella a través de una autovía hace que sean una zona de gran expansión con una población en paulatino aumento.

Es un centro público que imparte la etapa de educación infantil y la etapa de educación primaria, por ende, es un CEIP. El colegio es un centro completo de doble línea, con algunos niveles de línea tres. Consta de un edificio para Infantil y Primaria y un edificio para el comedor con dos aulas añadidas. Tiene un patio cerrado para primaria con cancha polideportiva, un patio exclusivo para infantil y un polideportivo de utilización exclusiva en el horario escolar.

Esta unidad didáctica está destinada para todos los cuartos cursos de este centro educativo. Respecto estos alumnos se caracterizan por ser muy movidos y tener poca atención sobre todo a que casi todas sus horas de Educación física son a última hora con lo que eso implica. Después de repetir las cosas en varias ocasiones y estar muy encima de ellos las clases suelen salir sin demasiado problema. Su comportamiento por normal general es “bueno” menos algunos alumnos en particular.

4º CONTENIDOS

Los contenidos que se van a trabajar en esta unidad didáctica respecto el BOCyL son:

BLOQUE 6. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.
- Desarrollo general de la condición física orientada a la salud. Calentamiento, adaptación del esfuerzo y relajación.

5º CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**EVALUABLES**

RELACIÓN CON EL CRITERIO DE EVALUACIÓN	RELACIÓN CON LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES
B.6.1.	B.6.1.5	-Aprender a aprender. -Competencia lingüística. -Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. -Competencia Social y Cívica.	A.1.1. A.1.2. A.1.3.
B.6.1.	B.6.1.5	-Aprender a aprender. -Competencia lingüística. -Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. -Competencia Social y Cívica.	A.2.1. A.2.2. A.2.3. A.2.4.
B.6.1.	B.6.1.4	-Aprender a aprender. -Competencia lingüística. -Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. -Competencia Social y Cívica.	A.3.1. A.3.2. A.3.3. A.3.4.
B.6.1.	B6.1.6	-Aprender a aprender. -Competencia lingüística. -Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. -Competencia Social y Cívica.	A.4.1. A.4.2. A.4.3. A.4.4.

6° METODOLOGÍA

La metodología que voy a utilizar es una metodología activa, de mando directo en la que se promueve la participación del alumnado y el desarrollo de la creatividad. Siempre se parte de los conocimientos previos y del entorno del alumnado, de esta manera favoreciendo el entendimiento y el interés por la misma. Buscando construir aprendizajes significativos.

Utilizaré refuerzos positivos para aumentar la motivación, como son apuntar un positivo en el cuaderno cuando se ha realizado correctamente todo lo exigido durante la clase o poner música elegida por ellos a la hora de finalizar la sesión siempre y cuando se porten bien y trabajen de forma correcta.

La unidad didáctica la he programado con el objetivo de mantener el ritmo de la clase, captar la atención y la motivación por parte de los alumnos, pero buscando la significatividad de las actividades. Todas las intervenciones a la hora de la ejecución y la programación buscarán adaptarse al nivel del alumnado.

7° SESIONES

Para comenzar la unidad didáctica realizaremos un cuestionario inicial para poder conseguir cuáles son sus conocimientos previos respecto a todos los contenidos que vamos a trabajar posteriormente. También se utilizará como cuestionario final para poder evaluar los posibles cambios en los hábitos de vida de los alumnos, este cuestionario final no cuenta para su calificación final, solo es para información.

El cuestionario inicial y cuestionario final se encuentra en el punto 8 de anexos de este documento.

Las sesiones las he realizado a través de unas fichas para facilitar su lectura.

<u>Sesión</u> 1º	<u>Tiempo:</u> 55 min.	<u>Objetivos</u> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer la importancia de los hábitos de vida saludable. • Conocer la pirámide alimenticia. 	<u>Contenidos:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos de vida saludable. • La pirámide alimenticia.
	<u>Instalación:</u> Polideportivo.		

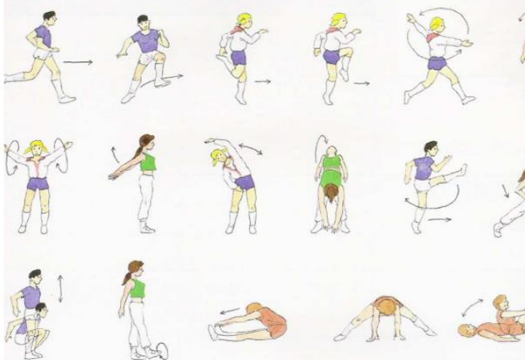
Calentamiento

Realizarán corriendo tres vueltas al campo de fútbol sala y a continuación en círculo realizarán movilidad articular empezando de abajo a arriba.

Tiempo

5 min

Descripción gráfica

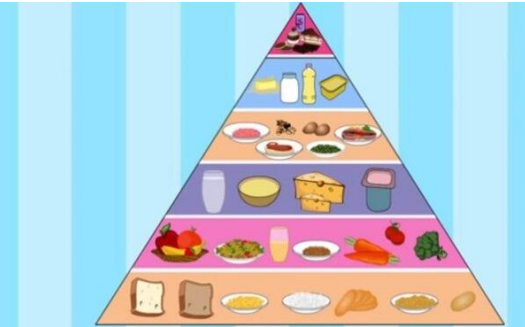


Parte principal


1º La pirámide: A lo largo de todo el polideportivo se van a repartir diferentes fichas que representan diferentes tipos de alimentos según la pirámide antes explicada en clase. El ejercicio consiste en dividir la clase en 4 grupos iguales en el que cada grupo se encontrará en una esquina del polideportivo. Los grupos tendrán que esperar dando la espalda al polideportivo. Cada grupo tiene que ir todos agarrados de la mano e ir a coger un objeto-alimento cada vez e ir a su esquina o zona y formar la pirámide alimenticia. El juego consiste en ver cuál de los cuatro grupos la realiza antes y cuál es la que mejor está construida.

2º El chef: utilizando los cuatro grupos del ejercicio anterior, cada grupo será una de las cuatro categorías de la pirámide alimenticia. El juego consiste en ponerse todos en la línea de fondo mientras que dos alumnos se pondrán en medio del campo, que serán los chefs. Estos últimos tienen que decir por ejemplo frutas y verduras o cualquier categoría, el grupo que haya sido asignado tiene que salir corriendo e intentar cruzar al otro campo sin que los chefs

10 min



10 min



<p>les pillen. Si les pillan se convierten en chefs. El juego termina cuando han pillado a todos.</p> <p>3ºAlla frutta: el juego consiste en ponernos todos en círculo cogidos de las manos. Individualmente tenemos que pensar una fruta. Afuera del círculo estará un alumno que dirá una fruta, si las personas del círculo tienen la fruta que ha dicho, tienen que decir ¡soy yo! y entonces el círculo empezará a girar rápidamente para que el de afuera no les pille, ya que, si les pilla, este entraría al círculo y el pillado sería ahora el que se encuentra fuera, encargado de decir la fruta y tendrá que pillar a los demás.</p>	<p>1 0 m i n</p>	
<p><u>Vuelta a la calma</u></p> <p>Verdura, verdura, fruta: los alumnos realizan un círculo, uno de ellos se la queda y tiene que ir corriendo alrededor del círculo tocando la espalda a cada uno de sus compañeros mientras va diciendo una y otra vez “verdura” por cada vez que toca a un compañero. Cuando dice “fruta”, al que toca tiene que levantarse y salir corriendo detrás de él, el que huye tiene que sentarse en el sitio del alumno que se ha levantado corriendo en círculo. Si le pilla, este se la sigue quedando y, por el contrario, si no le pilla, ahora será este nuevo alumno quien se la queda.</p>	<p>5 m i n</p>	
<p><u>Observaciones</u></p> <p>Antes de comenzar la sesión: (Duración 15 min).</p> <p>1º Cuestionario sobre conocimientos iniciales sobre hábitos de vida saludable. (Anexo).</p> <p>2º Charla sobre los hábitos de vida saludable y sobre la pirámide alimentaria.</p> <div style="text-align: center;">  <p>1º Sesión.pptx</p> </div> <p>3º Bajamos al polideportivo y empezamos la sesión:</p>		

<u>Sesión</u> 2º	<u>Tiempo:</u> 55 min	<u>Objetivos</u> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer posibles comidas saludables. • Conocer algunos alimentos altos en azúcares y grasas. 	<u>Contenidos:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Posibles comidas saludables. • Algunos alimentos cotidianos altos en azúcares y grasas.
		<u>Instalación:</u> Polideportivo.	

Calentamiento

Realizarán corriendo tres vueltas al campo de fútbol sala y a continuación en círculo realizarán movilidad articular empezando de abajo a arriba.

Ti
e
m
p
o

5
m
i
n

Descripción gráfica



Parte principal

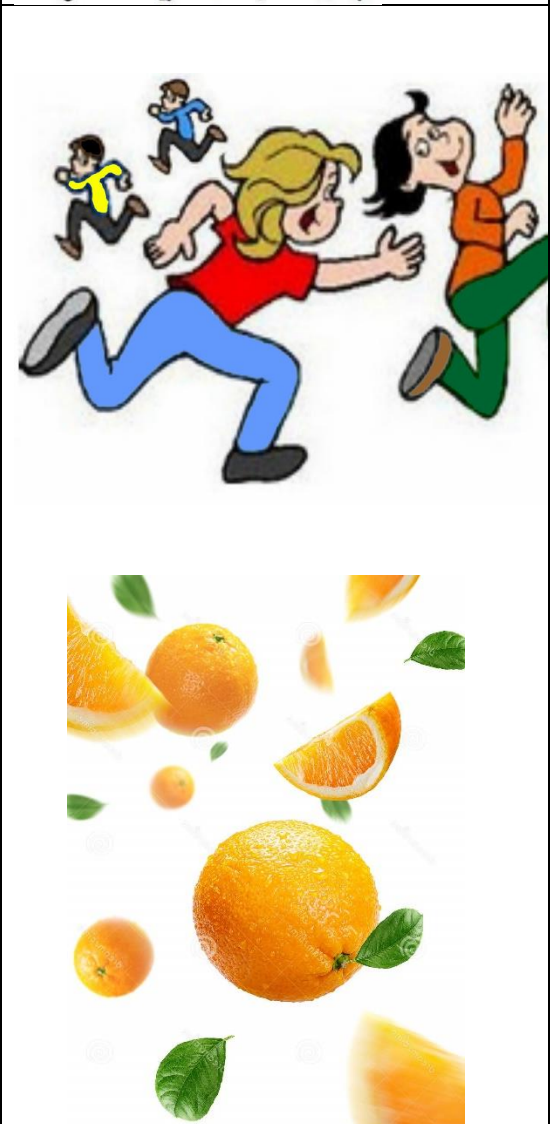
1º “Pilla-pilla nutricional”: es el pilla-pilla convencional solo que está ligado y tiene una temática sobre la alimentación, en el que se la quedaran dos personas y se las conoce como un alimento alto en azúcar y un alimento alto grasas, estas personas tienen que decir un alimento que cumpla estas características y el resto de compañeros tienen que huir para que no les pillen sus compañeros por lo que de forma simbólico “huyen” de alimentos altos en azúcares y grasas que son entre otras las principales causas de la obesidad infantil.




2º “Pásame la naranja”: Dividimos la clase en dos grupos. Uno de los grupos irá con petos para que se puedan diferenciar sin problemas. Se colocarán salteados entre sí y el objetivo es pasarse la naranja (la pelota) entre los diferentes componentes del equipo y conseguir hacer 5-10 toques según viendo la dificultad de que lo consigan. Ganará el primer equipo en conseguir pasar todos los pases estipulados.

3º Tres en raya: con los mismos grupos del ejercicio anterior. Cada grupo en cada una de las porterías del campo, colocándose los mismos en fila india. En el centro habrá

1
0
m
i
n

1
0
m
i
n



<p>unos conos y unos aros delimitando un espacio para jugar al conocido tres en raya. Entonces cada equipo saldrá individualmente un miembro y tendrán que poner cada equipo su objeto, que será un pañuelo morado simulando unas uvas y una pequeña pelota de color naranja simulando una naranja y jugarán al tres en raya, cada miembro hace un movimiento y vuelve corriendo a la fila para darle el relevo al siguiente compañero. Antes de cada movimiento tienen que decir un alimento saludable.</p>	<p>1 0 m i n</p>	
<p><u>Vuelta a la calma</u></p> <p>4º El pistolero saludable: los alumnos se colocan en círculo, menos uno que se colocará en el centro. Este alumno dará vueltas con los ojos cerrados y señalará a alguien. El señalado se tiene que agachar y las dos personas que tiene al lado tiene que decir lo más rápido posible un alimento saludable de la pirámide alimentaria. El primero que lo diga gana. El que se había agachado ahora es quien se colocara en el centro y el del medio donde estaba este y se sigue la misma dinámica.</p>	<p>5 m i n</p>	
<p><u>Observaciones</u></p> <p>Antes de comenzar la sesión: (Duración 10 min).</p> <p>1º Charla sobre alimentación saludable, porque son perjudiciales los alimentos altos en azúcares y grasas, es decir, los que se encuentran en la cúspide de la pirámide y posibles alternativas saludables a estos alimentos.</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2º Sesión.pptx</p> </div> <p>2º Bajamos al polideportivo y empezamos la sesión:</p>		

<u>Sesión</u> 3°	<u>Tiempo:</u> 55 minutos.	<u>Objetivos</u> Conocer los beneficios y la necesidad de la actividad física.	<u>Contenidos:</u> Beneficios del ejercicio físico.
		<u>Instalación:</u> Polideportivo.	

Calentamiento

Realizarán corriendo tres vueltas al campo de fútbol sala y a continuación en círculo realizarán movilidad articular empezando de abajo a arriba.

Ti
e
m
p
o

1
0
m
i
n

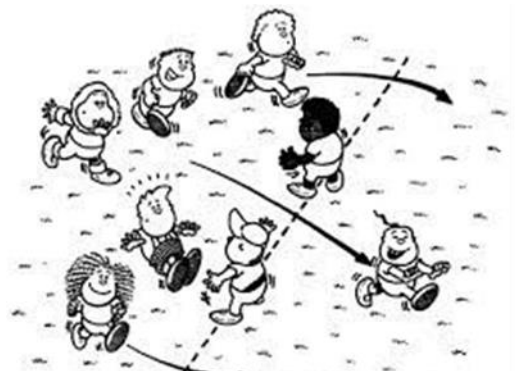
Descripción gráfica



Parte principal:

1° Palomas y gavilanes: dos alumnos se la quedan y con unos pequeños churros tienen que ir pillando al resto de compañeros que una vez que sean pillados tienen que quedarse inmóviles en el sitio. Los pillados también pueden pillar al resto de compañeros siempre y cuando no se muevan del sitio. El juego termina cuando están todos inmóviles.

1
0
m
i
n



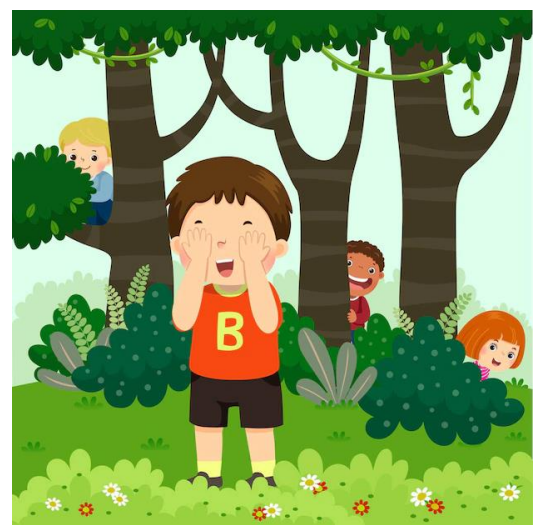
2° Araña peluda: dos personas se la quedan en la línea del centro del campo de fútbol sala. El resto de la clase tiene que ir pasando de lado a lado, si les pillan alguna de las personas del centro, se la quedan y pasan a pillar a sus compañeros. Las personas que pillan solo pueden moverse lateralmente a lo largo de la línea. El juego termina cuando ya han pillado a todos los compañeros.



1
0
m
i
n



3° Pillapilla, escondite: cuatro personas se la quedan y tienen que contar hasta 20, mientras el resto de los niños se esconden a lo largo del patio, sin entrar en ningún edificio. Cuando terminen de contar tienen que salir a pillar a sus compañeros que están escondidos. Si les pillan le traen a la portería y ahí harán una cadena para que algún compañero les pueda salvar. El juego termina cuando todos los compañeros están pillados haciendo la cadena.

1
0
m
i
n



<p><u>Vuelta a la calma</u></p> <p>4º Makalot: se colocan tres cuerdas de forma que los alumnos tendrán que saltarlo, para ello cada ronda se irán separando las cuerdas y aumentando progresivamente la dificultad. Los alumnos se colocarán en dos filas indias e irán saltando dos personas a la vez. El que pise alguna cuerda o no consiga saltarlas quedará eliminado.</p>	<p>5 m i n</p>	
<p><u>Observaciones</u></p> <p>Antes de comenzar la sesión: (Duración 10 min).</p> <p>1º Charla sobre la importancia de estar activos físicamente, evitar el sedentarismo y promocionar el deporte extraescolar.</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <p>3º Sesión.pptx</p> </div> <p>2º Bajamos al polideportivo y empezamos la sesión: (La elección de los juegos ha sido realizada a través de ver cual han sido los juegos que más les ha gustado a través de todo el tiempo que he estado en el colegio).</p>		

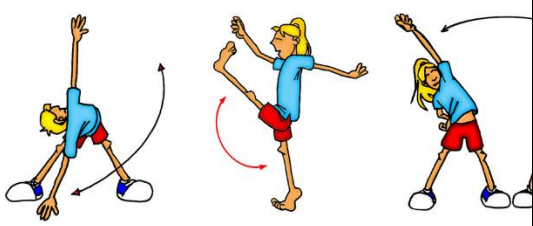
<u>Sesión</u> 4º	<u>Tiempo:</u> 55 minutos.	<u>Objetivos</u> Consolidar una correcta higiene personal.	<u>Contenidos:</u> Higiene personal. Higiene postural. Dormir.
		<u>Instalación:</u> Polideportivo.	

Calentamiento

Realizarán corriendo tres vueltas al campo de fútbol sala y a continuación en círculo realizarán movilidad articular empezando de abajo a arriba.

Tiempo:
5 minutos

Descripción gráfica



Parte principal

1º Piojos: con una pelota alguien tiene que decir el nombre de un compañero y el resto puede correr y esconderse hasta que esté cojo la pelota, una vez con la pelota puede dar tres pasos para intentar dar a los compañeros, estos tienen que estar inmóviles desde que el alumno llamado ha cogido la pelota. Si consigue dar a un compañero, es este el que dice ahora el siguiente nombre, si no sigue siendo el mismo. Si cuando lanzan el balón lo cogen antes de caer tiene que decir otro nombre etc.

2º Lavarse los dientes: Un participante corre por el resto del grupo, mientras el resto escapa y evita que no le cojan, cuando el perseguidor coge a alguien se unen de la mano y van a por otra persona. Así al coger a muchas personas se van uniendo de la mano, el juego acaba cuando están todos en la cadena.

3º “Corred vienen las caries”: dos alumnos se la quedan y “serán” conocidos como la caries. El resto de la clase tiene que huir de ellos, ya que si les pillan quedarán inmovilizados y la única forma de salvarles será pasarse una pelota entre los que están inmovilizados, a esto lo conoceremos como lavarse los dientes.

10 minutos








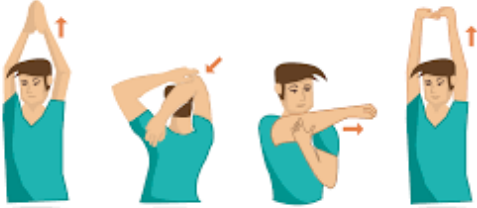
10 minutos



10 minutos



<p>4º Piojos vs champú: divididos en dos el grupo y dividiendo el campo en dos zonas, tendrán unos balones en el suelo entonces cuando se dé la salida sin pasar a la zona contraria tiene que intentar tener el menor número de balones en su zona para ganar.</p>	
<p><u>Vuelta a la calma</u></p> <p>Explicación sobre las diferentes posiciones que deben tener a la hora de levantar peso, sentarnos en una silla etc.</p>	<p>5 m i n</p> 
<p><u>Observaciones</u></p> <p>Antes de comenzar la sesión: (Duración: 10 min).</p> <p>1º Explicación sobre la importancia de tener una correcta higiene personal e higiene postural y la necesidad de dormir las horas necesarias.</p> <p> 4º Sesión.pptx</p> <p>2º Bajamos al polideportivo y empezamos la sesión:</p>	

<u>Sesión</u> 5°	<u>Tiempo:</u> 55 minutos.	<u>Objetivos</u> Disfrutar de realizar actividad física. <u>Instalación:</u> Polideportivo.	<u>Contenidos:</u> Deporte y juego libre.
<u>Calentamiento</u> Realizarán corriendo tres vueltas al campo de fútbol sala y a continuación en círculo realizarán movilidad articular empezando de abajo a arriba.		<u>Ti</u> <u>e</u> <u>m</u> <u>p</u> <u>o</u> 5 <u>m</u> <u>i</u> <u>n</u>	<u>Descripción gráfica</u> 
<u>Parte principal</u> Deporte y juegos libre elegidos por ellos en el cuestionario inicial. De esta manera busco que los alumnos se diviertan realizando actividad física como aliciente a mantenerse activo e incluso lo realicen en su tiempo libre ya sea jugando con amigos o en actividades extraescolares.		4 5 <u>m</u> <u>i</u> <u>n</u>	
<u>Vuelta a la calma</u> Estiramientos y preguntar a los alumnos que les ha parecido esta unidad didáctica para poder tomar notas y mejorarla en un futuro.		5 <u>m</u> <u>i</u> <u>n</u>	
<u>Observaciones</u> 1° Antes de comenzar la sesión: (Duración: 10 min): <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de control. • Autoevaluación para poder evaluar si hay algún cambio en sus hábitos de vida. 2° Bajamos al polideportivo y empezamos la sesión: Para promover la actividad física y como última sesión de la unidad didáctica he pensado, tener en cuenta cuáles son sus deportes y juegos favoritos, cuyas respuestas están en el cuestionario inicial para realizarlos en esta sesión. Ya que pienso que al final lo mejor es promover este hábito de vida saludable a través de realizar actividades que sean escogidas por ellos mismos, pienso que es la forma más simple de que se diviertan y se lo pasen bien.			

8º TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación utilizada será una evaluación formativa, individualizada, continua en la que se tendrá especial atención en el comportamiento, participación.

La evaluación será la siguiente:

- La utilización de una rúbrica de evaluación en la que se tendrán en cuenta diferentes aspectos y que tendrá un porcentaje de la nota del 70%. La nota la pondré yo como profesor a través de la observación sistemática a lo largo de todas las sesiones impartidas.
- La utilización de una prueba de control, ya que considero que tiene que existir dependiendo qué contenidos se estén tratando una prueba para conseguir ver cual han sido los logros respecto a los contenidos por parte del alumnado. Tendrá un valor del 20%.
- Una autoevaluación por parte del alumnado en la que se pondrá una nota del 1 al 10 y con su correspondiente justificación. Para ello los alumnos han de contestar las 5 preguntas, teniendo en cuenta que las respuestas tienen que estar relacionadas con la temática que hemos estado trabajando. Valor sobre la nota del 10%.

He elaborado esta rúbrica para evaluar la unidad didáctica:

PUNTUACIÓN:	Sobresaliente	Notable	Bien/Suficiente	Insuficiente
Interés Grado de interés, constancia y atención	Muestra mucho interés por aprender. Se preocupa de la realización de las tareas propuestas y pregunta para aclarar sus dudas.	Habitualmente muestra interés por aprender y suele ser constante.	Suele mostrar interés, pero no siempre está atento.	Muestra poco interés o ninguno y participa de manera pasiva, mostrando desgana en la realización de las tareas. No está atento ni durante las explicaciones ni durante el ejercicio.
Participación Grado de implicación a las actividades y ejercicios.	Se muestra activo siempre en todas las sesiones esforzándose por hacerlo	Se muestra activo casi siempre en todas las sesiones esforzándose por hacerlo lo	Se muestra activo en las sesiones, aunque hay que estar pendiente de él para que siga así,	Se muestra pasivo en las sesiones. Suele interrumpir las explicaciones y no se esfuerza por mejorar.

	lo mejor posible.	mejor posible dentro de sus capacidades.	centrándolo y reconduciendo su atención.	
Trabajo en equipo. Trabaja juntamente con sus compañeros.	Trabaja y colabora con sus compañeros. Es querido en todos los equipos de trabajo por su facilidad por colaborar.	Juega y trabaja con sus compañeros cuando el juego lo requiere. Los miembros del equipo pueden contar con él y lo escogen para sus grupos.	Juega y trabaja con sus compañeros cuando el juego lo requiere, aunque tiende a individualizar o quiere resolver él todas las situaciones.	No cuenta para nada con el resto. Se considera mejor que los demás. Los demás realizan sus tareas dentro del grupo.
Respeto. Cumple normas de los juegos y de la asignatura.	Cumple y respeta las normas y las hace cumplir. Muestra actitudes de ayuda y colaboración en todo momento.	Cumple y respeta las normas y las hace cumplir. Se muestra	Cumple casi siempre las normas.	Casi nunca cumple las normas. Muestra en ocasiones falta de respeto hacia sus compañeros y profesor.
Esfuerzo Grado de esfuerzo durante las actividades.	Se esfuerza en todas las actividades que plantean en clase participando en ellas.	Suelen esforzarse en las actividades que plantean en clase y participar activamente en ellas.	Intentan esforzarse en las actividades, aunque a veces está despistada.	No le apetece esforzarse.

Prueba de control “Hábitos de vida saludables”.

Nombre y apellidos:

Curso:

1º Dime 3 alimentos altos en azúcares o grasas.

2º ¿Cuántas veces tenemos que lavarnos los dientes al día?

3º ¿Cuántas horas hay que dormir al día?

4º ¿Qué tienes que hacer después de hacer ejercicio físico cuando llegues a casa?

5º Dime 3 alimentos saludables.

6º ¿Cómo tenemos que estar sentados durante la clase?

Autoevaluación para el alumno:

1º ¿Qué es lo que más te ha gustado?

2º ¿Qué es lo que menos te ha gustado?

3º ¿Qué crees que puedes mejorar?

4º ¿Qué has aprendido que antes no sabías?

5º ¿Qué nota te pones sobre 5, respecto a tu trabajo en este tema? Justifícalo.

9º CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

Dentro de esta unidad didáctica se van a desarrollar las siguientes competencias:

- Competencia lingüística: Durante las explicaciones en clase como cuando explicamos los ejercicios y todas interacciones existentes entre profesor-alumno y alumno-alumno.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: El alumnado va a tener que reflexionar sobre las estrategias que deberán seguir en los diferentes ejercicios que se realicen.
- Aprender a aprender: El alumnado va a conocer cuáles son hábitos de vida saludable y cómo incorporarlos a su día a día.
- Competencia Social y Cívica: El alumnado aprenderá a trabajar en grupo, mejorará su autonomía, respetarán a sus compañeros.

10º INTERDISCIPLINARIEDAD Y TRANSVERSALIDAD

La Unidad Didáctica a desarrollar presenta conocimientos y objetivos de otras materias.

CIENCIAS DE LA NATURALEZA (Bloque 2 “El ser humano y la salud”):

- Alimentos y alimentación: función y clasificación. Alimentación saludable: la

dieta equilibrada.

- Hábitos saludables para prevenir enfermedades. La conducta responsable.

11º APRENDIZAJES PERSONALES:

Alimentación:

Los contenidos que trabajé en esta unidad didáctica sobre la alimentación fueron la pirámide alimentaria como base de una correcta alimentación prestando atención en sus diferentes categorías y sobre todo evitar la cúspide de esta, que son los alimentos altos en azúcares y grasas.

De estos últimos trabajé en una sesión individual los alimentos cotidianos para los alumnos que cumplen estas características y cuáles podrían ser buenas alternativas. Prestando atención también en la razón de porqué debes evitarlos, buscando de esta manera hábitos saludables respecto a la alimentación. Ambas sesiones con juegos con la dinámica sobre la alimentación.

Mi experiencia con estos contenidos fue positiva. Me resultó satisfactorio que la gran mayoría de estos alumnos de 4º curso, ya conocían de lo que estábamos hablando y eran conscientes de la importancia de evitar este tipo de alimentos. Han sido muy participativos con las preguntas y me han sorprendido gratamente con las posibles alternativas.

Respecto a las nociones de alimentación y tras dos sesiones los alumnos se van con unos contenidos reforzados y consolidados.

Actividad Física:

En esta ocasión trabajé cuales son los beneficios de realizar de forma regular actividad física para ello puse un video interactivo que contaba perfectamente los beneficios. En el video podemos ver una posible situación en el que un alumno no quiere realizar actividad física y finalmente sus amigos le convencen con los beneficios de este y se van todos a jugar.

El resto de la sesión fue realizar juegos, los cuales son los que he visto que más les ha gustado durante mi estancia en el centro. Pienso que la mejor manera de promocionar la actividad física es a través de hacer ejercicios/juegos que a ellos les gustan.

En las preguntas que realizó antes de dar la explicación para poder conocer los conocimientos previos de los alumnos pude ver que ya tenía nociones de estos beneficios, por lo que la sesión fue positiva para poder consolidar estos conocimientos.

En un futuro si tuviera que cambiar algo sería dedicar dos sesiones en vez de una para este contenido.

Higiene personal y postural:

La última sesión de contenido de esta unidad didáctica trata sobre los contenidos que considero que no siempre se le da la importancia que tiene, estos son la higiene personal y postural.

Los contenidos que trabajé con los alumnos son en qué consiste la higiene personal y que tenemos para tener una correcta higiene, como, por ejemplo: lavarse las manos, lavarse los dientes, ducharse después de realizar actividad física etc.

Respecto a la higiene postural trate los temas que considero de mayor importancia para los alumnos de esta edad (8-9 años) que es como sentarse correctamente, cual son las posturas correctas para dormir y como tenemos que colocarnos cuando queremos levantar algo pesado del suelo.

Igual que en los anteriores hábitos saludables tenían ya unos conocimientos previos, por lo que fue más una sesión de consolidación de contenidos. Lo único que fue nuevo o lo que mayor desconcierto les causó fue las posturas correctas para dormir, ya que por lo que me pudo comentar la mayoría solían dormir boca abajo y como les conté es una postura incorrecta para descansar ya que a la larga puede causar problemas en la espalda y en las cervicales.

Respecto a todo lo anteriormente descrito lo que aprendí es que los alumnos tenían muchos más conocimientos de estos hábitos saludables de lo que yo esperaba. Ha sido una grata sorpresa.

Lo que me resultó algo muy motivador es que empecé a ver esas semanas almuerzos más saludables que los que solían llevar anteriormente, pienso que de alguna manera les he podido influenciar positivamente en algunos pequeños aspectos de su vida, algo que me emociona y me hace estar realmente contento.

Los maestros tenemos “un gran poder” en el sentido de influenciar positiva o negativamente a nuestros alumnos, esto significa también que tenemos el deber de hacer las cosas lo mejor posible por ellos.