



# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA Y GRADO EN  
EDUCACIÓN INFANTIL**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

*La alimentación y los hábitos saludables como  
instrumento para evitar la obesidad infantil.*

Una propuesta educativa desde el área de Educación Física y las Ciencias de la Naturaleza.



**Autora: Erika Delgado García**

**Tutoras académicas: Cristina Gil Puente y**

**Carmela García Marigómez**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

1.	RESUMEN .....	5
2.	INTRODUCCIÓN.....	6
3.	OBJETIVOS.....	7
3.1.	General .....	7
3.2.	Específicos.....	7
4.	JUSTIFICACIÓN .....	7
4.1.	Relevancia del trabajo .....	7
4.2.	Relación con el currículo EP .....	9
4.3.	Relación con la memoria del título.....	9
5.	MARCO TEÓRICO .....	10
5.1.	Importancia de la Educación física en Educación Primaria .....	10
5.2.	Interdisciplinaridad.....	12
5.3.	Evaluación .....	14
6.	METODOLOGÍA.....	14
6.1.	Metodología investigación .....	14
6.1.1.	Muestra .....	18
7.	PROPUESTA DIDÁCTICA .....	19
7.1.	Introducción.....	19
7.2.	Características del centro y alumnos .....	20
7.3.	Objetivos de la Propuesta .....	20
7.4.	Contenidos de aprendizaje.....	21
7.5.	Competencias clave .....	22
7.6.	Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje .....	23
7.7.	Aspectos organizativos .....	24
7.8.	Metodología.....	26
7.8.1.	Modelo didáctico .....	26
7.8.2.	Metodología E-A (enseñanza aprendizaje).....	27
7.9.	Sesiones .....	28
7.10.	Atención a la diversidad .....	34
7.11.	Evaluación .....	34
8.	RESULTADOS, DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	35
8.1.	Resultados.....	35
8.1.1.	Resultados cuantitativos .....	35
8.1.2.	Resultados cualitativos .....	36
8.2.	Discusión .....	38
8.3.	Conclusiones.....	39
8.3.1.	Conclusiones en función de los objetivos de la investigación.....	39
8.3.2.	Conclusiones en función de los objetivos de la propuesta didáctica .....	39

9.	LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PROSPECTIVAS DE FUTURO.....	40
10.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	42
11.	ANEXO .....	46

### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	KPSI. Pre-Test y Postest.....	16
Tabla 2.	Preguntas para la entrevista al profesorado .....	18
Tabla 3.	Preguntas .....	18
Tabla 4.	Contenidos de aprendizaje del área de Ciencias de la Naturaleza .....	21
Tabla 5.	Contenidos de aprendizaje del área de Educación Física .....	21
Tabla 6.	Ciencias de la Naturaleza, bloque 2: El ser humano y la salud. Currículo de etapa.....	23
Tabla 7.	Educación Física, bloque 6: Actividad física y salud. Currículo de etapa.....	23
Tabla 8.	Ciencias de la Naturaleza, bloque 2: El ser humano y la salud. Currículo de cuarto curso.	24
Tabla 9.	Educación Física, bloque 6: Actividad física y salud. Currículo de cuarto curso .....	24

### ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Cronograma de las sesiones.....	26
Figura 2.	Gráfico almuerzo .....	33
Figura 3.	Gráfico de los resultados del KPSI Pre-test y Postest .....	36

En coherencia con el valor de la igualdad de género asumido por la Universidad de Valladolid, todas las denominaciones que en este trabajo se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidos por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino.

## **1. RESUMEN**

El presente TFG aborda la problemática de la obesidad infantil y la importancia de promover los hábitos saludables desde edades tempranas. Para ello se ha desarrollado, implementado y analizado una propuesta didáctica dirigida a cuarto curso de Educación Primaria. Dicha propuesta incluye aspectos relacionados con el sobrepeso y la obesidad infantil, y la influencia de una alimentación sana y la práctica regular de actividad física para evitarlos. Una vez analizados los resultados se puede concluir que los estudiantes han adquirido un conocimiento pleno sobre la importancia de tener unos buenos hábitos saludables y una práctica de deporte regular para poder así combatir la obesidad infantil.

### **Palabras Clave**

Actividad Física; Educación Física; Educación Primaria; Hábitos Saludables; Investigación Mixta; Obesidad infantil; Sedentarismo; Sobrepeso.

### **Abstract**

This Final Degree Project addresses the problem of childhood obesity and the importance of promoting healthy habits from an early age. To this end, a didactic proposal has been developed, implemented and analysed for the fourth year of Primary Education. This proposal includes aspects related to childhood overweight and obesity, and the influence of a healthy diet and the regular practice of physical activity to avoid them. Once the results have been analysed, it can be concluded that the students have acquired full knowledge of the importance of having good healthy habits and regular sports practice in order to combat childhood obesity.

### **Key words**

Physical Activity; Physical Education; Elementary School; Healthy Habits; Mixed Methods Research; Childhood Obesity; Sedentary Behavior; Overweight.

## 2. INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha demostrado que los hábitos alimenticios y la actividad física son factores determinantes en el sobrepeso y la obesidad. Estos aspectos están estrechamente relacionados y se reflejan en el peso corporal. Es importante destacar que los niños en edad escolar suelen seguir el ejemplo de sus padres, por lo que, si los padres no tienen una alimentación adecuada o no practican actividad física regular, es probable que los niños adopten hábitos similares. Además, la falta de actividad física, como pasar mucho tiempo frente a un ordenador o una televisión, promueve el sedentarismo. Dado que la alimentación es un proceso influenciado por factores biológicos, ambientales y socioculturales, es crucial que los niños adquieran hábitos alimentarios saludables durante la infancia (Ochoa, et al., 2014). Sin embargo, estos hábitos se han visto afectados por diversos factores que alteran la dinámica familiar, como la falta de tiempo para cocinar (Macias et ál., 2012).

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para enfermedades crónicas que pueden manifestarse en la etapa adulta. Por lo tanto, es fundamental llevar una dieta saludable, considerar la actividad física y realizar cambios en el estilo de vida para reducir el riesgo de enfermedades futuras. Se ha observado que la falta de actividad física y los hábitos sedentarios en la etapa adolescente tienden a perdurar en la edad adulta, lo que los convierte en factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas (Poletti y Barrio, 2007).

En las últimas décadas, ha habido un aumento en el peso en las personas debido a una alimentación desequilibrada. Patiño (s.f.) asegura que la comida rápida y congelada ha reemplazado en muchos casos a las comidas caseras, lo cual conlleva un consumo excesivo de carbohidratos y grasas saturadas.

El trabajo propuesto tiene como objetivo mostrar a los niños y niñas los factores desencadenantes de sobrepeso y obesidad en edades tempranas, como los hábitos alimentarios y la falta de actividad física. Estos factores pueden ser controlados mediante una educación adecuada. En los últimos años, nuestro país ha presentado altos índices de sobrepeso y obesidad en adultos, lo cual destaca la importancia de trabajar en la prevención temprana. Este trabajo pretende establecer las bases fundamentales para desarrollar estrategias de identificación y atención de los factores de riesgo presentes en edades tempranas, como los malos hábitos alimentarios y la falta de actividad física, para evitar su aparición en edades adultas.

En el presente TFG se pretende investigar sobre el conocimiento que tienen el alumnado de cuarto de Educación Primaria de la obesidad infantil y la importancia de unos buenos hábitos saludables. Con

este estudio se pretende concienciar al alumnado de la importancia de comer saludablemente, realizar actividad física regular e implementar en el día a día los hábitos saludables.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. General**

Concienciar a los estudiantes de Educación primaria sobre la importancia de una buena alimentación y la práctica de deporte en la salud de las personas.

#### **3.2. Específicos**

- Diseñar e implementar una propuesta educativa en 4º de Educación Primaria sobre cómo prevenir la obesidad infantil a través de los hábitos saludables.
- Desarrollar un programa de intervención educativa adaptado a las necesidades y características del alumnado que promueva hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física.
- Evaluar los resultados obtenidos tras la intervención educativa para analizar la validez de la misma.

### **4. JUSTIFICACIÓN**

#### **4.1.Relevancia del trabajo**

La elección de este tema se fundamenta en la creciente inquietud que suscita en mí la problemática de la obesidad infantil y el sedentarismo. Es preocupante observar cómo cada vez más niños se ven afectados por esta condición. En la actualidad, es común observar que los niños optan por la compañía de dispositivos electrónicos en lugar de participar en actividades físicas. Desde hace tiempo se comentaba el gran problema que estaba atacando a los más pequeños, la obesidad. La Organización Mundial de la Salud considera que la obesidad representa una epidemia en el siglo XXI y, de no abordarse pronto, podría conllevar consecuencias graves. A esto se suma la deficiente alimentación que muchos individuos presentan, así como su falta de cuidado físico, lo cual se traduce en el desarrollo de la obesidad y la adopción de un estilo de vida sedentario, comúnmente conocido como sedentarismo. La alimentación es un proceso influenciado por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales, es decir, los hábitos alimenticios y la cantidad de actividad física que lleven a cabo los padres servirán de ejemplo a seguir a sus hijos de cara al futuro. Se han llevado a cabo diversos estudios que corroboran el incremento progresivo de la incidencia de esta problemática en la población infantil. Además, se constata que una proporción significativa de estos niños pertenece a familias con ingresos económicos notablemente limitados.

El estudio ALADINO -relativo a niños y niñas de entre 6 y 9 años- refleja que un 58,5% de escolares se sitúa en valores de normopeso mientras que el 0,9% sufre delgadez y el 40,6%

tiene exceso de peso. De los niños y niñas con exceso de peso, el 23,3% está en niveles de sobrepeso y el 17,3% sufre obesidad. (Revista La Moncloa, 2020).

Otro estudio que encontramos es de los profesionales sanitarios, quienes consideran la obesidad infantil como un problema importante que requiere de un tratamiento. (Cano Garcinuño et ál., 2008, p. 99).

Según la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021), se ha observado un aumento exponencial de la prevalencia de la obesidad desde 1975, registrando un incremento de tres veces su cifra en casi todos los rincones del planeta. Esta tendencia alarmante ha llevado a considerarla como una auténtica epidemia global, llegando a afectar a millones de personas. En la actualidad, la obesidad se ha convertido en uno de los principales desafíos de salud pública a nivel mundial, generando graves implicaciones médicas debido a las amplias consecuencias que acarrea.

Los datos de la última oleada del estudio ALADINO en 2019 indican que, de acuerdo con los estándares de crecimiento de la OMS, un 23,3 % de los escolares españoles tienen sobrepeso y un 17,3 % presentan obesidad. Esto significa que un 40,6 % de la población infantil tiene exceso ponderal. (López-Sobaler et ál., 2021, p. 28).

La obesidad infantil tiene su origen principal en el estilo de vida sedentario, destacando una alimentación inadecuada caracterizada por el consumo habitual de alimentos y bebidas con alto contenido calórico, así como una insuficiente práctica de actividad física (Villagrán et ál., 2010). No obstante, también existe un componente reducido de casos en los que la obesidad se atribuye a factores genéticos y hormonales (Chavarrías, 2022). Resulta crucial abordar de manera eficaz la obesidad infantil, ya que de no hacerlo se pueden presentar enfermedades y complicaciones a largo plazo. En el caso de los niños, suelen manifestarse en problemas de salud, mientras que los adultos que padecen esta enfermedad pueden desarrollar diabetes e hipertensión arterial entre otras afecciones.

A esta problemática se suma el estigma social asociado a la obesidad, el cual puede generar trastornos en niños de primaria, sí se empiezan a evidenciar durante la etapa de secundaria, momento en el cual se promueve la imagen de un cuerpo ideal (Rojo y Mondragón, 2019). Por consiguiente, resulta de gran importancia abordar este tema desde edades tempranas, siendo la etapa de Educación Primaria el momento idóneo. Para los alumnos de este periodo, es fundamental garantizar una alimentación saludable y promover la práctica constante de actividad física, dado que se encuentran en una etapa de crecimiento continuo en sus vidas.



#### **4.2. Relación con el currículo EP**

El curso al que va dirigido esta propuesta de TFG será a los alumnos de 4º de Primaria de un centro educativo ubicado en la provincia de Segovia. Al ser una propuesta interdisciplinar se trabajarán con los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de las áreas de Ciencias Naturales y Educación Física. Estos han sido recogidos del Decreto 26/2016, de 21 de Julio.

La decisión de introducir dentro del aula una propuesta didáctica centrada en la obesidad infantil y los hábitos saludables se debe a la facilidad que se tiene a la hora de trabajar ambas materias juntas, ya que los contenidos de dichas asignaturas están estrechamente relacionados. De esta forma no supone ningún inconveniente a la hora de desarrollar una propuesta didáctica.

En cuanto al área de las Ciencias Naturales los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje se han seleccionado del bloque 2. El ser humano y la salud. Estos han sido escogidos en función a lo trabajado en el tema a tratar.

Respecto al área de Educación Física los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que se han seleccionado han sido los encontrados en el bloque 6. Actividad física y salud.

Los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje seleccionados se encuentran descritos en la propuesta didáctica.

#### **4.3. Relación con la memoria del título**

En este apartado se encuentran las competencias del Título de Grado Maestro -o Maestra- en Educación Primaria seleccionadas. Estas fueron escogidas en función a su relevancia en el proyecto y la propuesta. En el trabajo que se presenta, se demuestra las siguientes competencias (Mambán, 2017).

Los estudiantes del Título de Grado Maestra- en Educación Primaria deben desarrollar durante sus estudios una serie de competencias generales:

1. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.
2. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
3. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables.

Los estudiantes del Título de Grado Maestro -o Maestra- en Educación Primaria deben desarrollar durante sus estudios una relación de competencias específicas. Dentro del Módulo de Optatividad, a través de la materia de Educación Física encontramos las siguientes:

1. Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida.
2. Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente.

De igual forma encontramos las competencias generales de la materia de Educación Física.

1. Comprender el rol que la educación física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza-aprendizaje asociados a este ámbito.
2. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética, mediante el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada.

En cuanto a las competencias generales del módulo didáctico-disciplinar de la materia enseñanza y aprendizaje de las Ciencias Experimentales encontramos las siguientes:

1. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

## **5. MARCO TEÓRICO**

### **5.1. Importancia de la Educación física en Educación Primaria**

La obesidad infantil es un problema de salud cada vez más preocupante que requiere atención y medidas preventivas efectivas. La Educación Física desempeña un papel fundamental en el fomento de hábitos saludables y la prevención de obesidad en los niños. A su vez, permite a los jóvenes tomar responsabilidades y desarrollar el interés por la propia actividad corporal y una vida activa (Buñuel, 1999). La subestimación de esta asignatura contribuye a la disminución del interés por la práctica deportiva y a la falta de conciencia sobre su relevancia en la vida de las personas. Por ello, los docentes de Educación Física tienen como responsabilidad concienciar a los alumnos acerca de la importancia de adoptar hábitos saludables y participar en la práctica deportiva como medida preventiva contra las

diferentes enfermedades que pueden aparecer. La Educación Física proporciona una oportunidad única para fomentar la actividad física continua en los niños, que, según Ackerman et ál., (2018) la promoción de la actividad física en la infancia es fundamental para prevenir la obesidad y mantener la salud en la vida adulta. Un factor crucial a considerar que afecta la vida activa de los jóvenes se atribuye al avance tecnológico y las costumbres predominantes en el siglo XXI. Estos elementos desempeñan, según Ibarra (1994), un papel fundamental en el fomento del sedentarismo, la obesidad y las enfermedades musculares y cardiovasculares. En consecuencia, resulta imprescindible proporcionar a los niños una comprensión profunda del impacto positivo que conlleva la práctica de actividad física en la vida de las personas. Otro factor importante que se ha observado en las últimas décadas, es el incremento considerable en la adopción de hábitos alimentarios que incluyen el consumo rutinario de comida rápida y poco saludable por parte de la población. Esta tendencia se debe a diversos factores como los estilos de vida acelerados, la publicidad intensiva y la amplia disponibilidad de alimentos procesados. Los niños en edad escolar siguen el ejemplo de sus padres, por lo tanto, si los padres no tienen un estilo de vida activa y una alimentación adecuada lo más probable es que los niños adopten hábitos similares.

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables (Ochoa, et ál., 2014, p. 81).

La adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas es de vital importancia para promover el bienestar y prevenir enfermedades en el futuro. Establecer unos patrones de alimentación equilibrada, una actividad física regular y un cuidado del cuerpo desde la infancia puede tener un impacto significativo en la salud (Muñoz Heras et ál., 2015, p.91). Es importante destacar que los hábitos saludables son resultado de la combinación de factores individuales y ambientales. Los padres, maestros y la comunidad en general juegan un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables desde edades tempranas. El hecho de que incluyan la práctica regular de deporte en los niños tiene múltiples beneficios, entre ellos la mejora de las habilidades motoras y cognitivas, el fortalecimiento de las relaciones personales y la integración social, y la obtención del bienestar físico, psicológico y social. Por consiguiente, resulta crucial abordar y fomentar la conciencia de la importancia de la actividad física desde edades tempranas en los niños. La actividad física regular ofrece una serie de ventajas para la salud tanto física como mental. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el exceso o la falta de moderación en la práctica pueden dar lugar a resultados contraproducentes.

Centrándonos en las repercusiones que tiene la no práctica de deporte, es importante destacar que pueden conducir a diversas consecuencias negativas para la salud y el bienestar de las personas. La inactividad física puede contribuir al aumento de peso y la obesidad, así como el debilitamiento de los sistemas cardiovascular y muscular (Varela-Moreiras et ál., 2013, p.9). Además, la falta de ejercicio regular está asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Un inconveniente significativo deriva en la falta de modificación de los hábitos de ejercicio en los niños, lo cual puede llevar a la manifestación de hipertensión arterial u obesidad en la edad adulta.

La ausencia de actividad física regular ha demostrado tener un impacto negativo en diversos aspectos, incluyendo el estado de ánimo, el nivel de estrés, la ansiedad y la calidad de vida en general. Martínez et ál., (2010) explicaron que la falta de ejercicio y el sedentarismo están asociados con un mayor riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo, como la depresión. La actividad física regular estimula la liberación de endorfinas que contribuyen a mejorar el estado de ánimo y promover una sensación de bienestar general. Asimismo, la actividad física regular ha demostrado ser eficaz para reducir los niveles de estrés y ansiedad.

## **5.2. Interdisciplinariedad**

La interdisciplinariedad en el mundo educativo es una necesidad indispensable. La interdisciplinariedad está presente en todos los ámbitos de la vida y de la sociedad actual, pues es un requisito imprescindible para desenvolverse en el trabajo, en el mundo cultural, social, económico, etc. (Lucea, 2010). En consecuencia, es imprescindible que el centro educativo se encargue de formar y educar a alumnos con una perspectiva interdisciplinaria y global. No podemos pasar por alto el hecho de que la escuela está compuesta por un conjunto de áreas o asignaturas escolares, cada una de las cuales posee un campo específico y disciplinario de conocimiento. Por ende, es necesario buscar las conexiones y puntos de convergencia entre ellas para lograr una educación interdisciplinaria en el entorno educativo. Enfocar la enseñanza desde una perspectiva global es una forma lógica de abordar los problemas sociales.

Según los resultados de diversas investigaciones (Lenoir, 2013), se ha demostrado que los docentes del primer ciclo de primaria prefieren emplear una pseudo interdisciplinariedad basada en temas para enseñar. Esta tendencia surge por la preocupación de los docentes en fomentar el interés en los estudiantes, dando prioridad a las dimensiones relacionales y socioafectivas en sus métodos de enseñanza. Como bien afirma Lucea (2010), la educación física es un área que reúne determinadas características que le permiten establecer vínculos interdisciplinares con el resto de las materias.

Otra de las cosas que debemos tener en cuenta es que la interdisciplinariedad tiene como objetivo principal la atención a todo el alumnado, una mejora en su aprendizaje y, sobre todo, ayudar a todo el alumnado a progresar en su proceso académico. Si bien sabemos que la interdisciplinariedad es un punto importante en la educación debemos tener en cuenta que esta es condicionada por la disponibilidad del profesorado para llevar a cabo un trabajo en equipo o la unión de dos o más materias.

### **5.2.1. La interdisciplinariedad desde el área de Educación Física y las Ciencias Naturales**

La Educación Física y las Ciencias Naturales mantienen una relación en ciertos contenidos de enseñanza, facilitando la interdisciplinariedad entre ellas (Paganó y Pérez, 2015, p. 77). La interdisciplinariedad entre la asignatura de Educación Física y las Ciencias Naturales ofrece una oportunidad valiosa para enriquecer el aprendizaje de los alumnos y fomentar una comprensión más amplia y general del mundo que les rodea. En primer lugar, es importante destacar que tanto la Educación Física como las Ciencias Naturales comparten un enfoque científico en sus respectivas áreas de conocimiento (Pérez, 2015). Ambas disciplinas buscan comprender y explicar los fenómenos y procesos que ocurren en el entorno natural y en el cuerpo humano, aunque desde perspectivas diferentes. Una de las áreas de conexión entre la Educación Física y las Ciencias Naturales se encuentra en el estudio del cuerpo humano y su funcionamiento. Según Paganó (2015) las Ciencias Naturales aportan conocimientos sobre la anatomía, fisiología y biología humana, mientras que la Educación Física se centra en la aplicación práctica de estos conceptos a través del movimiento y la actividad física. Al integrar estos conocimientos, los estudiantes pueden comprender mejor cómo funciona su propio cuerpo y cómo maximizar su rendimiento físico y salud. Los alumnos pueden aprender sobre la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar, así como comprender los efectos del ejercicio en el cuerpo y en el entorno natural. Esto puede incluir aspectos como la conservación del medio ambiente, la importancia de la actividad física al aire libre y la relación entre el ejercicio y la sostenibilidad.

Carlos Sánchez, (2018) afirma que, “la interdisciplinariedad permite abordar el objeto de estudio de forma integral a la vez que estimula la elaboración de nuevos enfoques metodológicos para abordar cualquier situación de enseñanza” (p. 60).

Por último, es crucial tener en cuenta que la interdisciplinariedad persigue como objetivo principal atender las necesidades de todos los alumnos, mejorar su proceso de aprendizaje y, especialmente, contribuir al progreso académico de cada individuo. Aunque reconocemos que la interdisciplinariedad desempeña un papel significativo en la educación, debemos tener presente que

su implementación está condicionada por la disponibilidad de docentes para llevar a cabo un trabajo colaborativo y la unión de dos o más asignaturas.

### **5.3. Evaluación**

Según el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, la evaluación es un proceso imprescindible en la identificación y seguimiento del aprendizaje del alumnado. En Educación Primaria se evalúa a los alumnos con el fin de medir su progreso, comprensión y dominio de los contenidos trabajados. Esta evaluación se realiza en base a los criterios de evaluación que se encuentran en el Decreto 26/2016, de 21 de julio. Esto nos proporciona información sobre el nivel de conocimientos y habilidades que ha adquirido cada alumno, lo que, como docentes, nos permite identificar las fortalezas, y las áreas de mejora. Por ende, nos ayuda a determinar si el alumno ha alcanzado los objetivos propuestos. Respecto a aquellos alumnos con necesidades especiales de apoyo educativo la rúbrica nos ayuda a identificar que alumnos requieren de apoyo adicional o necesitan una intervención temprana para abordar las dificultades de aprendizaje. La evaluación de esta propuesta se realizará a través de la evaluación continua, de tal forma que se les irá evaluando durante todo el periodo del Prácticum II. Dentro de esta evaluación se tendrá en cuenta el trabajo continuo de los alumnos, a su vez, se les examinará de los contenidos trabajados en el aula. Todo ello se hará a través de la observación y el análisis del desempeño que se podrá contemplar en la rúbrica. La evaluación continua se utiliza con el objetivo de observar y evaluar el proceso de los alumnos de manera constante a lo largo de todo el curso. Esta evaluación se considera una herramienta pedagógica de acompañamiento en el aprendizaje y el desarrollo de competencias que pueden emplearse en el entorno académico (Smowl Tech, 2022).

## **6. METODOLOGÍA**

### **6.1. Metodología investigación**

La evaluación de esta propuesta se lleva a cabo a través de una investigación cuantitativa, que, según Ortega, (s.f.), es un método estructurado de recopilación y análisis de información que se obtiene a través de diversas fuentes. Este proceso se lleva a cabo con el uso de herramientas estadísticas y matemáticas con el propósito de cuantificar el problema de investigación (párr. 4). En esta investigación se usa como métodos de evaluación los cuestionarios, las rúbricas, el análisis de los datos obtenidos en las diferentes encuestas realizadas a los alumnos examinados. Asimismo, se lleva a cabo una investigación cualitativa, que, según la página web Qualtrics, (2023) es un método para recoger y evaluar datos no estandarizados. En la mayoría de los casos se utiliza una muestra pequeña y no representativa con el fin de obtener una comprensión más profunda de sus criterios de decisión y de su motivación (párr. 1). A través de ella se realizan entrevistas al profesorado y a varios alumnos

con diferentes niveles de aprendizaje. El objetivo principal de este modelo de investigación es proporcionar una comprensión más completa y profunda del tema estudiado.

Comenzaremos con los métodos de evaluación de una investigación cuantitativa.

Según la Ortega (s.f.) un cuestionario es una técnica de recolección de datos cuantificables que adopta la forma de una serie de preguntas formuladas en un orden determinado, es decir, un tipo de encuesta, que consiste en una serie sucesiva y organizada de preguntas (párr. 1). Este instrumento se utiliza para obtener la opinión de las personas o evaluar el conocimiento de un grupo determinado de personas. Una vez realizado el cuestionario se pueden analizar los resultados obtenidos para obtener conclusiones individuales o proyecciones grupales o estadísticas. Estos están formados por un conjunto de preguntas sobre un tema en concreto, redactadas de la manera más clara posible para evitar confusiones o malas interpretaciones. Los cuestionarios son una herramienta muy común y popular, ya que es una forma cómoda y rápida de evaluar y obtener información al poder hacerse de forma oral o escrita. Uno de los instrumentos de evaluación idóneos para evaluar es un cuestionario de autoevaluación KPSI.

El KPSI es un instrumento para la regulación del proceso de aprendizaje y representa un cuestionario de autoevaluación del alumnado, que permite de una manera rápida y fácil efectuar la evaluación inicial de las ideas previas del alumno, y una evaluación final. (Arellano et ál., 2008, p. 4)

Para realizar un KPSI primero se realiza un Pre-test durante las primeras semanas y finaliza con un Postest durante las últimas semanas. Tanto el Pre-test como el Postest tienen los mismos objetivos y preguntas, ya que el objetivo de este instrumento es observar si el alumnado ha comprendido el temario trabajado, la obesidad infantil y los hábitos saludables. En la propuesta didáctica se utiliza este instrumento con el fin de evaluar el punto de partida del alumnado y observar que contenidos se debe dar más importancia. Durante las primeras semanas del Prácticum II se ha llevado a cabo el KPSI Pre-test, días antes de comenzar la propuesta didáctica. Los alumnos tienen que responder las preguntas encontradas en el cuestionario (Tabla 1) en función de sus conocimientos. Este cuestionario tiene desarrollados seis objetivos/preguntas, y en cada una de ellas encontrarán cuatro columnas dando así al alumnado una posibilidad amplia para responder. Cada una de las cuatro columnas significan el grado de comprensión que pueden tener hacia lo preguntado. Al finalizar la propuesta se les hace de nuevo el cuestionario, a modo de post-test, donde observaremos si hay mejora o no en el conocimiento del alumnado. Una vez utilizado este instrumento se analizan los datos obtenidos para observar si ha funcionado o no la propuesta a través de los cuestionarios KPSI.

**Tabla 1***KPSI: Pre-test/Posttest*

	 No lo sé	 Me suena	 Lo sé, pero no lo sé explicar	 Podría explicarlo
Conozco cuales son los alimentos saludables.				
Conozco lo que es alimentación saludable.				
Conozco la importancia de realizar deporte.				
Conozco la diferencia entre obesidad y sobrepeso.				
Conozco los beneficios de tener una buena alimentación.				
Conozco las consecuencias de no practicar deporte				



No obstante, encontramos una limitación en este enfoque de investigación, y consiste en su limitada capacidad para indagar en mayor profundidad debido al uso exclusivo de preguntas cerradas.

Y finalizaremos con los métodos de evaluación de una investigación cualitativa.

Para Torrecilla (2006), la entrevista es una técnica de investigación cualitativa que se utiliza para recopilar datos a través de la comunicación directa entre el investigador y el entrevistado. En una entrevista, el investigador realiza preguntas específicas al entrevistado sobre un tema de interés. Las respuestas se graban, transcriben y analizan posteriormente para extraer conclusiones. Existe una clasificación de las entrevistas por su estructura y diseño (Torrecilla, 2006, p.8-9):

- **Entrevistas estructuradas:** El investigador lleva a cabo una planificación previa de todas las preguntas que quiere formular. Este prepara un guion con preguntas de una forma secuenciada y dirigida. Las preguntas son cerradas y solo podrá afirmar negar o responder de una respuesta concreta.
- **Entrevistas semiestructuradas:** El investigador se prepara antes de la entrevista un guion sobre el tema que quiere hablar. Las preguntas son de carácter abierto y el entrevistado puede expresar sus opiniones. El investigador debe estar atento en todo momento para introducir los temas que sean de interés para el estudio en función que vaya respondiendo el entrevistado, ya que esto permite la exploración de nuevos temas y perspectivas.
- **Entrevistas no estructuradas o abiertas:** El investigador es el instrumento principal de la investigación, y no el guion de la entrevista. El rol del investigador no es solo obtener respuestas, sino que también deberá aprender qué preguntas hacer y cómo hacerlas. Esta entrevista requiere un número grande de encuentros con los entrevistados, ya que es un proceso lento.

Las entrevistas se realizan en función del tema trabajado con diferentes preguntas buscando su opinión y diferentes puntos de vista. Es por ello que las entrevistas son una herramienta valiosa en este tipo de investigación debido a su capacidad para proporcionar datos detallados, su flexibilidad y adaptabilidad, su capacidad para acceder a perspectivas subjetivas y experiencias y para establecer relaciones de confianza con los participantes.

**Tabla 2**

*Preguntas para la entrevista al profesorado*

---

<b>Preguntas realizadas en la entrevista al profesorado</b>
- ¿Conoces lo que es la obesidad infantil?
- ¿Crees que ha aumentado o disminuido en los últimos tiempos?
- ¿Qué importancia crees que se debe dar al trabajo de este tema en el aula?
- ¿Qué importancia lo das tú?
- ¿De qué forma aboradas o abordarías este tema en el aula?
- ¿Cómo crees que se puede trabajar en el aula para reducir este tipo de problema?
- ¿Crees que es importante que el alumnado conozca los hábitos saludables?

---

**Tabla 3**

*Preguntas para la entrevista al alumnado*

---

<b>Preguntas realizadas en la entrevista al alumnado</b>
- ¿Sabes lo que es la obesidad infantil? ¿Y los hábitos saludables?
- ¿Te lo han explicado en el aula?
- ¿Y antes de que la alumna en prácticas te lo haya explicado lo habías oído en alguna clase?
- ¿Cómo crees que se puede fomentar los hábitos saludables en el aula?
- ¿Cómo crees que se puede combatir la obesidad infantil en el aula?
- ¿Conocer las consecuencias que puede producir la obesidad? ¿Y las ventajas de los hábitos saludables?

---

Por consiguiente, al usar todos estos métodos de evaluación los resultados cuantitativos nos confirmarán los resultados cualitativos.

### **6.1.1. Muestra**

En este estudio participaron 16 alumnos, 8 niños y 8 niñas, de cuarto curso de Educación Primaria. Estos participantes tienen la edad de entre 9 y 10 años. Los alumnos pertenecen a un centro público ubicado en la provincia de Segovia, ubicado en un entorno rural. El centro está formado por una sola línea por curso. En el KPSI participan todos ellos, mientras que en las entrevistas solo han sido seleccionados seis de ellos, tres chicos y tres chicas. Estos alumnos han sido escogidos para las entrevistas semiestructuradas en función de sus notas académicas en las asignaturas de Ciencias

Naturales y Educación Física. Se ha escogido a tres alumnos con sobresalientes, dos de notable y uno de aprobado. A su vez, se ha realizado otras entrevistas al profesorado de Educación Física.

## **7. PROPUESTA DIDÁCTICA**

### **7.1. Introducción**

Apoyándonos en el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, y el BOCYL del 25 de julio de 2016 se elabora la presente propuesta didáctica. De aquí en adelante, el presente trabajo se centra en la exposición de la propuesta didáctica diseñada para alcanzar los objetivos propuestos. Dicha propuesta se ha desarrollado durante el Prácticum II del Programa de Doble Titulación de Educación Infantil y Educación Primaria, por lo que su desarrollo se encuentra también en la memoria de la autora Delgado, (2023) del Prácticum II.

En esta propuesta se aborda y profundiza en el estudio de la obesidad infantil y la alimentación saludable, estableciendo conexiones con la educación física en el medio natural. Se trabaja a través de un enfoque interdisciplinario que involucra las asignaturas de Educación Física y Ciencias de la Naturaleza. Los diferentes contenidos seleccionados se trabajan de manera progresiva, de tal forma que beneficia al alumnado en su aprendizaje. En Ciencias de la Naturaleza, se exploran los contenidos del bloque 2 "El ser humano y la salud", mientras que en Educación Física se realizan actividades relacionadas con los entornos naturales y los contenidos del bloque 6 "Actividad física y salud". El objetivo es lograr la participación activa y práctica de los alumnos en el aprendizaje de manera dinámica. Esta propuesta está diseñada para el curso de cuarto de primaria, y está formada por 7 sesiones en las que se implementan en las horas de Ciencias de la Naturaleza/Ciencias Sociales y Educación Física.

La selección de esta propuesta se basa en el propósito de generar conciencia entre los alumnos acerca de la importancia de mantener un cuidado adecuado tanto del cuerpo como de la salud mental, mediante la práctica deportiva y una alimentación saludable. Es fundamental enfocarse en los contenidos que se abordan con el objetivo de que los alumnos comprendan la importancia del tema en cuestión y tomen conciencia al respecto. Para enseñar de manera efectiva, es necesario poseer un conocimiento básico sobre el tema y así transmitir de manera óptima los diversos conceptos y contenidos. De esta manera, el alumnado logra comprender distintas situaciones que le pueden surgir en su vida diaria.

La propuesta se inicia con una sesión teórica sobre los temas relacionados con la salud, seguida de una progresión continua que se extiende a lo largo de siete días. Durante el desarrollo de las actividades es necesario considerar el nivel de los alumnos de cuarto de Primaria y, en ocasiones, se

realizarán modificaciones en ciertas actividades para asegurar la participación de todos ellos en las diferentes sesiones sin dificultades. Durante las sesiones, es de suma importancia asegurarse de que los alumnos comprendan adecuadamente los diversos contenidos abordados y trabajados en el aula. Mediante las actividades desarrolladas en esta unidad didáctica, el objetivo es que los estudiantes logren adquirir un aprendizaje significativo.

## **7.2. Características del centro y alumnos**

El centro educativo en el que se va a desarrollar esta propuesta didáctica se encuentra en un pueblo de la localidad de Segovia. Este se encuentra a 9 kilómetros de la capital y tiene un total de 1.052 habitantes. El centro educativo consta de tres cursos de Educación Infantil y seis cursos de Educación Primaria, teniendo una sola línea por curso. Estos cursos están distribuidos en dos edificios de una sola planta conectados entre sí. El centro cuenta con un total de 97 alumnos, de los cuales 75 alumnos son de Educación Primaria y los restantes pertenecen a Educación Infantil. La presente propuesta didáctica está orientada hacia el curso cuarto de primaria, curso formado por 16 alumnos, de los cuales 8 son chicas y 8 son chicos. Dentro de este grupo no se encuentra ningún alumno con necesidades específicas de apoyo educativo, pero si se diera el caso se podría adaptar cualquiera de las actividades.

Este grupo se distingue por su destacado desempeño colaborativo y su alta participación en el aula. Todos los alumnos demuestran un gran interés al participar en juegos y actividades novedosas, lo que genera un ambiente de trabajo muy favorable. Por otro lado, cabe destacar el elevado nivel de autonomía personal y el compromiso mutuo que se observa entre ellos al llevar a cabo las actividades.

## **7.3. Objetivos de la Propuesta**

### **Objetivos con relación a la práctica docente**

- Promover la comprensión y conciencia en los alumnos acerca de la obesidad infantil, sus causas y consecuencias, fomentando una actitud responsable hacia la salud.
- Educar al alumnado sobre la importancia de adoptar hábitos saludables, como una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física, mediante actividades prácticas.
- Animar a los alumnos a participar en actividades físicas divertidas y estimulantes, incluyendo salidas al medio natural para practicar actividades de orientación y juegos de pistas, que promuevan el ejercicio y la exploración.
- Brindar al alumnado la oportunidad de adquirir habilidades básicas de orientación en el medio natural, como el uso de mapas sencillos, fomentando su autonomía y confianza en entornos al aire libre.

- Estimular la colaboración y el trabajo en equipo entre los alumnos durante las actividades relacionadas con la obesidad infantil, los hábitos saludables y las salidas al medio natural, promoviendo el respeto, la comunicación efectiva y la cooperación entre ellos.
- Fomentar el aprecio por la naturaleza y el entorno natural, desarrollando una conciencia ecológica en los alumnos.

### **Objetivos del alumnado**

- Fomentar en los alumnos una comprensión sólida acerca de los conceptos de una alimentación adecuada, un estilo de vida saludable y los beneficios asociados a ellos.
- Educar sobre la relevancia de la práctica deportiva y las repercusiones negativas que pueden surgir al no hacerlo.
- Adquirir conocimientos acerca de las distinciones entre obesidad y sobrepeso, entendiendo las diferencias entre ambos términos.

### **7.4. Contenidos de aprendizaje**

#### **Tabla 4**

*Contenidos de aprendizaje del área de Ciencias de la Naturaleza*

<b>Contenidos del área de Ciencias Naturaleza bloque 2: El ser humano y la salud</b>
- Alimentos y alimentación: función y clasificación. Alimentación saludable: la dieta equilibrada.
- Hábitos saludables para prevenir enfermedades. La conducta responsable.

#### **Tabla 5**

*Contenidos de aprendizaje del área de Educación Física*

<b>Contenidos del área de Educación Física bloque 6: Actividad física y salud.</b>
- Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.
- Mejora de la condición física orientada a la salud.
- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.

## 7.5. Competencias clave

En esta propuesta didáctica se trabajarán las siguientes competencias:

- **Competencia en comunicación lingüística (CCL):** esta competencia se lleva a cabo a través de las explicaciones que se brindan al alumnado. A su vez, se fomenta mediante la lectura de las actividades propuestas.
- **Competencia matemática y competencia básicas en ciencia y tecnología (CMCBCT):** esta competencia se relaciona con las habilidades que el alumnado debe emplear en la resolución de situaciones que requieran razonamiento matemático. Un ejemplo puede ser en una de las sesiones se explica el Índice de Masa Corporal (IMC).
- **Competencia digital (CD):** se promueve esta competencia a través de la utilización de nuevas tecnologías algunas de las actividades, como por ejemplo puede ser el uso del Croma, Edpuzzle y Kahoot. Esta competencia tiene como objetivo que los alumnos busquen y analicen la información.
- **Competencia de aprender a aprender (CAA):** se promueve esta competencia entre el alumnado al proporcionarles habilidades y conocimientos que les permitan adquirirlos en un futuro y les ayuden a construir su propio proceso de aprendizaje. Esta se trabaja en la propuesta a través del desarrollo de habilidades de reflexión, gestión del tiempo y la información de manera efectiva, colaboración constructiva con otros y habilidades de autorregulación a través del trabajo en grupo.
- **Competencia sociales y cívicas (CSC):** se promueve esta competencia en la presente propuesta didáctica mediante el trabajo en grupo, fomentando el respeto hacia los demás, aceptando las opiniones de los compañeros, entre otras actitudes.
- **Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE):** esta competencia se estimula a través de la creatividad y la planificación por parte de los alumnos, de esta forma les servirá para tomar sus propias decisiones. En una de las actividades propuestas los alumnos asumen el rol de guiar y dirigir la actividad para el resto de sus compañeros.
- **Competencia de conciencia y expresiones culturales (CCEC):** se trabaja en esta competencia a través de la preparación del Croma, donde los alumnos tienen la oportunidad de elegir y expresar su creatividad en la forma de realizar la exposición oral. Asimismo, se lleva a cabo actividades motrices que integran contenidos culturales, como la pirámide alimenticia en la clase de Educación Física.

## 7.6. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Esta Unidad didáctica está relacionada con los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables correspondientes al curso de cuarto de primaria, en el área de Educación Física, bloque 6: Actividad física y salud, y el en el área Ciencias de la Naturaleza, bloque 2: El ser humano y la salud.

**Tabla 6**

*Ciencias de la Naturaleza, bloque 2: El ser humano y la salud. Currículo de etapa*

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>
3. Reconocer la función e importancia de los alimentos y la alimentación en el organismo humano y en la actividad diaria.	3.1. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.
4. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables (alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso), sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.	4.1. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado. 4.2. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades.

**Tabla 7**

*Educación Física, bloque 6: Actividad física y salud. Currículo de etapa*

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>
1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	1.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas. 1.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos). 1.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. 1.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada.

**Tabla 8**

*Ciencias de la Naturaleza, bloque 2: El ser humano y la salud. Currículo de cuarto curso*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
2. Describir las enfermedades más comunes y cómo afectan al organismo, así como relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.	<p>2.1. Conoce y explica los principios de las enfermedades que afectan al ser humano, identificando las prácticas saludables y las medidas de prevención y cura.</p> <p>2.2. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.</p> <p>2.3. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.</p>

**Tabla 9**

*Educación Física, bloque 6: Actividad física y salud. Currículo de cuarto curso*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	<p>1.1. Relaciona los hábitos de alimentación con la actividad física.</p> <p>1.2. Respeta las normas higiénicas con respecto a las actividades físicas.</p>

### **7.7. Aspectos organizativos**

Dentro de los aspectos organizativos se encuentran los recursos espaciales, materiales, humanos, la temporalización y los agrupamientos.

Los **recursos espaciales** utilizados incluyen el edificio principal, el aula de cuarto de Primaria, el polideportivo municipal, así como las inmediaciones del centro educativo, como la iglesia, el parque, el ayuntamiento, y la sala multiusos.



Los **recursos materiales** utilizados han sido los siguientes:

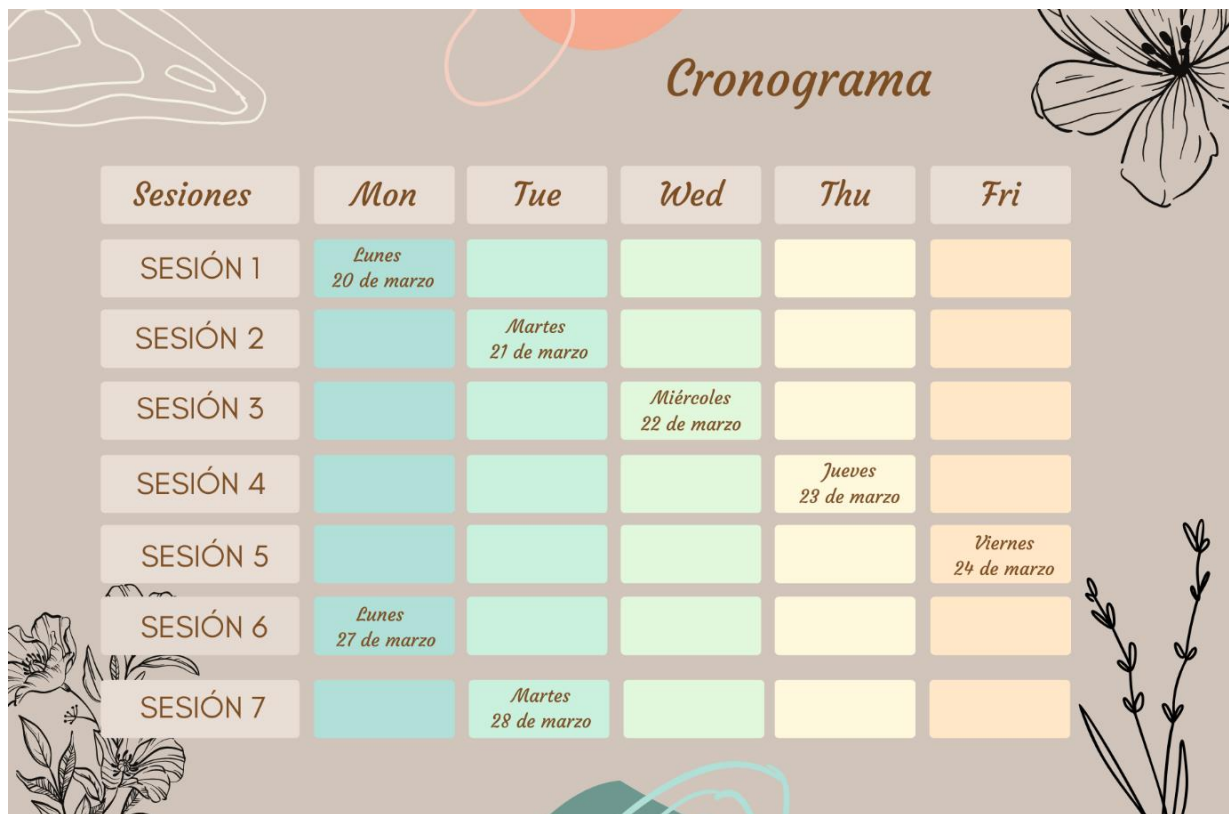
- Alimentos plastificados
- Carrera de orientación: balizas, dorsales, impermeables, mapas y vídeo de carrera de orientación.
- Croma.
- Cuaderno de campo.
- Edpuzzle.
- Gráfico datos almuerzo.
- Juegos de la Infancia: sacos dobles, tablas con cuerdas, combas, colchonetas, bancos, mini vallas, y aros.
- Juego de pistas: pistas y sobres de colores.
- Kahoot.
- Mermelada casera. Thermomix, fresas, limones, azúcar y recipientes pequeños.
- Papel continuo.
- Rosco de pasa palabra y 16 pitos de fiesta.
- Ordenadores

Los **recursos humanos** utilizados en este contexto encontramos al docente del curso de cuarto de Primaria, encargándose no solo de dirigir en determinadas ocasiones, sino también de motivar al alumnado. En caso de necesitar apoyo adicional, se contó con el respaldo de los demás profesores del centro o profesores voluntarios, quienes desempeñaron un papel secundario. Estos recursos humanos se planificaron con el objetivo de facilitar el logro de los objetivos propuestos, prevenir posibles riesgos y promover una experiencia enriquecedora para todos los estudiantes.

En cuanto a la **temporalización**, nos referimos al uso del tiempo como recurso didáctico, incluyendo el horario y el calendario escolar. Esta unidad didáctica se divide en siete sesiones que se imparten durante las clases de Ciencias Naturales/Ciencias Sociales y Educación Física de los alumnos de cuarto de Primaria. Por último, la propuesta tuvo una duración de una semana y dos días, es decir, siete días. Comienza el 20 de marzo de 2023 y finaliza el 28 de marzo de este mismo año. En relación al horario, las sesiones se distribuyen de la siguiente manera:

**Figura 1**

*Cronograma de las sesiones*



The image shows a calendar-style grid titled "Cronograma" with a decorative background featuring flowers and abstract shapes. The grid has columns for days of the week (Mon, Tue, Wed, Thu, Fri) and rows for sessions (SESIÓN 1 to SESIÓN 7). Each session is scheduled on a specific day and date in March.

Sesiones	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
SESIÓN 1	Lunes 20 de marzo				
SESIÓN 2		Martes 21 de marzo			
SESIÓN 3			Miércoles 22 de marzo		
SESIÓN 4				Jueves 23 de marzo	
SESIÓN 5					Viernes 24 de marzo
SESIÓN 6	Lunes 27 de marzo				
SESIÓN 7		Martes 28 de marzo			

Los **agrupamientos** que se han formado durante las sesiones son los siguientes:

- Individual. Se utilizó en la sesión uno.
- Parejas o tríos. Se utilizó en las sesiones cuatro y siete.
- Pequeños grupos. Se utilizó en las sesiones dos, cinco, seis y siete.
- Dos grandes grupos. Se utilizó en las sesiones dos, tres, cuatro y cinco.
- Gran grupo. Se utilizó en la sesión seis.

### **7.8. Metodología**

La propuesta ha sido diseñada de manera que todas las sesiones estén relacionadas y sigan una secuencia, permitiendo a los alumnos de cuarto de primaria trabajar de forma progresiva. El objetivo principal de esta unidad es fomentar la cooperación entre los alumnos a través de una metodología cooperativa.

#### **7.8.1. Modelo didáctico**

En lo referido a modelos didácticos que se fundamentan en esta propuesta el aprendizaje por descubrimiento guiado y la flipped classroom.

El **aprendizaje por descubrimiento guiado** consiste en un método de enseñanza que tiene en su centro al alumno, con lo que parte de un modelo de educación más constructivista. En él son los estudiantes quienes, a través de investigaciones y resoluciones de problemas, van a lograr el aprendizaje final que se espera obtengan con su trabajo (Revista Unir, 2022). La pedagogía a la que se hace referencia se considera una herramienta integral y motivadora para los docentes que buscan un proceso de enseñanza y aprendizaje centrado en los propios alumnos, en sus intereses y necesidades. A su vez, busca fomentar la relación de conceptos, la búsqueda y asimilación de la información por parte del alumno, y su incorporación a los conocimientos previos para construir nuevos aprendizajes (Santana, 2007). De esta manera, se busca que el alumno adquiera habilidades y herramientas necesarias para construir sus propios conocimientos, mientras que el maestro actúa como guía en el proceso de búsqueda y resolución de problemas.

El **flipped classroom o “aula invertida”** es una metodología educativa en la que se invierte el orden tradicional de enseñanza, ya que en lugar de que el profesor explique los conceptos en el aula y los alumnos realicen las actividades en casa, se intercambia el rol de tal forma que los alumnos vean los materiales de enseñanza en casa antes de asistir a clase, para que posteriormente en el aula se puedan enfocar en aplicar los conceptos aprendidos y resolver dudas a través de actividades prácticas (Revista Unir, 2022). En este enfoque los alumnos son responsables de su propio aprendizaje, ya que deben prepararse para la clase con antelación y el docente se convierte en un facilitador de aprendizaje, brindando orientación, retroalimentación y apoyo en el proceso de aprendizaje al alumnado.

En esta propuesta se trabajan estos modelos didácticos en las siguientes sesiones.

- **Sesión 1.** Teoría En esta sesión se trabaja a través del descubrimiento guiado.
- **Sesión 2.** Edpuzzle. En esta sesión se trabaja a través de la flipped classroom o aula invertida.

### **7.8.2. Metodología E-A (enseñanza aprendizaje)**

Las metodologías de E-A que se fundamentan en esta propuesta son el aprendizaje cooperativo y el aprendizaje basado en el juego.

El **aprendizaje cooperativo** consiste en agrupar a los alumnos por grupos que influirán positivamente en el desarrollo global del aprendizaje (Forma Infancia, 2021). Esta estrategia educativa nos ayuda a lograr un objetivo común, ya que en vez de que los alumnos compitan entre ellos, los estudiantes se apoyan mutuamente y se ayudan a aprender juntos. En el aprendizaje cooperativo encontramos varios roles que tendrán los alumnos y unas responsabilidades claras dentro del grupo. De esta forma se anima al alumnado a participar de manera activa en el proceso de aprendizaje. Según García et ál., (2001) en el aprendizaje cooperativo se fomenta la comunicación abierta y la discusión entre los miembros del grupo, consiguiendo así una mayor comprensión por parte de ellos. Otra de las ventajas

de trabajar en el aula mediante el aprendizaje cooperativo es que los alumnos pueden desarrollar habilidades sociales, como la colaboración, la empatía y el liderazgo, y mejorar su capacidad en la resolución de problemas y pensar críticamente.

El **aprendizaje basado en el juego (ABJ)** es una metodología que utiliza el juego (analógico o digital), original, adaptado de otros existentes o de creación propia, para desarrollar los aprendizajes y favorecer la adquisición de competencias (Gobierno de Canarias, 2022). Para Sánchez Garrido, (2021) esta metodología educativa utiliza los elementos del juego para motivar y comprometer al alumnado en el aprendizaje de un tema específico. Es por ello que beneficia a los alumnos mejorando la comprensión y retención del contenido, fomentando la creatividad y la colaboración, y mejorando el rendimiento académico. Por lo tanto, el objetivo del ABJ es que el aprendizaje sea divertido, interactivo y atractivo para los alumnos, ya que cuando se integran el aprendizaje con experiencias que son emocionantes, desafiantes y gratificantes para el alumnado será mucho más efectivo.

En esta propuesta se trabajan estas metodologías de E-A en las siguientes sesiones:

- **Sesión 2.** Juego de pistas. En esta sesión se trabaja a través del aprendizaje basado en el juego y el aprendizaje cooperativo.
- **Sesión 3.** Pirámide divertida. En esta sesión se trabaja a través del aprendizaje basado en el juego y el aprendizaje cooperativo.
- **Sesión 4.** Juegos de la infancia. En esta sesión se trabaja a través del aprendizaje basado en el juego y el aprendizaje cooperativo.
- **Sesión 5.** Carrera de orientación. En esta sesión se trabaja a través del aprendizaje basado en el juego y el aprendizaje cooperativo.
- **Sesión 6.** Croma. En esta sesión se trabaja a través del aprendizaje cooperativo.

### **7.9.Sesiones**

#### ***Sesión 1. teoría sobre el cuaderno de campo “educa en salud y bienestar”***

Se comienza repartiendo un cuaderno de campo (véase anexo I) a cada alumno. El cuaderno de campo se titula “Educa en salud y bienestar” y en su interior se encuentran los contenidos que se trabajarán. La teoría está distribuida en cuatro puntos, de los cuales, posteriormente, los alumnos de cuarto tendrán que realizar un Croma exponiendo todo el trabajo aprendido. El primer punto “¿Qué es la Salud?” se trabaja los diferentes tipos de salud (física, social y mental) y la prevención. En el segundo punto “Los hábitos saludables” se encuentra todo aquello que engloba los hábitos saludables. En el tercer punto “Alimentación sana” se trabaja la alimentación, nutrición, los tipos de nutrientes, una dieta equilibrada y la pirámide alimenticia. Y finalmente, en el cuarto punto “Consecuencias de no

tener una vida activa” se trabajan los contenidos de obesidad y sobrepeso y el sedentarismo, sus consecuencias y como combatirlo.

La actividad trata de que el alumnado vaya conociendo los contenidos teóricos relacionados con el tema, y su finalidad consiste en poner en contexto al alumnado sobre todos aquellos contenidos que se va a trabajar a lo largo de la propuesta didáctica.

## ***Sesión 2. Edpuzzle y juego de pistas***

### ***- Actividad 1. Juego de pistas.***

Se lleva a cabo un juego de pistas, el cual se extiende tanto por el centro educativo como por sus alrededores. Para comenzar, cada niño recibe un papel con un emoticono que debe representar para encontrar a su pareja. Una vez que los alumnos estén emparejados, se forman los grupos de cuatro al unir dos parejas. Después de formar los equipos, se les explica en qué consiste el juego de pistas y se le asigna un color a cada grupo de cuatro alumnos. Al haber cuatro grupos se les repartirán los colores azul, rojo, verde y amarillo. Cada equipo comienza con una pista (véase anexo II) y se les pide que sigan las indicaciones proporcionadas, evitando recoger sobres de otros lugares, ya que las pistas siguen un orden específico. En cada ubicación designada, hay cuatro sobres de colores (véase anexo III), uno para cada equipo. Dentro de cada sobre, se encuentra un alimento y una pista (véase anexo IV), de esta forma les ayuda a seguir y poder encontrar el siguiente punto del juego. El objetivo final de la actividad es que los equipos logren reunir los ocho alimentos y adivinen qué plato saludable se forma con ellos.

La finalidad de esta actividad es integrar conocimientos a través del juego. A su vez, se estimula el pensamiento crítico, ya que los alumnos deben superar los desafíos planteados fomentando así el razonamiento. También se promueve el trabajo en equipo y se desarrollan habilidades motrices básicas al encontrarse las pistas situadas en diferentes puntos de las inmediaciones del centro. Y, por último, genera interés y motivación al alumnado.

### ***- Actividad 2. Edpuzzle.***

Cada alumno recibe un ordenador. Una vez que todos los ordenadores han sido distribuidos, se envía un enlace de la aplicación educativa Edpuzzle a cada alumno (véase anexo V). Edpuzzle es una herramienta que permite a los docentes crear lecciones interactivas utilizando videos de YouTube. En el video seleccionado los alumnos encontrarán contenido relacionado con las sesiones teóricas, lo que les brinda la oportunidad de repasar y aprender de manera efectiva. Esta aplicación facilita la interacción del alumnado con el material trabajado, ya que pueden participar en actividades interactivas y responder preguntas relacionadas con el video.

La finalidad de esta actividad es por un lado un aprendizaje interactivo, ya que esta aplicación permite a los alumnos participar de manera activa en el aprendizaje al interactuar con videos educativos. Por otro lado, encontramos que los alumnos pueden ver los vídeos a su ritmo, pudiéndolo pausar y retroceder tantas veces como consideren necesarias. Otra finalidad es la retroalimentación inmediata que recibe el alumno al responder o completar las preguntas que le van saltando a medida que avanza el vídeo, siendo estos conscientes de su propio desempeño.

### ***Sesión 3. Pirámide divertida***

La clase se divide en dos grupos. Se colocan a cierta distancia dos papeles continuos con una representación de la pirámide alimenticia que contiene cuatro niveles vacíos. Cada equipo se sitúa detrás de un cono, frente a una selección de alimentos. El objetivo del juego es colocar los alimentos de manera adecuada en la pirámide alimenticia antes del equipo contrario. Al dar la señal de inicio, un jugador de cada equipo sale para colocar el alimento que haya seleccionado en la pirámide. El siguiente jugador no puede salir hasta que su compañero haya cruzado el cono. El equipo que complete correctamente la colocación de los alimentos en la pirámide en el menor tiempo posible será el ganador (véase anexo VI).

En cuanto a la finalidad de esta actividad encontramos por un lado el repaso de los contenidos y la comprensión de la nutrición. Por otro lado, el aprendizaje colaborativo, ya que al trabajar en grupo los alumnos tienen la oportunidad de colaborar y compartir sus conocimientos, pudiéndose ayudar unos a otros. Otra de las cosas que se trabajan es la toma de decisiones al tener que decidir donde situar cada alimento. Y, por último, la promoción de los hábitos saludables.

### ***Sesión 4. Juegos de la infancia y pasa palabra***

#### ***- Actividad 1. Juegos de la infancia.***

Se realizan juegos de la infancia en a través de postas. Primero, los alumnos se dividen en parejas y luego se forman grupos de cuatro. Se explican las diferentes postas: la primera consiste en una carrera de sacos por parejas, la segunda es una carrera de esquí de fondo por parejas en un circuito determinado, la tercera es un circuito de obstáculos por parejas, y la cuarta posta requiere realizar saltos de comba en equipo (véase anexo VII). Los estudiantes rotarán por las postas en sentido de las agujas del reloj. Posteriormente, la clase se dividirá en dos grupos y los alumnos realizarán las actividades en forma de circuito y por relevos. Cada equipo escogerá el orden de las parejas que realizarán el circuito. Comienza con la carrera de sacos, pasan al esquí de fondo en parejas, continúan con el circuito de obstáculos en grupos y finalizan con la posta donde deben realizar un número determinado de saltos de comba de forma cooperativa.

La finalidad de esta actividad, por un lado, es el fomento del trabajo en equipo, mientras que por otro lado el objetivo es que el alumnado realice ejercicio físico.

- Actividad 2. Pasa palabra.

Se realiza el juego de Pasa Palabra por equipos (véase el anexo VIII). Se forman dos equipos y cada alumno tiene en su posesión un pito de fiesta que tiene que utilizar para responder a la pregunta. Un alumno de cada equipo saldrá al frente y sujetará el roscó mientras tiene el pito en la boca. Cuando la profesora termine de formular la pregunta, podrán pitar y responder. Se realizarán tantas preguntas como letras haya en el abecedario. Se les explica a los alumnos que, si no conocen la respuesta, pueden decir "Pasa Palabra" para ceder el turno a su compañero. Además, se les informa que, si contestan incorrectamente o soplan el pito sin saber la respuesta, se considerará como una respuesta incorrecta. Esta actividad tiene como objetivo repasar el temario de una manera divertida y lúdica.

La finalidad de esta actividad es el repaso de contenidos de manera lúdica. A su vez se refuerza el conocimiento, ya que el alumnado recuerda todos los contenidos trabajados en el aula. A su vez se desarrolla las habilidades cognitivas, ya que el juego de pasa palabra implica rapidez mental. Otra finalidad es una evaluación formativa, ya que los alumnos reciben retroalimentación inmediata sobre las repuestas que hayan realizado, identificando así sus propios errores.

***Sesión 5. carrera de orientación***

La actividad comienza con una introducción a los conceptos de orientación, donde se pregunta a los alumnos si están familiarizados con ello. Seguidamente se explica en qué consiste la actividad y se establecen las reglas. Para familiarizar a los alumnos con las balizas, se muestra un ejemplo y se les entrega dorsales (véase anexo IX) para que la actividad se asemeje a una carrera de orientación. Los grupos se forman con cuatro alumnos. Una vez formados los grupos, se le proporciona a cada alumno una hoja de control (véase anexo X) que contiene su nombre, nombre del grupo, número del dorsal, tiempo de salida, tiempo de llegada y tiempo total. También incluye ocho cuadrículas numeradas del uno al ocho. Los alumnos deben marcar cada cuadrícula con una pinza de la baliza correspondiente para verificar que han encontrado la baliza correcta. Se les explica que hay ocho balizas (véase anexo XI) distribuidas por el área donde se llevó a cabo el juego de pistas. Además, se les entrega cuatro mapas (véase anexo XII) con dos balizas marcadas en cada uno de ellos. Cada grupo comienza con un mapa diferente y se le cambiará una vez encuentren las balizas correspondientes. El objetivo de esta actividad es que los alumnos se orienten y encuentren las ocho balizas en el menor tiempo posible.

La finalidad de esta actividad es, por un lado, que el alumnado desarrolle habilidades de orientación, ya que al realizar esta actividad estos desarrollan la orientación espacial y les ayuda a orientarse en distintos entornos. Por otro lado, encontramos el trabajo en equipo; en esta actividad los alumnos de cada equipo colaboran y se comunican unos con otros. Otra es la estimulación física y la actividad al aire libre, ya que una carrera de orientación implica movimiento y actividad física, fomentando así un estilo de vida activo y saludable. Por último, la autoconfianza y superación personal que supone para los alumnos el completar la carrera de orientación.

### ***Sesión 6. Exposición datos almuerzo, propuesta almuerzo saludable y fabricación mermelada casera.***

#### ***- Actividad 1. Fabricación mermelada casera.***

Preparación de mermelada casera (véase anexo XIII). El objetivo de esta actividad es que los alumnos comprendan la importancia de elaborar alimentos saludables en casa en lugar de comprarlos en el supermercado. Se les enseña que, al fabricar su propia mermelada, se puede utilizar una mayor cantidad de fruta en comparación con el azúcar, a la vez que se eliminan los edulcorantes. Para llevar a cabo la actividad, dividimos a los alumnos en cuatro grupos. En cada grupo se coloca un plato con varias fresas, y son los propios alumnos quienes se encargan de limpiar y partir las fresas para luego introducirlas en la Thermomix. A continuación, añadiremos el jugo de un limón y dejaremos que la mermelada se cocine durante aproximadamente 20 minutos. Mientras la mermelada se prepara, se aprovecha para exponer los datos recogidos sobre el almuerzo.

La principal finalidad de esta actividad es concienciar a los alumnos sobre una alimentación saludable, haciendo ver al alumnado que una mermelada es más sana si se la fabrica uno mismo.

#### ***- Actividad 2. Exposición datos almuerzo.***

Se presenta a los alumnos un gráfico (figura 3) que muestra los datos recopilados durante dos meses sobre sus almuerzos durante el recreo. A través de un debate en el aula, los alumnos analizan y valoran si sus almuerzos han sido saludables y son acordes a los hábitos alimentarios que han aprendido.

La finalidad de esta actividad, por un lado, es hacer ver a los alumnos que tipo de alimentación realizan y que ellos saquen sus propias conclusiones. Otra de la finalidad es concienciar al alumnado sobre una alimentación saludable.



**Figura 2**

*Gráfico almuerzo*



- Actividad 3. Propuesta almuerzo saludable.

Se asigna a cada grupo un día de la semana, manteniendo la misma distribución de equipos. El propósito de esta actividad es que los alumnos sean capaces de planificar un almuerzo saludable basándose en la información adquirida durante las diferentes sesiones. Una vez que cada grupo haya seleccionado el almuerzo correspondiente a su día asignado, se exponen todas las propuestas de manera conjunta. Se enviará esta propuesta al director con la intención de que sea considerada para todos los alumnos del centro escolar (ver anexo XIV).

La finalidad de esta actividad es concienciar al alumnado sobre la importancia de una buena alimentación.

**Sesión 7. Croma**

Se dividen a los alumnos en cuatro grupos, y a cada uno de ellos se le asigna la responsabilidad de aprender un punto específico de la teoría que se encuentra en el cuaderno de campo. Cada grupo se encarga de estudiar a fondo el punto asignado, para posteriormente exponerlo durante la grabación. Para facilitar esta tarea, se ha reservado una sección en el cuaderno de campo (página 20) donde los alumnos pueden escribir su parte de la teoría que deben aprender para la presentación del Croma (ver anexo XV).

La finalidad de esta actividad es que el alumnado desarrolle su creatividad y expresión artística. A su vez les ayuda en la comunicación y presentación del trabajo.

#### **7.10. Atención a la diversidad**

El curso de cuarto de Primaria consta de 16 alumnos, y ninguno de ellos presenta necesidades específicas de apoyo educativo. Sin embargo, hay un alumno con paladar ojival, aunque esta condición no afecta su participación en ninguna de las actividades que se realizan. De igual forma, en cuanto a la diversidad general del aula, la utilización de una metodología basada en el aprendizaje cooperativo permite compensar las desigualdades a través del aprendizaje entre compañeros. Al formar grupos heterogéneos, los alumnos se apoyan mutuamente para superar los desafíos propuestos. Si se diese el caso, se adaptaría cualquiera de las diferentes actividades para que el alumno con necesidades especiales de apoyo educativo fuera uno más dentro de la sesión.

#### **7.11. Evaluación**

El modelo de evaluación que se sigue se basa principalmente en que el alumnado alcance los objetivos propuestos, además de observar si el alumnado muestra interés y es participativos en cada una de las actividades de las diferentes sesiones.

En cuanto a las técnicas de evaluación que se usan encontramos: el seguimiento del alumnado a través de un cuaderno de autoevaluación (ver en anexo XVI), un cuestionario Kahoot en el que observaba si realmente han entendido y atendido en la explicación de los contenidos, y unas rúbricas de evaluación (ver anexo XVII).

En cuanto a las rúbricas, para Román (2019) son una herramienta que ayuda a evaluar el aprendizaje del alumnado haciendo que los propios estudiantes también conozcan sus errores mediante la autoevaluación. (párr. 4). Este instrumento de evaluación permite evaluar al alumnado cada una de las competencias de una forma más detallada, ya que permite descomponer las tareas complejas que forman una competencia en tareas más simples siendo distribuidas de una forma más gradual.

Las rúbricas realmente son útiles instrumentos de aprendizaje, ya que a los alumnos les permiten evaluar no solo su trabajo, sino que también permiten evaluar el de los demás. Esta herramienta guía a los alumnos haciéndoles partícipes de su aprendizaje mostrándoles constantemente el nivel que se espera que alcancen. Para los alumnos las rúbricas de evaluación tienen un gran beneficio dado que les permiten tener una percepción de su aprendizaje (Sánchez y Mendoza, 2014, p. 23).

En lo referido a los cuadernos de autoevaluación son otra de las herramientas que se utilizan para evaluar. Esta herramienta se utiliza de tal forma que el alumno pueda valorar su propio desempeño

en un área específica. El objetivo principal del cuaderno de autoevaluación es que el alumno pueda reflexionar y evaluarse su propio progreso y aprendizaje en las diferentes asignaturas.

Un cuaderno de autoevaluación o diario de clase es un instrumento que pertenece a la técnica de observación; se trata un registro individual donde cada estudiante plasma su experiencia personal en las diferentes actividades que ha realizado, ya sea durante una secuencia didáctica, un bloque o un ciclo escolar. Se emplea para expresar comentarios, opiniones, dudas y sugerencias relacionadas con las actividades realizadas (Hernández, 2022, párr. 11).

## **8. RESULTADOS, DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

### **8.1. Resultados**

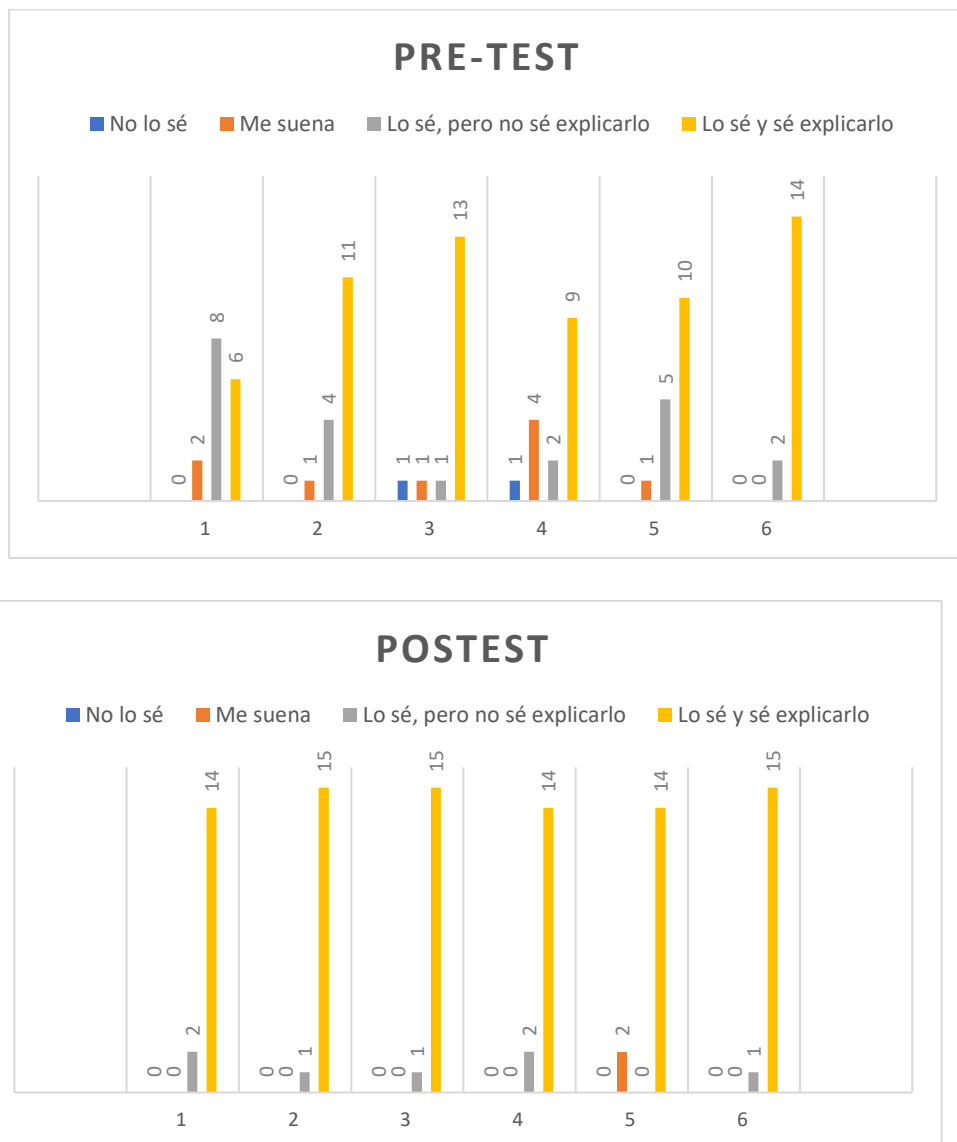
#### **8.1.1. Resultados cuantitativos**

Los datos obtenidos del KPSI se analizan a través de una comparación de gráficos de barras para comprobar si existen diferencias. Una de las ventajas que nos ofrece este modelo es que los datos obtenidos son fáciles de analizar. Los datos que se observan en ambos gráficos se deben a las respuestas que han realizado los alumnos en los ambos cuestionarios KPSI. En el primer gráfico se puede observar las respuestas obtenidas por parte de los alumnos en el cuestionario KPSI Pre-test, mientras que el segundo gráfico encontramos las respuestas obtenidas en el cuestionario KPSI Postest.

En cuanto a los cuestionarios KPSI se recibieron un total de 32 cuestionarios, de los cuales 16 son pre-test y los otros 16 son Postest. En la comparativa del primer apartado “*Conozco cuales son los alimentos saludables*” se encuentra con que 14 alumnos si saben y pueden explicarlo, mientras que los otros dos alumnos restantes si saben lo que es, pero no son capaces de explicarlo. En el segundo apartado “*Conozco lo que es alimentación saludable*” se observa un total de 15 alumnos que saben y pueden explicar, mientras que un alumno sabe lo que es, pero no es capaz de explicarlo. Siguiendo por el tercer apartado “*Conozco la importancia de realizar deporte*” se encuentra que un total de 15 alumnos que saben y pueden explicar, mientras que un alumno sabe lo que es, pero no es capaz de explicarlo. El cuarto apartado “*Conozco la diferencia entre obesidad y sobrepeso*” se observa que 14 alumnos si son capaces de explicar, mientras que los dos restantes no son capaces de explicarlo. En quinto apartado “*Conozco los beneficios de tener una buena alimentación*” se contempla que un total de 14 alumnos son capaces de explicarlo, mientras que el uno restante lo conoce, pero no sabe explicarlo. Y, por último, el sexto apartado “*Conozco las consecuencias de no practicar deporte*” se encuentra que 15 alumnos son capaces de explicarlo, mientras que el otro restante lo conoce, pero no es capaz de explicarlo.

**Figura 3**

*Gráfico de los resultados del KPSI pre-test y Postest*



- 
1. Conozco cuales son los alimentos saludables
  2. Conozco lo que es la alimentación saludable
  3. Conozco la importancia de realizar deporte
  4. Conozco la diferencia entre obesidad y sobrepeso
  5. Conozco los beneficios de tener buena alimentación
- 

### **8.1.2. Resultados cualitativos**

En cuanto a los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas al alumnado podemos decir lo siguiente:

- Los alumnos conocen tanto la obesidad infantil como los hábitos saludables llegando a tener una idea clara una vez llevada a cabo la implementación del tema. A su vez, dos alumnos han mencionado que la obesidad es cuando tienen una mayor escala de IMC.
- En general coinciden con que este tema no se les ha explicado en el aula, y en el caso de que si lo hubiesen hecho ha sido muy por encima tocando lo justo para que los alumnos reconociesen algo sobre ello cuando se les preguntase por el tema.
- En lo referido al fomento de los hábitos saludables en el aula los alumnos han mencionado que sería ideal que el profesorado anime y que el centro realice actividades de almuerzo saludable o almuerzo ideal para que los niños lo traigan al centro.
- Respecto a cómo combatir la obesidad infantil en el aula los alumnos mencionan que tanto el centro como los docentes animen a los alumnos a realizar todo tipo de deportes y se preparen salidas que impliquen movimiento, como senderismo, salidas en bicicleta, etc.
- Finalmente, en cuanto a si conocen las consecuencias que puede producir la obesidad infantil, saben perfectamente que una persona con obesidad no está bien ni física ni mentalmente, llegándole a producir una limitación en el movimiento. A su vez, todos añaden que el tener unos buenos hábitos saludables nos ayudan a combatir no solo la obesidad, sino cualquier enfermedad de trastorno alimenticio.

En lo referido a los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas al profesorado, se concluye lo siguiente:

- Ambos docentes de Educación Física conocen lo que es la obesidad infantil y el peligro que eso supone para los más pequeños.
- Son conscientes de que la obesidad infantil con el paso de los años ha aumentado bastante y eso supone una gran preocupación.
- Sobre la importancia que se debe de dar al trabajo de la obesidad infantil y los hábitos saludables en el aula añaden que debería abordarse desde edades tempranas, como es la etapa de Educación Infantil, empezando por haber más clases de psicomotricidad a la semana. A su vez, señalan que, teniendo en cuenta los hábitos alimenticios que se tiene hoy en día, se debe hacer ver como docentes la importancia de tener una alimentación saludable desde edades más tempranas.
- En cuanto a la importancia que le dan añaden que es uno de los aspectos que más importancia dan. Están constantemente haciendo ver al alumnado lo importante que es tener una alimentación sana y una práctica de deporte continua.
- En lo referido a la forma en que lo abordan este tema en el aula explican que se aborda a partir de un tema de Ciencias Naturales “Los hábitos saludables” que a su vez enlazado

con otro tema de Educación Física “Hacer deporte en la naturaleza” les beneficia en la preparación de sesiones tanto dentro del aula, como fuera de ella. Cuando hace buen tiempo aprovechan a realizar salidas de senderismo o de bicicleta con todo el alumnado del centro.

- Para reducir este problema y trabajarlo dentro de un aula los profesores se han puesto de acuerdo en explicar que se recomienda a las familias de los alumnos, tanto de Educación Infantil como Educación Primaria, en que traigan durante los almuerzos piezas de fruta y comida saludable evitando traer así bollería.
- En cuanto a la importancia de que el alumno conozca los hábitos saludables uno de los profesores ha añadido lo siguiente: “Si no conseguimos que los niños sean conscientes de que esos hábitos son buenos para su salud, es muy difícil que a la larga ellos lo puedan llevar a cabo en su vida diaria”.

## **8.2. Discusión**

¿Saben los niños alimentarse adecuadamente? ¿Realizan suficiente deporte para mantenerse activos y sanos? Diversos estudios (ALADINO, 2019) apuntan a que la alimentación de los escolares no es la más adecuada y que no concienciarles derivará en grandes problemas de la salud. Como se ha reflejado en los resultados de la investigación que se presenta es cierto que los niños al principio no se alimentaban correctamente, pero una vez finalizada la propuesta didáctica se observó un cambio notable positivo en la mentalidad en la mayoría de ellos.

Uno de los estudios realizado a estudiantes gallegos de Educación Primaria (Rodríguez-Fernández et ál., 2018) señala que la gran mayoría de ellos tenían una tendencia a consumir alimentos hipercalóricos en el recreo, una escasa práctica física semanal y el uso intensivo de las nuevas tecnologías, tendiendo de esta forma al sedentarismo y, consecuentemente, al aumento de la obesidad infantil. Este hecho también ha sido constatado en el Trabajo Fin de Grado pues se ha observado que los almuerzos que realizaban los escolares no son del todo saludables, sin embargo, si realizan una práctica deportiva regular.

Otro de los estudios (Méndez y González, 2019) con los que hemos contrastado nuestros datos de la investigación y que se ha podido ratificar a través de los resultados obtenidos es el realizado a niños de Educación Primaria sobre la relación existente entre la práctica de Actividad Física, el Autoconcepto, la Imagen Corporal y los Hábitos Alimentarios.

En comparación con otros estudios e investigaciones (Tarducci et ál., 2007), se ha observado que muchos de los niños en etapa escolar no tienen adquiridos unos buenos hábitos saludables y no realizan suficiente deporte. Esto se debe a la falta de implementación de hábitos saludables y práctica

de deporte en la vida de los adultos que tienen como referente. Como bien hemos mencionado y se ha comprobado es imprescindible que los padres y madres de los niños promuevan la actividad física en la vida de estos, además de realizar comidas saludables alejando de ellos los alimentos que contienen gran cantidad de grasas. Si todo esto no se tiene en cuenta será un problema para la salud de los más pequeños.

### **8.3. Conclusiones**

#### ***8.3.1. Conclusiones en función de los objetivos de la investigación***

En lo referido a las conclusiones de este trabajo, centrándonos en los resultados obtenidos a través de las entrevistas y los cuestionarios, y teniendo como referencia los objetivos que se han planteado para la investigación podemos decir lo siguiente:

- Se ha podido observar un cambio notable en los alumnos en lo referido al conocimiento sobre la obesidad infantil y los hábitos saludables. Esto les ha ayudado a adquirir un estilo de vida más activo y saludable.
- Los alumnos evaluados se encuentran en un periodo evolutivo, es decir, se encuentran en un aprendizaje continuo, por lo que su conocimiento va a ir en aumento a medida que se vaya trabajando diferentes contenidos relacionados con este tema.
- En cuanto a los resultados obtenidos a través de los cuestionarios y las entrevistas se puede concluir que se ha conseguido con éxito el objetivo principal de esta investigación: “concienciar al alumnado sobre la importancia de una buena alimentación y una práctica de deporte continua”

#### ***8.3.2. Conclusiones en función de los objetivos de la propuesta didáctica***

En lo referido a las conclusiones obtenidas teniendo como referencia los objetivos que se han planteado para la propuesta didáctica podemos decir lo siguiente:

- Se ha podido comprobar que antes de implementar la propuesta el alumnado tenía un breve conocimiento sobre el tema a trabajar, y que una vez finalizada la propuesta la gran mayoría era capaz de explicar y conocer cualquier contenido referido a los hábitos saludables, la obesidad infantil y la práctica de deporte regular.
- Es imprescindible que los alumnos adquieran este tipo de conocimientos desde edades más tempranas, ya que es de vital importancia que sean conscientes lo importante que es alimentarse de forma adecuada y realizar ejercicio físico de forma continua.
- Al finalizar la propuesta se observó que la gran mayoría del alumnado practicaban deporte varios días a la semana, y habían empezado a comer tres o cuatro piezas de fruta a la

semana., consiguiéndose que el alumnado hubiese puesto en práctica todo lo aprendido en la propuesta didáctica.

- Es reconfortante saber que los discentes tienen un buen dominio de los contenidos trabajados en la propuesta. Esto nos sugiere que se han dedicado grandes esfuerzos para proporcionarles una educación sólida en esta área. Sin embargo, habría sido interesante profundizar en su comprensión más allá de la capacidad para explicar los contenidos.

Es por ello imprescindible destacar el papel que tienen los centros escolares, ya que como bien hemos dicho, es necesario que se sigan fomentando tanto los hábitos saludables como la práctica de deporte desde la etapa de Educación Infantil.

Haciendo referencia al párrafo anterior se debe añadir que no solo los centros educativos deben implicarse, sino también las familias de los alumnos, ya que estas adoptan un rol fundamental en la adquisición y el fomento de los hábitos saludables, sirviendo de guías a sus hijos. Es por eso, que considero que no es solo un tema que se tenga que trabajar en el ámbito escolar, sino que también se debe trabajar desde el núcleo familiar.

## **9. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PROSPECTIVAS DE FUTURO**

Con respecto a las limitaciones que podían generarse al sugerir dicha propuesta, encontramos en primer lugar la falta de tiempo en este periodo de investigación. Al hacerse durante el periodo de prácticas, que dura aproximadamente tres meses, no hay tiempo suficiente para poder realizar una investigación ideal sobre el tema estudiado. En segundo lugar, encontramos la falta de interés de algunos familiares, siendo un impedimento a la hora de realizar las entrevistas. Por ello, es imprescindible que los familiares del alumnado se comprometan a ayudar en futuras intervenciones. Es cierto que la gran mayoría de ellos se implicaron en su totalidad, ofreciéndose voluntariamente en caso de ser necesario. Sin embargo, otra limitación que identifiqué es la escasez de muestras disponibles para la investigación, ya que como añade Ochoa (2013) cuanto más pequeña sea la muestra, ese error va a ser potencialmente mayor.

Como futura docente considero indispensable fomentar en los alumnos un estilo de vida saludable, haciéndoles ver las consecuencias que conlleva los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, a la vez, que les ayude a ver la importancia de una vida activa y los beneficios que tendrán al realizar deporte y comer saludablemente. Si se fomenta la práctica de deporte y la buena alimentación desde edades tempranas se obtendrá una repercusión en la edad adulta. Si acostumbramos a los niños a llevar un estilo de vida saludable será mucho más fácil para ellos ya que crearemos un vínculo más fuerte con estos hábitos saludables. Por lo tanto, centrándonos en los beneficios que todo esto



conlleva, considero que englobar este tema en todas y cada una de las áreas de educación es fundamental.

Para finalizar se ha realizado una modificación (véase anexo XVIII) en los apartados que abarcan la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, ya que ha sido modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre. Esta modificación se trata del cambio de la LOMCE a la LOMLOE. En el curso académico 2022/2023 se ha implantado dicha ley a los cursos impares, y por lo tanto los cursos pares no se verían afectados hasta el curso académico 2023/2024. Esta modificación se ha realizado con el fin de poder utilizar la presente propuesta didáctica en los siguientes cursos académicos.

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ackerman, K. E., Holtzman, B. B., & Parziale, B. A. L. (2018). Actividad física en la infancia y en la adolescencia: Beneficios inmediatos ya largo plazo. *In Salud y deporte en femenino: La importancia de mantenerse activa desde la infancia* (pp. 95-116). Hospital Sant Joan de Déu.
- Gobierno de Canarias (2022, 3 diciembre). *Aprendizaje basado en juegos*. Kit de Pedagogía y TIC. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/pedagogic/aprendizaje-basado-en-juegos/>
- Arellano, M., Jara, R., Merino, C., Quintanilla, M., & Cuellar, L. (2008). Estudio comparativo de dos instrumentos de evaluación diagnóstica aplicados a profesores de Química en formación: un estudio piloto. *Revista Electrónica de Enseñanza de Las Ciencias*, 7(1).
- Buñuel, P. S. L. (1999). La importancia de la Educación Física en Primaria. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(57), 20-31.
- Carlos-Sánchez, B. S. (2018). *Enseñanza de la educación física con enfoque interdisciplinar en la formación integral de los estudiantes del 6º grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública N° 1137 José Antonio Encinas de Santa Anita región Lima*.
- Cano Garcinuño, A., Pérez García, I., & Casares Alonso, I. (2008). Obesidad infantil: opiniones y actitudes de los pediatras. *Gaceta Sanitaria*, 22 (2), 98-104.
- Chavarrías, M. (30 de mayo de 2022). *¿Existe un componente genético en la obesidad?* Eldiario.es [https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/existe-componente-genetico-obesidad\\_1\\_9015125.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/existe-componente-genetico-obesidad_1_9015125.html)
- Comunicación. (2021). *¿Cuáles son las metodologías educativas?* Formainfancia. <https://formainfancia.com/metodologias-educativas-tipos-aprendizaje/>
- Delgado, E. (2023). *Educa en Salud y bienestar*. Universidad de Valladolid.
- El aprendizaje por descubrimiento: qué es y cómo aplicarlo en clase. (1 de julio de 2022) *Revista UNIR*. <https://www.unir.net/educacion/revista/aprendizaje-por-descubrimiento/>
- Flipped Classroom, las claves de una metodología rompedora. (18 de octubre de 2022) *Revista UNIR*. <https://www.unir.net/educacion/revista/flipped-classroom/>
- García, R., Traver, J. A., & Candela, I. (2001). Aprendizaje cooperativo. *Fundamentos, características y técnicas*. Madrid: CCS.

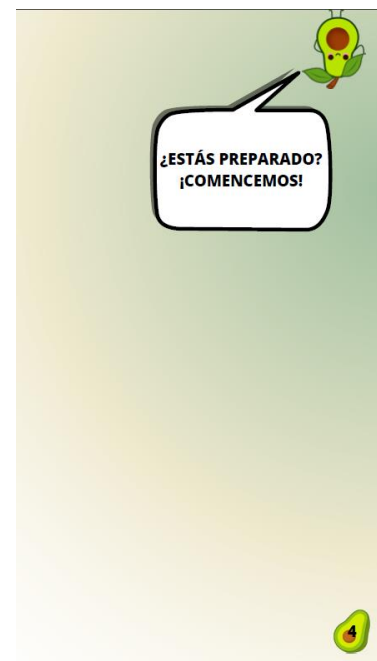
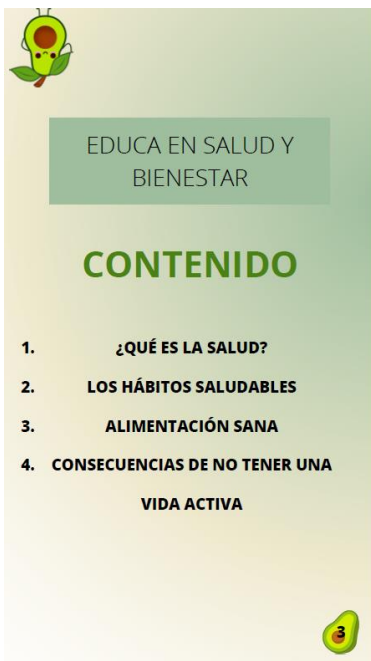
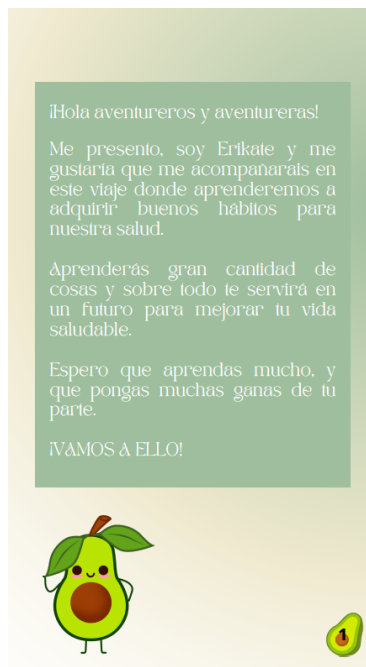
- Hernández, J. A. G. (2022, 13 abril). *¿Qué es la autoevaluación? Ejemplos de instrumentos para implementarla con los alumnos*. Docentes al Día. <https://docentesaldia.com/2021/05/02/que-es-la-autoevaluacion-ejemplos-de-instrumentos-para-implementarla-con-los-alumnos/>
- Ibarra, G. (1994). El individuo y la salud. *Centro de publicaciones universidad Interamericana de Puerto Rico*.
- Investigación cualitativa (2023). *Qualtrics*. <https://www.qualtrics.com/es/gestion-de-la-experiencia/investigacion/investigacion-cualitativa/>
- La Moncloa (2020). *La obesidad afecta al 23,2% de niños y niñas de familias con rentas bajas [Prensa/Actualidad/Consumo]*. (s. f.). <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/consumo/Paginas/2020/300920-obesidad-infantil.aspx>
- Lenoir, Y. (2013). *Interdisciplinariedad en educación: una síntesis de sus especificidades y actualización*. INTERdisciplina I, núm.1. 51-86.
- López-Sobaler, A. M., Aparicio, A., Salas-González, M. D., Loria Kohen, V., & Bermejo López, L. M. (2021). Obesidad en la población infantil en España y factores asociados. *Nutrición Hospitalaria*, 38(SPE2), 27-30.
- Lucea, J. D. (2010). Educación física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (33), 7-21.
- Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.
- Martínez, F. S., Cocca, A., Mohamed, K., & Ramírez, J. V. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *RETOS. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (17), 126-129.
- Menéndez Mato, D., & González González de Mesa, C. (2019). Relaciones entre la práctica de actividad física y deportiva, el autoconcepto, la imagen corporal y los hábitos alimentarios en estudiantes de primaria.
- Muñoz Heras, A., Fernández Pedraza, N., & Navarro Patón, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis*, 1(1), 87-104.

- Ochoa, C. (11 de noviembre de 2013). ¿Qué tamaño de muestra necesito? *Netquest*. <https://www.netquest.com/blog/es/quetamanodemuestranecesito#:~:text=Por%20ello%20normalmente%20optamos%20por,va%20a%20ser%20potencialmente%20mayor.>
- Ochoa, G. D., Santana, S. R. G., Favela, J. A. A., & Donlucas, G. M. (2014). Malos hábitos alimentarios y falta de actividad física principales factores desencadenantes de sobrepeso y obesidad en los niños escolares. *CULCyT: Cultura Científica y Tecnológica*, 11(54), 7.
- Organización Mundial de la Salud (9 de junio de 2021). *Obesidad y Sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Ortega, C. (s.f.). ¿Qué es un cuestionario? *QuestionPro*. <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-un-cuestionario/>
- Ortega, C. (s.f.). Investigación cuantitativa. Qué es y cómo realizarla. *QuestionPro*. <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-investigacion-cuantitativa/>
- Paganó Bigio, J. S., & Pérez Guardo, C. A. (2015). Interdisciplinariedad entre educación física y ciencias naturales para mejorar aprendizajes en niñas de tercer grado de educación básica. *Búsqueda*, 2(1), 1-7.
- Patiño Pozas, M. (s.f.) *La obesidad y sus repercusiones psicológicas*. [https://hablemosclaro.org/carrusel/c\\_obesidadps](https://hablemosclaro.org/carrusel/c_obesidadps)
- Poletti, O.H., & Barrios, L. (2007). Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina). *Revista Cubana de Pediatría*, 79(1).
- Rodríguez Fernández, J. E., Gigirey Vilar, A., & Ramos Vizcaíno, A. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. *Sportis*, 4(3), 508-526.
- Rojo, M. y Mondragón, L. (11 de junio de 2019). Impacto a nivel psicológico y estigma social asociado a la obesidad infantil. *Blog de la Psicología*. <https://www.copmadrid.org/wp/impacto-a-nivel-psicologico-y-estigma-social-asociado-a-la-obesidad-infantil/>
- Román, L. (2019, 27 mayo). Evaluar con rúbricas: qué son, cómo aplicarlas y cuáles son sus beneficios. *EDUCACIÓN 3.0*. <https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/evaluar-con-rubricas/>
- Sánchez Garrido, A. M. (2021). *El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) Como Metodología en Educación Infantil* (Tesis doctoral) Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir.

- Sánchez, K. O., & Mendoza, A. A. L. (2014). La retroalimentación formativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje de estudiantes en edad preescolar. *Revista Iberoamericana de evaluación educativa*, 7(1), 13-30.
- Santana, M. S. (2007). La enseñanza de las matemáticas y las TIC. Una estrategia de formación permanente. *Enseñanza y Aprendizaje*. MS Santana.
- Smowl Tech (20 de septiembre de 2022). *Evaluación Continua ¿qué es y cómo funciona?* <https://smowl.net/es/blog/evaluacion-continua-que-es-y-como-funciona/>
- Tarducci, G. O., Morea, G., Castiglione, M. F., Bardach, A., & Tavella, M. (2007). Impacto de un programa de promoción de actividad física para la salud en niños de edad escolar de la ciudad de La Plata. *Educación Física y Ciencia*, 9, 189-202.
- Torrecilla, J. M. (2006). La entrevista. *Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid*, 1-20.
- Varela-Moreiras, G., Alguacil Merino, L. F., Alonso Aperte, E., Aranceta Bartrina, J., Ávila Torres, J. M., Aznar Laín, S., ... & Zamora Navarro, S. (2013). Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI ¿qué se puede y se debe hacer? *Nutrición hospitalaria*, 28, 1-12
- Villagrán Pérez, S., Rodríguez-Martín, A., Novalbos Ruiz, J. P., Martínez Nieto, J. M., & Lechuga Campoy, J. L. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5), 823-831.

# 11. ANEXO

## Anexo I. Cuaderno de campo



## 1. ¿QUÉ ES LA SALUD?

### LA PREVENCIÓN

Para sentirse bien hay que cuidar la salud física, mental y social. Cuidar la salud es prevenir; se trata de evitar que esta sufra daños.

La prevención consiste en realizar distintas acciones que nos ayudan a estar sanos. Hay varias maneras de cuidar nuestra salud.



Los **hábitos saludables** son acciones que se realizan habitualmente y que nos ayudan a cuidar nuestra salud.

Las **revisiones médicas** nos permiten conocer problemas de salud que, si se detectan pronto, son más fáciles de solucionar.



Las **vacunas** que se recomiendan en la infancia evitan que padezcamos enfermedades que pueden llegar a ser muy graves.



## ACTIVIDAD 1.

### 1. COMPLETA SOBRE NUESTRA SALUD ELIGIENDO LA PALABRA ADECUADA

La salud es el estado de \_\_\_\_\_ tanto en los aspectos físico, mental y \_\_\_\_\_ .  
 La salud física se refiere a que el cuerpo funcione \_\_\_\_\_ sin dolores y sin dificultades en todas las actividades.  
 La salud mental se refiere a que nuestras emociones no nos suponen ningún \_\_\_\_\_ para realizar nuestras actividades.  
 La salud social consiste en mantener unas relaciones adecuadas con las \_\_\_\_\_ de nuestro entorno: la familia, el colegio, los amigos.....

prevención origen capaz problema personas  
 bien social bienestar solo cosas

### 2. COMPLETA SOBRE LA PREVENCIÓN Y LA ATENCIÓN SANITARIA ELIGIENDO LA PALABRA CORRECTA

Prevenir es realizar acciones para evitar contraer \_\_\_\_\_ .  
 Para tratar de prevenir enfermedades debemos adquirir hábitos \_\_\_\_\_ , también acudir a revisiones médicas y ponerse las \_\_\_\_\_ recomendadas.

saludables vacunas médico  
 enfermedades prevención



## ACTIVIDAD 1.

### 3. UNE CON FLECHAS LA IMAGEN CON SU DEFINICIÓN



Nuestro cuerpo se fortalece, se vuelve más ágil y elástico.

Nos ayuda a prevenir enfermedades

Es necesario para recuperar la energía para realizar las actividades y encontrarse bien.

Para mantenernos sanos la dieta debe ser suficiente y equilibrada.



## 2. LOS HÁBITOS SALUDABLES

Los hábitos saludables nos ayudan a mantener nuestra salud. Son las costumbres que tenemos respecto a la higiene corporal, el descanso, la postura, el ejercicio físico y el tiempo.

La **higiene corporal** es todo aquello relacionado con el cuidado de nuestro cuerpo. Nos ayuda a prevenir enfermedades, nos hace sentir mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.  
 Algunas medidas de higiene son ducharse a diario, cepillarse los dientes después de las comidas y lavarse las manos con jabón siempre que estén sucias.



**Dormir** bien es necesario para encontrarse sano. Las personas que no duermen lo suficiente tienen pocas ganas de afrontar sus actividades diarias.  
 No todo el mundo necesita dormir lo mismo, algunas personas necesitan dormir 10 horas mientras que otras con 8 horas están bien.

La columna vertebral se encarga de mantener la forma de nuestra espalda y soporta buena parte del peso de nuestro cuerpo. Para evitar dolores o lesiones de espalda, debemos **cuidar la postura**.

Es conveniente mantener la espalda derecha al sentarnos o al caminar.



## 2. LOS HÁBITOS SALUDABLES

Hacer **ejercicio físico** es bueno para la salud física y también para nuestra salud mental. Mejora nuestro humor y también nuestras relaciones sociales, pues nos ayuda a ser sociables, a trabajar en grupo y a respetar las normas.  
 Es necesario practicarlo con las protecciones adecuadas para no hacernos daño y realizar ejercicios de calentamiento siempre antes de empezar cada ejercicio.



También es importante disfrutar de **tiempo de ocio** o **tiempo libre**. Algunas actividades que podemos realizar son:

- Actividades en la naturaleza, que nos ayudan a aprender sobre animales, plantas, rocas, paisajes.... Además, respiramos aire puro y hacemos ejercicio.
- Actividades culturales, que son muy educativas, como ir al teatro, acudir a museos o exposiciones y visitar pueblos y ciudades.



## ACTIVIDAD 2.

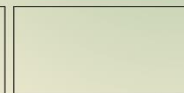
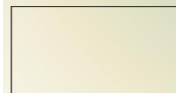
### 1. TACHA CON UNA CRUZ LOS HÁBITOS SALUDABLES.



### 2. SITÚA CADA FRASE EN SU CUADRO CORRESPONDIENTE.

HÁBITOS SALUDABLES

HÁBITOS NO SALUDABLES



Beber agua Jugar mucho con la Tablet  
 Dormir 5 horas al día Comer muchas golosinas  
 Sentarse correctamente en la silla Hacer deporte



## ACTIVIDAD 2.

### 3. EXPLICA QUÉ ES UN HÁBITO SALUDABLE

### 4. ¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES DE OCIO Y EN QUÉ SE DIFERENCIA DE OTRAS ACTIVIDADES?



12

## 3. ALIMENTACIÓN SANA

### LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN

La **alimentación** es la forma en la que proporcionamos a nuestro cuerpo alimentos, es decir, es algo que hacemos voluntariamente y que depende de nuestros gustos.

La **nutrición** es el proceso por el cual nuestro organismo obtienen de los alimentos las sustancias necesarias para estar vivos. Es un proceso involuntario.

Dentro de la nutrición encontramos diferentes tipos de nutrientes:

**Hidratos de carbono:** nos proporcionan de forma inmediata la energía que necesitamos cada día. El pan, los cereales y los frutos secos.



**Lipidos o grasas:** Nuestro cuerpo los usa para obtener energía. Debemos consumirlos con moderación, ya que su exceso podría provocar sobrepeso.



13

## 3. ALIMENTACIÓN SANA

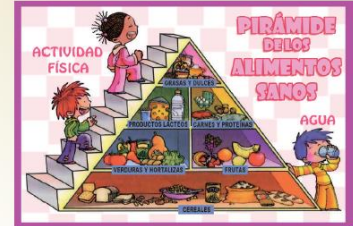
### LA DIETA EQUILIBRADA

La dieta equilibrada es aquella en la cual cada una de las comidas aporta nutrientes que un organismo necesita para su buen funcionamiento.

### LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Está formada por cuatro niveles:

- **Primer nivel.** Es el nivel que debemos consumir todos los días. Aquí encontramos a los alimentos ricos en carbohidratos, como cereales, pan, harinas...
- **Segundo nivel.** Debemos tener un consumo diario. Aquí encontramos a las frutas y verduras.
- **Tercer nivel.** Debemos hacer un consumo variado de estos alimentos. Encontramos alimentos ricos en proteínas como pescado, carne, lácteos y huevos.
- **Cuarto nivel.** En este nivel encontramos los alimentos que debemos hacer un consumo opcional y ocasionalmente.

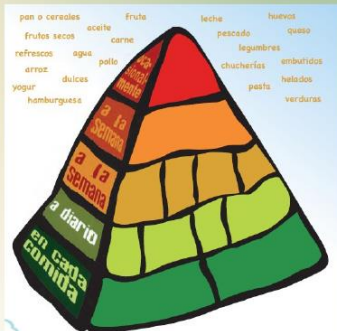


14

## ACTIVIDAD 3.

### 1. EN GRUPOS DE 4. TENÉIS QUE CREAR UN MENÚ SALUDABLE PARA VUESTRO RESTAURANTE.

### 2. COLOCA EN LA PIRÁMIDE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS SEGÚN LOS CONSUMES TÚ



15

## ACTIVIDAD 3.

### 3. OBSERVA ESTA PIRÁMIDE Y ESCRIBE LAS DIFERENCIAS ENTRE LA COLOCACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE ESTA PIRÁMIDE Y LA QUE TÚ HAS REALIZADO




---



---



---



---

### 4. ¿QUÉ ES PARA TÍ UNA DIETA SALUDABLE?

---



---



---



---

16

## 4. CONSECUENCIAS DE NO TENER UNA VIDA ACTIVA

### LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

La **obesidad** significa tener un exceso de grasa en el cuerpo. Aparece cuando comemos más calorías de las que quemamos.

El **sobrepeso** en cambio, significa pesar demasiado.

Para diferenciar mejor la obesidad y el sobrepeso encontramos el Índice de Masa Corporal (IMC).

- Para la obesidad el IMC debe ser igual o superior a 30.
- Para el sobrepeso el IMC debe ser igual o superior a 25.



### LA OBESIDAD

La obesidad es ocasionada por:

- **Influencia familiar:** Los genes que heredamos de nuestros padres pueden afectar a la cantidad de grasa corporal.
- **Dieta no saludable:** Cuando nos alimentamos a base de alimentos saturados, como hamburguesa, pizzas y no comemos suficiente fruta y verdura.
- **Sedentarismo:** Cuando llevamos un estilo de vida sedentario es muy fácil que ganemos más kilos en nuestro peso.

Es muy importante cuidarse



17





Anexo II. Pistas.

En este lugar a dos recién casados verás besar

Si tú malo estás, en este lugar una medicina podrás comprar

Si tomates quieres recolectar, a este lugar deberás llegar

Si la siguiente pista quieres encontrar al árbol que no envejece tendrás que llegar

Si al fútbol con chapas quieres jugar hasta este lugar debes llegar

Si a tarzán quieres imitar en este lugar lo podrás lograr

Si a los peces quieres alimentar a esta pecera natural debes llegar

Si con el alcalde quisierais hablar hasta este lugar os tendréis que desplazar

Alumnos con la pista inicial

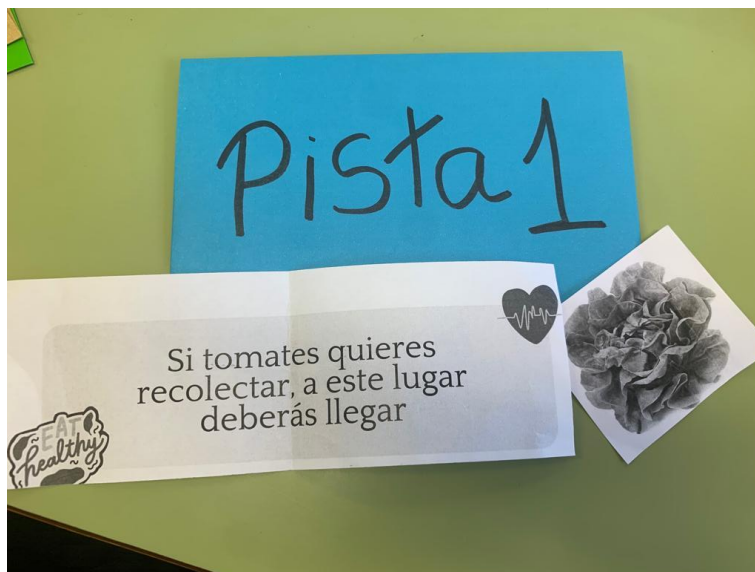


Anexo III. Sobres de los colores de cada equipo y las pistas colocadas para la actividad





Anexo IV. Sobre, pista, alimento.

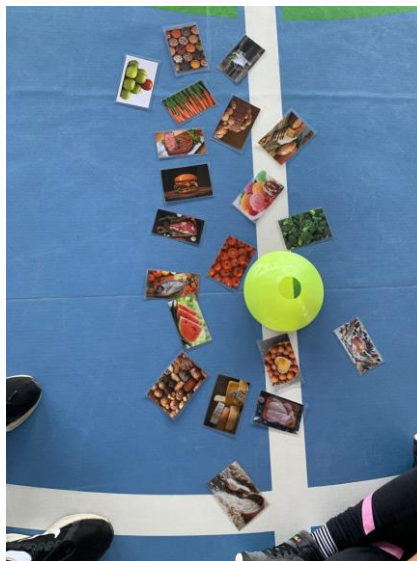


Anexo V. Edpuzzle.

<https://edpuzzle.com/media/64143d23e7a8ab432df40180>



Anexo VI. Pirámide divertida



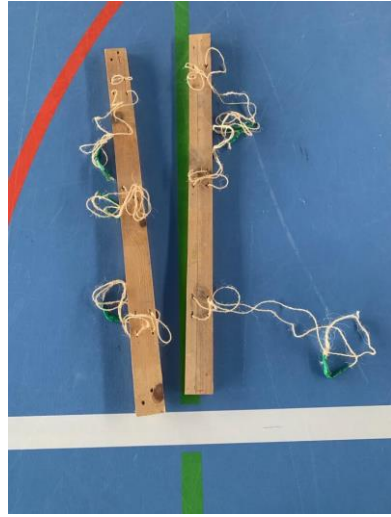


*Anexo VII. Juegos de la infancia.*









*Anexo VIII. Pasa Palabra.*



Anexo IX. Dorsales



Anexo X. Hoja de control

Nº DE SALIDA	HOJA DE CONTROL		Nº DE DORSAL	TIEMPO
	NOMBRE:			Hora de llegada:
	EQUIPO:			Hora de salida:
1	2	3	4	TIEMPO TOTAL
5	6	7	8	

Anexo XI. Balizas



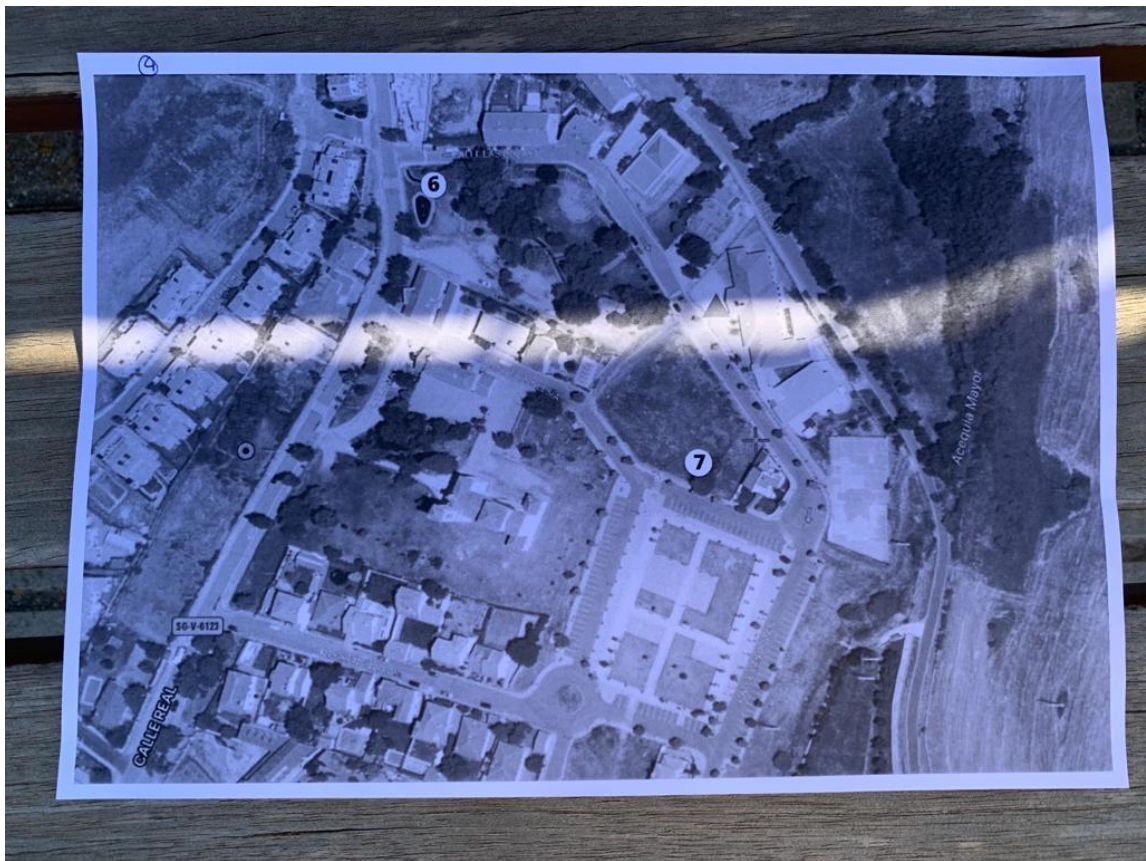




*Anexo XII. Mapas*

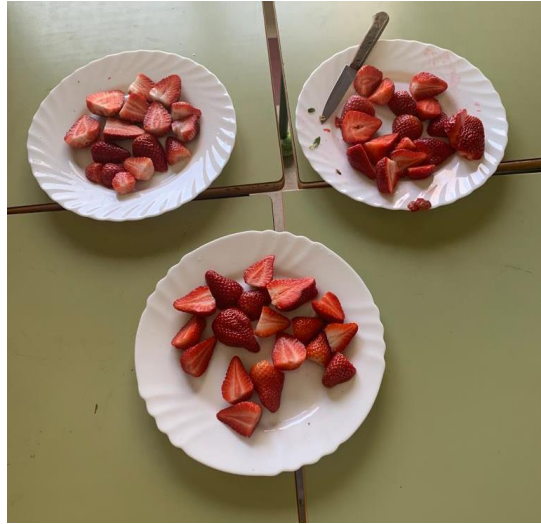






*Anexo XIII. Mermelada casera.*







Anexo XIV. Propuesta almuerzo saludable.

## ALMUERZO SALUDABLE

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
●	FRUTA (OBLIGATORIO) EMBUTIDO (OPCIONAL)	●	FRUTA (OBLIGATORIO) LÁCTEOS (OPCIONAL)	●	BOCADILLO (OBLIGATORIO) FRUTOS SECOS (OPCIONAL)	●	FRUTA (OBLIGATORIO) EMBUTIDO (OPCIONAL)	●	ALMUERZO LIBRE

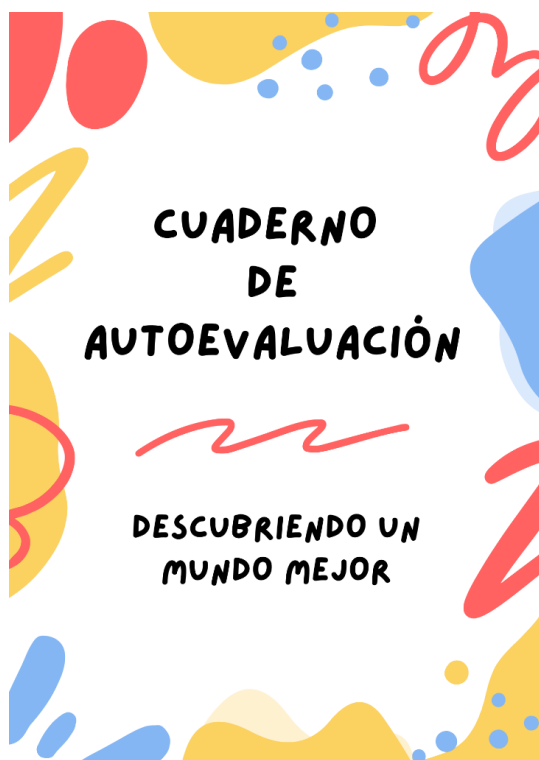




Anexo XV. Croma.



Anexo XVI. Cuaderno de autoevaluación.



CUADERNO DE AUTOEVALUACIÓN	
N.º DE SESIÓN: FECHA:	NOMBRE DEL ALUMNO:
¿Qué aprendí hoy?	¿Qué me ha gustado más y por qué?
¿Qué fue lo más difícil?	¿Qué dudas tengo de lo que he aprendido?
¿Qué me falta por aprender acerca del tema y cómo lo puedo hacer?	¿Para qué sirve todo lo que he aprendido hoy?

## CUADERNO DE AUTOEVALUACIÓN

### CUIDANDO NUESTRO CUERPO Y MENTE A TRAVÉS DEL DEPORTE

¿Si lo hubiera hecho de otra manera, cómo sería?

¿Dónde puedo aplicar lo que he aprendido?



## Anexo XVII. Rúbrica de evaluación

	<b>Novel</b>	<b>Aprendiz</b>	<b>Avanzado</b>	<b>Experto</b>	<b>P<sup>1</sup></b>	<b>V<sup>2</sup></b>
<b>Contenidos</b>	Demuestra solo un conocimiento muy básico del tema y su vocabulario. Necesita ayuda con frecuencia para aplicar los contenidos trabajados en la realización de las actividades propuestas.	Demuestra un conocimiento de la mayoría de las partes del tema y su vocabulario. En ocasiones necesita ayuda para aplicar los contenidos trabajados en la realización de las actividades propuestas.	Demuestra un buen dominio del tema, sus conceptos y el vocabulario del mismo. Lo aplica correctamente en las actividades propuestas.	Demuestra un excelente dominio del tema trabajado, sus conceptos y vocabulario. Es capaz de aplicarlo sin dificultad y con autonomía en las actividades propuestas.	30%	
<b>Actividades escritas (presentación)</b>	La presentación de las actividades es poco adecuada siendo claramente mejorable en cuanto a orden, limpieza y legibilidad.	La presentación de las actividades es adecuada, aunque puede mejorar en cuanto a orden, limpieza y legibilidad.	La presentación de las actividades es buena, aunque en ocasiones descuida el orden, la limpieza y la legibilidad.	La presentación de las actividades es excelente en cuanto a orden, limpieza y legibilidad.	20%	
<b>Participación</b>	Se mantiene al margen y no interviene a pesar de requerírsele.	Es necesario requerir su participación para realizar aportaciones.	A menudo interviene y aporta nuevas ideas.	Interviene y aporta ideas de forma constante.	10%	
<b>Comportamiento</b>	No permite dar la clase con normalidad, dificultando el trabajo del docente y de sus compañeros.	Su comportamiento es mejorable, a veces distrae a los compañeros y genera interrupciones en la dinámica de la clase.	Su comportamiento es correcto, entorpeciendo rara vez el trabajo de los compañeros o la dinámica de la clase.	Su comportamiento es siempre correcto permitiendo el desarrollo de las clases con fluidez y respetando el trabajo de sus compañeros.	10%	
<b>Esfuerzo/actitud</b>	Le cuesta atender ya provechar el tiempo en la realización de las actividades, mostrando escasa iniciativa y motivación en la realización de las mismas.	En ocasiones su atención es dispersa y no aprovecha el tiempo en la realización de las actividades, mostrando poca iniciativa y motivación.	Generalmente atiende y aprovecha el tiempo en la realización de las actividades, estando motivado y con iniciativa.	La mayoría del tiempo atiende y aprovecha el tiempo en la realización de las actividades, mostrando siempre iniciativa y motivación.	15%	
<b>Trabajo en grupo</b>	No interacciona con el grupo, le cuesta mantener una actitud de	Contribuye moderadamente en conseguir los logros del equipo	Forma parte de las dinámicas, generando propuestas,	Contribuye de manera activa en las dinámicas y la consecución		

	respeto hacia otros puntos de vista y respetar las dinámicas del equipo; su contribución por conseguir los objetivos del grupo es escasa.	realizando alguna propuesta y con una actitud neutra hacia las tareas, su rol y los puntos de vista de sus compañeros.	contribuyendo a los logros del equipo y manteniendo una actitud de respeto hacia los demás.	de los logros, manteniendo una actitud de respeto y generando cohesión entre los miembros del equipo.	15%	
--	---	--	---	---	-----	--

### Rúbrica de evaluación oral “Croma”

	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Adecuado</b>	<b>Mejorable</b>	<b>P<sup>1</sup></b>	<b>V<sup>2</sup></b>
<b>Exposición de ideas</b>	Expone con buen dominio las ideas, hechos y vivencias con claridad, coherencia y corrección.	Expresa sus ideas clara y organizadamente.	Las ideas principales quedan claras.	Con la ayuda de algún soporte (texto escrito, esquema, guion...) hace una lectura de las ideas principales ante el grupo.	20%	
<b>Contenido</b>	Demuestra un completo dominio del tema tratado, destacando claramente los aspectos importantes, y respondiendo adecuadamente a las preguntas del grupo.	Demuestra un buen dominio del tema y utiliza normalmente un vocabulario específico de este, respondiendo adecuadamente a las preguntas del grupo.	Demuestra un dominio de la mayoría de las partes del tema y utiliza un vocabulario básico de este, aunque no es certero en las respuestas a las preguntas del grupo.	Integra un conocimiento básico que se destaca en un guion o esquema que utiliza para la exposición.	40%	
<b>Vocabulario</b>	Utiliza un vocabulario preciso de acuerdo a las ideas, hechos o vivencias expuestas, incorporando nuevas palabras y perspectivas personales desde la escucha y las intervenciones de los demás.	En general, el vocabulario utilizado se adecúa a las ideas, hechos o vivencias expuestas, así como en las intervenciones.	Predomina un lenguaje coloquial con algunas palabras adecuadas a las ideas, hechos o vivencias expuestas.	Integra un vocabulario básico que se destaca en un guion o esquema que utiliza para la exposición.	20 %	
<b>Orden y gestión del tiempo</b>	Sigue un orden lógico, con interés y control emocional, finalizando en un tiempo adecuado, aplicando normas de cortesía habituales (disculpas, agradecimientos, felicitaciones...).	Sigue un orden, con interés y control emocional, y concluye correctamente y en tiempo aproximado.	Sigue un cierto orden, con alguna dificultad en el control emocional aproximándose al tiempo establecido.	Tiene dificultades para mantener un orden, ajustarse al tiempo y manifestar interés y control emocional.	10 %	
<b>Pronunciación, volumen y entonación</b>	Se expresa con una pronunciación y una dicción correctas: articulación, ritmo, entonación y volumen.	Se expresa con una pronunciación y una dicción adecuada: articulación, ritmo, entonación y volumen.	En general, la pronunciación y la dicción son adecuadas, aunque con una entonación o un volumen mejorables.	Necesita ayuda para mejorar la pronunciación o la dicción.	10 %	

### **OBJETIVOS DE ETAPA**

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la comunidad autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- 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.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

### **CONTENIDOS DE APRENDIZAJE**

#### *Ciencias Naturales*

- **Bloque A.** Ofrece una visión sobre el funcionamiento del cuerpo humano y la adquisición de hábitos saludables.
- **Bloque C.** Conciencia ecosocial. Contribuye a que el alumnado conozca las interacciones entre las actividades humanas y el medio natural.

#### *Educación Física.*

- **Bloque A.** Vida activa y saludable. Aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, en contextos funcionales de práctica físicodeportiva.
- **Bloque C.** Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Los **criterios de evaluación** en la asignatura de **Ciencias Naturales** que se tendrán en cuenta serán los siguientes:

#### *Competencia específica 4.*

- 4.1 Mostrar actitudes que fomenten el bienestar emocional y social, reconociendo las emociones propias y las de los demás, mostrando empatía y estableciendo relaciones afectivas saludables.
- 4.2 Desarrollar estilos de vida saludables reconociendo la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene, la prevención de enfermedades y el uso adecuado de nuevas tecnologías.

#### *Competencia específica 5.*

- 5.1 Identificar y analizar las características, la organización y las propiedades de los elementos o sistemas del medio natural a través de la indagación y utilizando las herramientas y procesos adecuados y compartiendo e intercambiando la información obtenida.

Los **criterios de evaluación** en la asignatura de **Educación Física** que se tendrán en cuenta serán los siguientes:

#### *Competencia específica 1.*

- 1.1 Reconocer e interiorizar la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.
- 1.2 Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.

#### *Competencia específica 2.*

- Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos y reconocer y mejorar el repertorio motriz.

#### *Competencia específica 3.*

- 3.3 Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia.

### *Competencia específica 5.*

- 5.1 Desarrollar una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de conservación ambiental.
- 5.2 Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando acciones concretas dirigidas a su preservación.

## **COMPETENCIAS**

- **Competencia en comunicación lingüística (CCL):** esta competencia se ha trabajado en la propuesta a través de las explicaciones que se dan sobre la teoría, la lectura que se ha hecho sobre ella y la redacción que se les pedía para completar las diferentes actividades.
- **Competencia digital (CD):** esta competencia la he llevado a cabo a través de la realización del Croma, Edpuzzle y el Kahoot.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA):** la habilidad de reflexionar sobre uno mismo, gestionar el tiempo y la información eficazmente, colaborar con otros de forma constructiva, mantener la resiliencia y gestionar el aprendizaje. Se ha trabajado esta competencia a través del trabajo en grupo.
- **Competencia ciudadana (CC):** esta competencia se ha trabajado a través del trabajo en grupo, el respeto hacia los demás, el saber aceptar lo que dicen los demás compañeros, etc.
- **Competencia plurilingüe (CP):** esta competencia se ha trabajado en varias sesiones haciendo mención a diferentes alimentos en inglés. Esto ocurría cuando se estaba explicando la teoría, para hacerla más dinámica, se pedía al alumnado cómo se decía un alimento en inglés.
- **Competencia matemática (CM):** esta competencia la he llevado a cabo en mi unidad didáctica a través de la explicación del IMC. A su vez lo he llevado a cabo en la sesión de orientación. En los demás juegos que se han realizado en la asignatura.
- **Competencia emprendedora (CE):** esta competencia se ha trabajado a través del juego de pistas en el cual los propios alumnos se encargaban de guiar o dirigir la actividad al resto de sus compañeros.
- **Competencia de conciencia y expresiones culturales (CCEC):** esta competencia se ha trabajado en la unidad didáctica a través de la preparación del Croma, en el que los alumnos escogen y fomentando su creatividad en la forma de realizar la exposición oral. A su vez, se ha llevado a cabo actividades motrices para la integración de contenidos como es el caso de la actividad de la pirámide alimenticia en la hora de Educación Física.

## CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL

En cuanto a los contenidos de carácter transversal que se trabajan en esta unidad didáctica tenemos en cuenta los establecidos en el artículo 6 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, en sus apartados 3 y 5. De los mencionados en el documento se trabajan los siguientes:

- **Comprensión lectora.** En esta unidad encontramos que se trabajan en la gran mayoría de las sesiones, siendo las más trabajadas en las sesiones de teoría ya que para que el alumnado pueda realizar las actividades tienen que comprender lo que se ha trabajado anteriormente.
- **Expresión oral y escrita.** La observamos en las sesiones de teoría cuando escriben o se realizan preguntas abiertas en común con la clase, de forma que tienen que explicar oralmente lo que se está trabajando. A su vez, se observa la expresión oral principalmente en la sesión de grabación del Croma, en el que los alumnos deben explicar el temario trabajado frente a una cámara. La expresión escrita la observamos principalmente en el cuaderno de autoevaluación de cada alumno, y en las diferentes actividades que se realizan en el temario trabajado.
- **Comunicación audiovisual.** Este contenido transversal se trabaja en las sesiones 2 y 7. En la sesión 2 se trabaja con la realización de un Edpuzzle. En esta sesión cada alumno trabaja con su ordenador, se le facilita el vídeo por el Teams y ellos deben verlo e ir respondiendo las preguntas que van apareciendo según vaya avanzando el vídeo. En la sesión 7 se trabaja la comunicación audiovisual en la grabación del croma.
- **Emprendimiento y educación cívica.** En varias sesiones trabajan de forma cooperativa teniendo como objetivo principal la colaboración con el resto de compañeros, y la armonía y empatía para la convivencia en la sociedad.
- **Educación para la paz.** Se trabaja principalmente en las sesiones de juego de pistas, la carrera de orientación, y los juegos de la infancia en la que los alumnos deben de trabajar de manera cooperativa con los compañeros del equipo.
- **Educación para la salud.** Se trabaja en todas las sesiones de la unidad, ya que el tema principal es educar en salud.
- **Educación ambiental.** En la sesión 2 y 5 en la realización de juego de pistas y la carrera de orientación en las inmediaciones del centro.

## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Las competencias específicas plasman, para cada una de las áreas, la concreción de los descriptores operativos del Perfil de salida, referidos al nivel de desempeño correspondiente al término de la educación Primaria.



*Competencias específicas en Ciencias Naturales:*

1. Utilizar dispositivos, recursos digitales y entornos personales y/o virtuales de aprendizaje de forma segura, responsable y eficiente, para buscar información, comunicarse y trabajar de manera individual, en equipo y en red, Aborda el conocimiento científico sobre el cuerpo humano y los riesgos para la salud.
2. Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social.
3. Alude a las relaciones que se establecen entre el ser humano y el entorno natural y la construcción de modelos de relación y convivencia basados en la empatía, la cooperación y el respeto a las personas y al planeta.

*Competencias específicas en Educación Física:*

1. Identificar el ejercicio físico como práctica saludable, advirtiendo algunos de sus efectos beneficios para el establecimiento de un estilo de vida activo.
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices

Adopción de hábitos sostenibles con el medio ambiente y su conservación. El sexto se vincula con la obtención y tratamiento de información relacionada con el área Educación Física