



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ASIGNATURA**  
**TRANSVERSAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: Sergio del Amo San José

TUTOR: D. Gustavo González Calvo

Palencia, 20 de junio de 2023



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Resumen / Abstract.....	4
2. Introducción.....	5
3. Justificación.....	7
4. Objetivos.....	8
4.1.Objetivo principal.....	8
4.2.Objetivos secundarios.....	8
5. Marco teórico.....	9
5.1.Breve historia de la Educación Física.....	9
5.2.Educación Física y salud.....	11
5.3.Qué son los hábitos de vida saludables.....	15
5.4.Educación Física como materia transversal.....	21
5.5.Educación Física y TIC.....	22
6. Metodología y propuesta de actividades.....	24
6.1.Metodología.....	24
6.2. Propuesta de actividades.....	25
7. Conclusiones.....	34
Bibliografía y Webgrafía.....	37

# 1. RESUMEN/ABSTRACT

## **Resumen**

Durante el presente trabajo incidiremos en la importancia de la actividad física y la salud para llevar a cabo un estilo de vida saludable. La actividad física no debe plantearse únicamente en el área de Educación Física, sino que debe ser transversal a lo largo del currículo de Educación Primaria, así como algo habitual en el ocio y en el día a día. Adquirir hábitos saludables y mantenerlos durante toda la vida garantiza salud, energía y bienestar físico y psíquico.

## **Abstract**

During this work we will emphasise the importance of physical activity and health for a healthy lifestyle. Physical activity should not only be considered in the area of Physical Education, but should be transversal throughout the Primary Education curriculum, as well as a regular part of leisure and everyday life. Acquiring healthy habits and maintaining them throughout life guarantees health, energy and physical and mental well-being.

**Palabras clave:** Educación Física, Salud, Hábitos de vida saludables, asignatura transversal.

**Keywords:** Physical Education, Health, Healthy Lifestyle, cross-curricular subject.

## 2. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo fin de grado (TFG) se centra en la visión de la Educación Física y la salud como asignatura transversal en la etapa de Primaria. Asimismo se llevará a cabo una breve revisión bibliográfica, con el fin de delimitar cuál es el tratamiento que se hace a la formación de hábitos saludables en Educación Física. Este trabajo se contextualiza dentro del marco de la atención integral al alumno, la metodología constructivista que gana espacio en las aulas y el propio concepto de calidad educativa, que se encuentra íntimamente ligado a un desarrollo de las distintas dimensiones del individuo: no solo la dimensión académica (en la que tradicionalmente se centraba el sistema educativo), sino también la dimensión personal y social, acerca de las cuales se propone profundizar mediante la inclusión de esta asignatura como eje transversal.

La Educación Física es una materia fundamental en la formación de niños y niñas en la etapa de educación primaria. Además de ser una actividad física saludable, la Educación Física se enfoca en estimular el desarrollo motor, cognitivo y socioafectivo de los estudiantes.

Como sustentan algunos estudios, cito algunos que relacionan y ponen de manifiesto la importancia de la Educación Física en la Educación Primaria;

1. "La Educación Física en la Educación Primaria: Presente y Futuro" de Miguel Ángel Gómez Ruano: Este estudio analiza la importancia de la Educación Física en la Educación Primaria y su relación con la salud física y mental de los niños. También destaca la necesidad de mejorar la formación y la calidad de los profesionales que imparten esta materia.
2. "Influencia de la Educación Física en el Desarrollo Motor y Cognitivo en Escolares de Educación Primaria" de Victoria Sánchez Peral y Raquel Sánchez González: Este estudio muestra que la Educación Física en la Educación Primaria mejora el desarrollo motor y cognitivo de los niños, lo que a su vez se traduce en un mejor rendimiento académico.

Y a su vez otros estudios sobre la materia que abordamos en este trabajo relacionando la Educación Física con la salud;

1. "La Educación Física y la Salud en la Educación Primaria" de Antonio Ruiz Caballero y Francisco José Benítez Cantero: Este estudio destaca la importancia de la Educación Física en la Educación Primaria como una materia que contribuye a la promoción de la salud, a través de la adquisición de hábitos y conductas saludables.
2. "La Educación Física, un Factor Determinante para la Promoción de la Salud en la Infancia y la Adolescencia" de Ramón Chacón Cuberos y Francisco Javier Castejón Oliva: Este estudio señala que la Educación Física en la Educación Primaria es clave para promover hábitos de vida saludable, prevenir la obesidad y mejorar la salud en general.

La Educación Física, como materia transversal, promueve el desarrollo integral del estudiante y su formación como ser humano. Al integrar la Educación Física en el currículo escolar, se logra fortalecer otros aspectos del aprendizaje, como la capacidad de trabajar en equipo, la cooperación, la autoestima y la confianza en sí mismo. Además, tiene una relación directa con el rendimiento académico. La actividad física mejora la capacidad de concentración, la memoria y la creatividad, lo que facilita a los niños y niñas el aprendizaje de otras áreas del conocimiento.

Podemos extrapolar la premisa de que la Educación Física es una materia y asignatura transversal, debido a que, dentro del ámbito del rendimiento académico del alumno, la práctica de actividades físicas está asociado a un conjunto de desarrollo tanto madurativo como educativo, como a nivel de atención y relación interpersonal. (Cairos y Farwer, 2003).

El documento que se presenta se desarrolla a través de los siguientes apartados: tras la presente introducción, se justifica el interés y la importancia del proyecto, junto con la vinculación de la propuesta a las competencias propias del título, a continuación, se establece el marco teórico de referencia, este marco teórico estará dividido en diferentes puntos. El siguiente capítulo es el de los objetivos (general y específicos) que guían el proyecto y la hipótesis de trabajo.

Tras esto, se expone la metodología del trabajo, incluyéndose la contextualización del proyecto y el diseño de la propuesta de intervención. Finalmente, el documento termina con las conclusiones junto con las propuestas de mejora.

### 3. JUSTIFICACIÓN

Con la entrada en el currículo de Educación Primaria de las competencias, en los colegios se ha dejado un poco de lado el carácter transversal de las asignaturas para centrarse en conseguirlas en todas las áreas de la etapa, pero desde nuestro punto de vista, estas competencias que se plantean se quedan algo cortas. En este trabajo consideramos que la Educación Física debe estar ligada a todo el temario y no ser una mera asignatura de paso puesto que, en ella, intrínsecamente se trabajan y desarrollan aspectos relacionados con todas las demás. Asimismo, consideramos que la Educación Física forma parte de la salud y, por ello, las actividades a desarrollar y trabajar deben ir en esta línea explicando a los alumnos y alumnas la importancia de cada una de ellas para nuestra salud. Y es aquí donde cabe preguntarse ¿qué es exactamente la salud?

Tomemos la definición del Diccionario de la Lengua Española (2022):  
“Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.”

“Conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.”

Partiendo de ambas definiciones, consideramos que los alumnos y alumnas de Educación Primaria deben conocer las funciones que realizan sus órganos, así como adquirir hábitos saludables que le ayuden a estar bien físicamente y, en la medida de lo posible, evitar enfermedades. Es por ello que consideramos importante este trabajo que vincula Educación Física con salud y, a su vez, Educación Física con el resto de las asignaturas.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1. Objetivo general**

Conseguir, de manera transversal, que los alumnos y alumnas de Educación Primaria interioricen y trabajen la Educación Física y la salud y adquieran, mediante ello, competencias que les ayudarán a nivel personal y social.

### **4.2. Objetivos específicos**

- a) Poner de manifiesto la importancia de la Educación Física y la salud en todas las áreas del currículo.
- b) Dar énfasis a la educación para la salud a nivel individual y colectivo.
- c) Desarrollar competencias que ayuden a los alumnos y alumnas a trabajar la salud mediante la actividad física en su día a día.
- d) Conocer, a través de actividades, la importancia de la Educación Física en cada área del currículo.

## 5. MARCO TEÓRICO

La enseñanza de la Educación Física en Educación Primaria viene regulada en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, *por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*. En ella encontramos como uno de los objetivos generales en Educación Primaria, podemos encontrar: “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”. Viendo este objetivo, consideramos necesario este proyecto, ya que nos da pie a ligar el tema que nos ocupa con toda la etapa.

Siguiendo con esta legislación y centrándonos en la Educación Física, nos encontramos con el **BLOQUE A**:

*Vida activa y saludable. Está constituido por aquellos contenidos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos saludables de actividad física, postural y/o alimentaria a lo largo de la vida, que repercuten en la propia ejecución motriz, en la salud, en la seguridad y en el bienestar personal. A través de este bloque se pretende dar relevancia a unos aprendizajes que se incluyen transversalmente en todos los bloques y en otras áreas.*

Este apartado es el eje sobre el que gira el presente trabajo. Menciona la actividad física, la salud y lo hace, además, incluyendo aprendizajes que vinculan a todas las áreas. La educación para la salud no tiene por qué ceñirse solamente a una o dos áreas del currículo.

### 5.1. Breve historia de la Educación Física

Podemos encontrar en sus orígenes a Francisco Amorós (1770-1848) y sus Centros de Formación del Profesorado, fundando en 1800 un Centro Gimnástico en Madrid (Ferrerías; 2018)

Durante el siglo XIX la Educación Física no se llama como tal, sino que se denominaba gimnasia y se utilizaba como elemento adoctrinador y uniformador. La educación se dividía en la élite y el pueblo y según pertenecieras a una u otra así sería tu formación y la Educación Física o gimnasia no eran más que meras técnicas corporales.

**Figura 1:** *La educación Física a través de la Historia*



Fuente: Evolución histórica de la Educación Física en España, 2018

Veamos a continuación cómo ha evolucionado la Educación Física en España:

- |                                      |   |  |
|--------------------------------------|---|--|
| Escuela Central de Gimnástica (1883) | } | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Higiene, salud corporal y adiestramiento físico</li> <li>- Preparación física para afrontar la vida diaria</li> <li>- Influencia de Escuelas Alemana, Francesa y Sueca</li> <li>- Gaspar Melchor de Jovellanos y Conde de Villalobos</li> </ul> |
| Gimnasia como asignatura obligatoria | } | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desde 1879 hasta el inicio de la Guerra Civil</li> <li>- Influencia de la Institución Libre de Enseñanza</li> <li>- Proposición de ley para declarar la gimnasia obligatoria</li> <li>- Se da cabida al juego y al deporte</li> </ul>           |

1939-1961	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ley 77, de 23 de diciembre, por la que se crea el Instituto Nacional de Educación Física. Se crean varias escuelas.</li> <li>- 1944: Educación Física en las Universidades como asignatura lectiva</li> <li>- Regreso a la antigua gimnasia militarista. Formación cívica y patriota.</li> <li>- 1945: Ley de Enseñanza Primaria. Educación Física como materia formativa.</li> </ul>
Década de los 60- Actualidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Años 50 y 60: época de crisis para la Educación Física</li> <li>- Carente de medios y sin profesores especializados</li> <li>- 1985: Plan de Extensión de la Educación Física para EGB</li> <li>- LOGSE (1990): Ed. Física como área de conocimiento</li> <li>- Se crea la especialidad de Maestro de Educación Física</li> <li>- LOE (2006): se habla ya de higiene y salud como objetivo a través de la Educación Física.</li> <li>- LOMCE (2013): Educación Física como asignatura específica</li> </ul>

Como hemos visto en este breve repaso, la Educación Física comenzó siendo algo adoctrinador, militar y simplemente basado en ejercicios corporales. Actualmente, por suerte, va más allá e incluye conocimiento corporal, higiene, salud, deporte y juego y, además, es una herramienta de socialización muy potente.

## 5.2. Educación Física y salud

Pasemos ahora a hacer una breve revisión bibliográfica sobre el tema para acercarnos a su realidad y tener una noción del enfoque que se le ha dado en distintas publicaciones.

Tomemos en primer lugar a Lleixá (2007), de la Universidad de Barcelona, que tiene publicado un artículo en la revista Tándem. Didáctica de la Educación Física, en el que se menciona lo siguiente:

*La educación física escolar cada vez es más consciente de la necesidad de orientar sus actividades para que el alumnado reconozca los beneficios de la práctica física y adquiera hábitos de actividad física saludable que pueda mantener a lo largo de su vida. De esta manera, por ejemplo, en el currículo de educación física de la enseñanza obligatoria, el desarrollo de la condición física prioriza aquellos componentes dirigidos más hacia la salud que hacia el rendimiento (p. 35)*

Lo expuesto anteriormente nos demuestra que sí tiene importancia la salud en el currículo de Educación Primaria, pero si nos acercamos a la realidad de nuestras escuelas no se lleva a cabo de manera correcta. Sí, se dan en Ciencias de la Naturaleza, por ejemplo, pautas de alimentación saludable o se insiste en la realización de actividad física, pero la educación en la salud y la educación física van más allá de un apartado en un área determinada. Más adelante, en la metodología, plantearemos diferentes actividades con las que consideramos que es adecuado trabajar estas materias.

Si nos vamos años atrás, a la época de la EGB o la LOGSE, apenas se le daba importancia a la salud en los centros escolares y mucho menos a la Educación Física, que generalmente se limitaba a la realización de tablas de ejercicio o a conocer los diferentes deportes existentes. Hoy día se va más allá porque escuela y entorno deben ir de la mano y cada vez se busca más tener un estilo de vida saludable.

En palabras de Carbonell, Antoñanzas y Lope (2018) “la Educación Física es un área curricular que favorece el desarrollo integral de los alumnos, ya sea a nivel físico, psíquico o sociológico.” (P. 270).

Las relaciones sociales en Educación Primaria también forman parte de la salud, no de la salud física, pero sí de la salud mental y por ello se debe fomentar igualmente. En este sentido, a través de la Educación Física se trabajan y refuerzan diferentes desarrollos que exponemos en la Tabla 1.

**Tabla 1:** *Desarrollos que se trabajan en Educación Física*

<b>Tipos de desarrollos</b>	
Desarrollo cognitivo	Mejorar la capacidad de análisis, mejorar la comprensión, aumentar la memoria a corto plazo, desarrollar la imaginación, razonamiento de las explicaciones.
Desarrollo social	Mejorar la comunicación, sentimiento de pertenencia a un grupo, establecer reglas, fomentar la educación en valores.
Desarrollo afectivo	Aumentar la autoestima, superar los miedos.
Desarrollo motor	Mejorar la motricidad, controlar la respiración, adquirir posturas correctas.

Fuente: Elaboración propia

Las relaciones sociales, la mejora de la autoestima, la comunicación con iguales...se deben trabajar día a día porque no es algo que se logre repentinamente, sino que necesita de una progresión. La Educación Física contribuye, a través del deporte y el juego, a estos logros formando parte, nuevamente, del tándem Educación Física-salud.

La salud de los niños es un tema que compete a toda la sociedad, ya que es uno de los elementos que permite construir un futuro sólido para un país, así como asegurar las garantías mínimas de los infantes, considerando que esta es la base para su desarrollo y fortificación.

De no ser así, como lo dispone Salceda (2016), pueden surgir todo tipo de problemas y conflictos, que inquietan cada vez más a la infancia. Uno de ellos es la obesidad infantil, entendida como el sobrepeso desmedido en los niños, el cual ocasiona problemas en la psicomotricidad, la respiración y la presión arterial, a la par que reduce sus posibilidades

de desarrollarse adecuadamente, gracias a que esta situación puede impedirles socializar, jugar al aire libre o cumplir con sus deberes escolares.

Esto también puede ocurrir en los casos contrarios, ya que la desnutrición infantil se ha vuelto una constante, como consecuencia de las constantes crisis económicas que atraviesa el país, al igual que por la poca calidad que algunos alimentos más económicos tienen (Sabrido, 2020) o, incluso, por la ausencia de dietas que combinen las proteínas con las frutas y los vegetales. Sea cual sea el caso, esta puede impedir el desarrollo cognitivo, generar un estado de apatía y problemas gastrointestinales, que comprometen el crecimiento de los infantes.

Otro de los problemas clave que acechan a la infancia es la falta de conciencia, por parte del entorno en general, hacia la importancia de una buena dieta, rica y balanceada, para el desarrollo de los niños, que disminuya los alimentos perjudiciales, como los azúcares y las harinas, potenciando más bien las frutas, los vegetales y las proteínas. Asimismo, la falta de hábitos higiénicos ante la comida ha repercutido en todo tipo de alergias y enfermedades, que disminuyen la calidad de vida de los más pequeños, a la vez que los exponen a riesgos que afectan su crecimiento y que pueden reducir su estatura y su capacidad cognitiva (Rey, 2017).

Estos hábitos higiénicos y de alimentación también repercuten en la actividad deportiva que los niños llevan a cabo, la cual es cada vez más reducida, puesto que muchos de ellos son dejados frente a la tecnología sin ningún tipo de límite o supervisión, cuestión que aumenta sus niveles de ansiedad y disminuye sus habilidades para el mundo real, al no socializar con otras personas, tener contactos con otros niños, aproximarse al mundo desde el tacto y comprender el medio ambiente (Martínez, 2015).

Por tanto, se hace pertinente tomar medidas que no solo intervengan sobre dichos problemas, sino que, sobre todo, los prevengan. En la búsqueda de espacios que permitan lograr dicho cometido, surge la educación y, en específico, la Educación Física (Lluís, et. al., 2003), la cual se convierte en una herramienta potencial para crear buenos hábitos higiénicos, deportivos y alimenticios en los niños, desde sus edades más tempranas.

Para ello, la Educación Física cuenta con dos recursos esenciales: por un lado, los estudios de profesores y catedráticos en el área, quienes han dispuesto directrices a seguir para considerar dicho abordaje y, por otro, los elementos curriculares, en este caso de España, que suponen una guía a la hora de delimitar qué abordar en clase.

Sin embargo, como lo apunta Gómez (2015), estos no siempre son aplicados, pues la Educación Física suele centrarse solo en elementos motrices y deportivos, dejando de lado su impacto para la formación de hábitos de vida saludables.

Por ello, es necesario ver cuáles son las propuestas actuales, al igual que las aplicaciones que se realizan, su evolución y sus vinculaciones con el currículo, pues solo así será posible cumplir con el cometido que se pretende dentro del ámbito de la salud en la Educación Física, siendo este el motivo que sustenta la elaboración de esta revisión bibliográfica, cuyo fin es delimitar la vinculación entre teoría y currículo, así como las aplicaciones prácticas que se realizan.

#### -Covid-19:

En el 2020 ocurrió algo que cambió y paralizó el mundo, la pandemia del coronavirus, fue algo que afectó directamente a la educación y surgieron nuevas pautas para poder disfrutar de las clases de Educación Física sin correr riesgos innecesarios. Es inevitable hacer mención a este hecho en este apartado. Los docentes de Educación Física se enfrentaron al reto de adaptar las competencias y contenidos de una asignatura principalmente práctica y con un importante componente socioafectivo a una educación remota, basada fundamentalmente en medios digitales (2021, Retos, 41, p. 866)

Para Gil-Espinosa (2020) la docencia no presencial ha supuesto un punto de inflexión, una experiencia que nos ha proporcionado buenos aprendizajes. Se ha avanzado en el uso de las nuevas tecnologías para la educación, se han implementado metodologías más activas en las que el alumnado tiene más poder y se ha implicado a las familias. Sin embargo, según señala, tanto los políticos como la OMS se han centrado en dar consejos y pautas para luchar contra esta pandemia, olvidándose de otra muy importante que no hay que dejar de lado y que ha aumentado con el confinamiento: la obesidad infantil.

### **5.3. Qué son los hábitos de vida saludables**

Siguiendo con lo que disponen Lima y Lima (2017), los hábitos de vida saludable son aquellas actividades repetitivas o constantes que los individuos llevan a cabo para cuidar su salud y conseguir, así, un bienestar físico, mental y social a la vez que evitan el desarrollo de enfermedades.

Los hábitos de vida saludable no son más que patrones conductuales que el individuo va construyendo con el fin de potenciar su salud, en cuatro grandes ejes: la alimentación, la actividad física, el autocuidado y las horas de sueño (Martínez y González ;2015)

Para complementar lo anterior, Matsudo (2012) añade que los hábitos saludables deben ser adquiridos, es decir, que requieren de la voluntad del individuo o de la influencia permanente de su entorno para existir, ya que también dependen de las características socioeconómicas, culturales y familiares, por lo que se determinan, en gran medida, en función del círculo social al que pertenezca, el estilo de crianza recibido y las costumbres heredadas.

Teniendo esto claro, las investigaciones de Méndiz et. al. (2017) apuntan a que los hábitos saludables se forman a partir de la siguiente consecución de pasos:

1. Comprensión de la necesidad de una vida saludable, es decir, de que el cuerpo debe ser cuidado para que estar sano y en óptimas condiciones.
2. Concienciación del propio cuerpo y de sus necesidades, estando dentro de estas la construcción de una vida saludable.
3. Estipulación de los pasos a seguir para obtener dicha vida saludable, incluyendo, por ejemplo:
  - a. Alimentación equilibrada.
  - b. Ejercicio diario.
  - c. Eliminación de malos hábitos.
  - d. Respetar las horas de sueño necesarias.
4. Eliminación de cualquier barrera que pueda impedir la obtención de la vida saludable, incluyendo, por ejemplo, el tabaco, el alcohol, las grasas saturadas, la comida basura, etc.
5. Llevar a cabo lo anterior durante, al menos, 21 días. Con este tiempo se adquiere un hábito que se ha de mantener.

Ahora bien, en el caso de los niños y adolescentes, esto funciona de otra manera, pues no siempre tienen por sí mismos todas las herramientas necesarias para emprender por su cuenta la construcción de hábitos saludables (Miqueleiza, et. al., 2014). Por ello, hay dos

entes principales encargados de construir dichos hábitos saludables en ellos y acompañarlos en su consolidación y mantenimiento. El primero de ellos es la familia, una gran parte del estilo de vida de los niños depende del estilo de vida que tengan sus padres.

Desde que el niño nace los padres deben, no solo inculcar en sus hijos hábitos de vida saludables, sino también llevarlos a cabo, pues la primera enseñanza que los más pequeños adquieren en estos primeros años de vida es a través del ejemplo (Ratner et. al., 2017). Esto implica que los padres deben construir en el hogar un entorno en el que prevalezca la higiene, la alimentación equilibrada, las horas de sueño necesarias y la actividad física. Además, esto debe ser así porque como lo dispone Ruiz et. al. (2016), los hábitos de vida saludables en los niños son responsabilidad directa de sus cuidadores, por lo que es un deber para cumplir y una responsabilidad a realizar.

El segundo de ellos es la escuela. Esto implica que allí se debe fortalecer lo que ve en casa y aprender nuevas cuestiones de la mano de expertos, incluyendo al docente de Educación Física, para así poder seguir cumpliendo su derecho a una vida saludable.

A la par, los centros educativos deben ser garantía de dicho derecho. Para ello, es fundamental que, por un lado, se aseguren de que se cumplen los buenos hábitos en casa y, por otro, que mantengan este principio en el comedor, en las horas de Educación Física y en el patio (Sánchez, Morales y González, 2014).

Todo esto debe traer como consecuencia individuos mucho más preparados para enfrentar la vida a partir de hábitos saludables. Si se cumple, se potenciará su crecimiento; se aumentará su calidad de vida; se asegurará su salud en el futuro; se prevendrán problemas, como la obesidad o el tabaquismo; se cultivará el propio cuerpo y se trabajará la autoconfianza y la seguridad, entre otras cuestiones esenciales para el día a día.

### **Hábitos saludables clave**

Teniendo claros los elementos anteriormente expuestos, los hábitos saludables deben formarse en cuatro grandes bloques:

#### a) En la alimentación

La alimentación debe permitir el crecimiento y el desarrollo del niño, que luego traerán como consecuencia su salud, su actividad y su creatividad. Para ello, Amador y Esteban (2015) disponen que debe tener las siguientes características:

1. Completa: contener nutrientes en los tres grupos, verduras y frutas; cereales y legumbres y de origen animal.
2. Equilibrada: las raciones deben ser las adecuadas.
3. Inocua: no implica riesgos para la salud.
4. Suficiente: debe cubrir todas las necesidades y permitir la subsistencia en el día a día.
5. Variada: tiene que incluir alimentos diferentes a lo largo de la semana.
6. Adecuada: debe ajustarse a la edad, la cultura y los elementos socioculturales del individuo.

La OMS (2021) dispone que la alimentación sana debe contemplar los siguientes elementos:

- Comer frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales.
- Comer al menos 400 gramos de frutas y verduras al día.
- Limitar el consumo de azúcar a unos 50 gramos o 12 cucharaditas al día.
- Limitar el consumo de grasa a solo el 30% al día.
- Limitar el consumo de sal a máximo 5 gramos al día, equivalentes a una cucharadita, y procurando que esta sea sal yodada.

b) En la actividad física

Se entiende que tiene como fin mantener la calidad de la vida en el individuo, a partir del cultivo del propio cuerpo, ya sea a través del ejercicio, practicando un deporte, o con hábitos en el día a día, como caminar o subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor.

En la tabla 2 exponemos los elementos que deben trabajarse en este plano:

**Tabla 2:** *La actividad física.*

Nivel	Elementos para considerar
Antropométrico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuir y controlar la grasa corporal.</li> <li>• Mantener o aumentar la masa muscular.</li> </ul>

Fisiológico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener o aumentar la fuerza muscular y la densidad mineral ósea.</li> <li>• Mejorar la flexibilidad.</li> </ul>
Psicosocial y cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar el volumen de sangre, al igual que de resistencia física y de ventilación pulmonar.</li> <li>• Disminuir la frecuencia cardíaca.</li> <li>• Mejorar los niveles de HDL y disminuir los triglicéridos, el colesterol, los niveles de glucosa en la sangre y afines.</li> <li>• Reducción de la inflamación.</li> <li>• Reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares.</li> <li>• Mejorar el metabolismo.</li> </ul>
Anticaídas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar el autoconcepto, la autoestima, la imagen corporal, el estado de ánimo, etc.</li> <li>• Disminuir el insomnio.</li> <li>• Prevenir la pérdida de las funciones ejecutivas y potenciar su desarrollo.</li> <li>• Disminuir la sensación de apatía, la ansiedad, el estrés y afines,</li> <li>• Potenciar las habilidades para socializar.</li> </ul>
Terapéuticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducir el riesgo de caídas y lesiones.</li> <li>• Aumento de la fuerza muscular.</li> <li>• Mejorar el tiempo de reacción.</li> <li>• Potenciar la sinergia motora.</li> <li>• Potenciar la velocidad al caminar, la movilidad y la flexibilidad.</li> </ul>
Terapéuticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar el desarrollo de enfermedades físicas y mentales.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar el bienestar.</li> <li>• Potenciar la calidad de vida.</li> </ul>
--	--

Fuente: Vázquez y Marques (2017)

c) En el descanso

Tomando como referencia a Valdés et. al. (2015), el descanso incluye tanto el sueño, como el tiempo de ocio y debe permitir al cuerpo y a la mente hacer un descanso para regenerarse. Buscando algo más concreto, Vega et. al. (2015) señala que hay que atender a las siguientes cuestiones:

- Entre siete y ocho horas de sueño al día.
- Una siesta de 20 minutos por las tardes.
- Tiempo de ocio diario, como ver la televisión o jugar, entre media hora y hora y media.
- Tiempo de descanso, por ejemplo, los fines de semana.
- Salir a la calle con el fin de socializar, respirar aire fresco, etc.

d) En la higiene

Para finalizar este apartado queda decir que no hay salud sin que el cuerpo esté limpio. Para ello existe la higiene, entendida como “el conjunto de acciones que los sujetos llevan a cabo para cuidar su apariencia, por dentro y por fuera” (Acosta et. al., 2014).

Radilla y Barriguete (2021) indican que la higiene adecuada tiene que pasar por los siguientes puntos:

1. Ducharse una vez al día.
2. Cepillarse los dientes después de cada comida, incluyendo el hilo dental y el enjuague bucal.
3. Usar productos de higiene diarios, como el desodorante.
4. Mantener la ropa limpia.

5. Utilizar la mascarilla en los espacios cerrados (hábito establecido para la pandemia de la Covid-19).
6. Higiene adecuada de manos.
7. Evitar estar descalzo.
8. Utilizar productos hidratantes para el rostro y el cuerpo.

#### **5.4. Educación Física como materia transversal**

Al principio de este trabajo mencionábamos las competencias, las cuales consideramos que dejan de lado el verdadero carácter transversal de las asignaturas para centrarse en la consecución de esas competencias marcadas. En esas competencias no se nos habla de salud ni de actividad física, si bien es cierto que podemos incluirlas de alguna manera en ellas, no se les da la importancia necesaria y deja a criterio del docente dónde y cómo incluirlas. El concepto de transversalidad apareció con la LOGSE como algo innovador y fue sustituido por las competencias en la LOE.

Los temas transversales parece que ya no están de moda, pero continúan de actualidad (Palos, 2000)

¿Es cierto, como planteamos, que la transversalidad se ha dejado un poco de lado con la llegada de las competencias? Para responder a esta pregunta hemos consultado un estudio de la Universidad de Valencia, del Departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales, llevado a cabo por Gavidia-Catalán, Aguilar y Carratalá en el año 2011. De dicho estudio nos parece relevante para este trabajo resaltar lo siguiente:

*Actitudes y conductas deben estar presentes en los contenidos de aprendizaje para diseñar las actividades de enseñanza apropiadas para su tratamiento en la escuela. En Educación para la Salud decimos “estamos sanos por lo que hacemos, no por lo que sabemos”, señalando que el fin último se encuentra en la adopción de conductas libremente adoptadas y adecuadamente informadas. Las actitudes y las conductas se aprenden, por lo tanto, se pueden enseñar, y a este objetivo principal de la educación se le rebajó su “estatus” al desaparecer del currículo la idea de la transversalidad.*

(P. 137)

Concluimos este punto señalando que sí, la transversalidad como tal ha desaparecido de nuestras aulas porque tiene diferencias con las competencias, pero ha desaparecido porque los docentes se ciñen únicamente al currículo y no van más allá. Desde nuestro punto de vista, competencias y transversalidad pueden y deben complementarse. Si no hubiesen existido los temas transversales, nunca se habría podido llegar a las competencias.

### **5.5. Educación Física y TIC**

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) forman parte de nuestro día a día y los alumnos interactúan con ellas en su entorno; por ello, también es importante que estén presentes en las escuelas. En la ley, nos encontramos con el artículo 2.2 del RD 126/2014, de 28 de febrero, *por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*, en él se menciona la competencia digital. Asimismo, nos encontramos también con el punto i) de los objetivos generales de la Educación Primaria que dice: “Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.” Es decir, que las TIC deben formar parte del aprendizaje de los alumnos/as, tienen que estar al servicio del proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo se puede trabajar con las TIC en el área de Educación Física? Si pensamos de primera en los lugares donde desarrollamos las actividades pensaríamos que es imposible pero hoy en día con la tecnología móvil es bastante sencillo y factible. Contamos con tablets, GPS, cámaras de vídeo y fotografía, etc. ([www.elvalordelaeducacionfisica.com](http://www.elvalordelaeducacionfisica.com) consultado el 12 de mayo de 2023)

¿Qué tipo de actividades podemos hacer? Búsqueda del tesoro mediante códigos QR, crear un blog en el que se cuentan y documentan las actividades que se hacen en cada sesión, descubrir el cuerpo humano con realidad aumentada, usar apps como Kahoot para comprobar lo que sabemos, trabajar la orientación con el GPS. ([www.unir.net/educacion/revista/tic-educacion-fisica/](http://www.unir.net/educacion/revista/tic-educacion-fisica/) consultado el 12 de mayo de 2023)

El uso de las TIC en el aprendizaje forma parte de una metodología activa, del aprendizaje por proyectos en el que el alumno está directamente implicado fomentando su motivación y mejorando los resultados académicos.

## **Aplicaciones para niños: ayuda para una vida activa**

En este trabajo nos estamos centrando no solo en Educación Física, sino en trabajar la salud y los hábitos de vida saludable a través de ella y extrapolarlo al resto de asignaturas troncales de Educación Primaria. Encontramos diferentes aplicaciones que pueden ayudar y motivar a los alumnos/as para llevar una vida activa. Pueden utilizarlas con las tablets del centro en horas de Educación Física y en casa con algún dispositivo móvil de la familia. Destacamos las apps siguientes:

- Para niños de 6 a 10 años:
  - Pokémon Go: juego de realidad aumentada en ubicaciones reales y en el que los jugadores deben caminar para encontrar lo que se les pide.
  - Go Noodle: vídeos para que los niños/as bailen, hagan ejercicio y practiquen yoga.
  - Walkr: juego de aventuras que cuenta con un podómetro. Hay que caminar para explorar el universo.
- Para niños de 11 a 13 años:
  - The Walk: convierte la actividad de caminar en una aventura
  - Fitivity: ejercicios y entrenamientos para adolescentes

## **Apps para ayudar a los niños a llevar una vida saludable**

- Eat for goals: se anima a comer a los niños a través del fútbol. Encontramos recetas sanas y atractivas para los niños/as, además sus ídolos futbolísticos dan consejos sobre alimentación. Las recetas se abren al meter un gol.
- NFL Play 60: el niño/a es el protagonista y tendrá que correr, saltar y superar pruebas para recoger monedas
- Awesome Eats: recolectar, empaquetar y emplatar productos frescos de la granja. Varios personajes dan consejos sobre alimentación saludable
- Ibitz: un podómetro ayuda a los niños/as a caminar, correr, saltar...a medida que se logran metas se recomiendan recompensas que los padres pueden dar a los niños/as

## **6. METODOLOGÍA Y PROPUESTA DE ACTIVIDADES**

### **6.1. Metodología**

Para llevar a cabo el trabajo que aquí presentamos hemos realizado, en la primera parte, una revisión bibliográfica de la historia de la Educación Física y de la salud para conocer en qué punto se encuentran los estudios sobre ambos temas llevados a cabo por distintos autores. En la segunda parte, que se desarrolla a continuación, hemos optado por una propuesta de actividades para trabajar la Educación Física y la salud de forma transversal en las principales áreas del currículo de Educación Primaria. Trabajando de forma transversal, desarrollamos también las diferentes competencias que deben adquirir los alumnos/as.

Las actividades se desarrollarán en un periodo de 15 días y se trabajarán como una Unidad Didáctica concreta (Educación Física y salud. Hábitos saludables) al margen de los libros de texto.

La siguiente propuesta de intervención se implementará en las aulas de un centro público urbano localizado dentro de la comunidad de Castilla y León. Este centro alberga todos los cursos del primer y segundo ciclo de Educación Infantil y la etapa completa de Educación Primaria, organizando a su alumnado en dos o tres líneas por curso, dependiendo del número de estudiantes.

A los cursos a los que va destinada esta propuesta, varían entre los 17 y los alumnos/as por grupo, por lo tanto, las actividades están planificadas para adaptarse a la diferencia de alumnado dependiendo el curso. Entre el alumnado se puede observar gran diversidad de orígenes culturales, lingüísticos y socioeconómicos que no suponen ningún tipo de problema para la comunicación real y efectiva entre el centro y las familias.

Aunque este proyecto este diseñado para unos grupos concretos, es susceptible de adaptación para cualquier etapa, implementando las modificaciones necesarias.

## 6.2. Propuesta de actividades

### 1. Primer ciclo de Educación Primaria

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA		
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
<p><b>Enseña y cuenta:</b> cada niño/a lleva al aula un objeto con el que juegan o hacen deporte de forma habitual. De uno en uno salen ante el resto de la clase y cuentan de que objeto se trata, como es y cómo lo utilizan.</p>	<p>Saber expresarse correctamente en tiempo y forma, utilizar vocabulario acorde a su edad.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicación lingüística.</li></ul>
<p><b>Leemos:</b> elegimos libros de la colección de Teo en los que se hable de alimentación, deporte y juegos y los leemos entre todos.</p>	<p>Adquirir fluidez en la lectura, tomar conciencia de la importancia de la alimentación, saber comprender un texto escrito.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicación lingüística.</li></ul>
<p><b>Escribimos:</b> cada día en casa, con ayuda de los padres, los niños/as escriben el menú que han tenido. Tras una semana se leen en clase y el profesor/a habla con los alumnos/as sobre qué forma parte de una alimentación saludable y qué deben eliminar o consumir de forma esporádica.</p>	<p>Saber escribir y expresarse correctamente, tomar conciencia de la importancia de una alimentación saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicación lingüística.</li><li>• Competencias sociales.</li><li>• Competencias cívicas.</li></ul>

MATEMÁTICAS		
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
<p><b>Sumamos:</b> las actividades de cálculo irán enfocadas a sumar diferentes tipos de frutas y verduras.</p>	<p>Aprender a sumar correctamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia matemática.</li> </ul>
<p><b>Contamos:</b> cada niño/a dice en voz alta qué frutas ha comido el día anterior mientras el profesor las va anotando en la pizarra. Al finalizar contamos cuántas piezas de cada tipo de fruta se han consumido.</p>	<p>Saber expresarse de forma oral, conocer los diferentes tipos de fruta, saber contar y dividir en grupos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia matemática.</li> </ul>

CIENCIAS DE LA NATURALEZA		
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
<p><b>Hacemos yoga:</b> controlar la respiración y poder despejar la mente es muy importante para nuestra salud, en especial, la salud mental. Mediante pequeños y sencillos ejercicios de yoga, los alumnos/as aprenderán a respirar de forma correcta y a relajarse.</p>	<p>Adquirir nociones de la importancia de saber controlar la respiración y hacerlo correctamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a aprender.</li> </ul>
<p><b>Conocemos la higiene:</b> el profesor da a los niños/as una serie de fichas con dibujos de hábitos de higiene (lavarse las manos, ducharse, cambiarse de ropa, lavarse los dientes...) y deben escribir cuántas</p>	<p>Conocer los hábitos de higiene y ponerlos en práctica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia matemática, competencias sociales y cívicas.</li> </ul>

veces al día realizan estas actividades.		
<b>Macedonia de frutas:</b> cada alumno/a lleva una pieza de fruta al colegio, el profesor elabora con ellas una macedonia y se consume en clase. Tras ello, se establece un debate participativo para concienciar a los niños/as de la importancia de comer frutas y verduras a diario.	Conocer las diferentes frutas y verduras e identificar su sabor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Aprender a aprender.</li> </ul>

CIENCIAS SOCIALES		
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
<b>Preguntamos a nuestros abuelos:</b> los niños/as preguntan a sus abuelos a qué jugaban cuando eran pequeños y lo exponen en clase.	Conocer hechos del pasado, desarrollar la comunicación oral	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>
<b>Descubrimos:</b> los niños/as deben preguntar a los adultos de su entorno cuáles son los alimentos que forman parte de la dieta mediterránea.	Conocer la dieta mediterránea, adquirir autonomía para lograr un aprendizaje, desarrollar la comunicación oral	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>• Comunicación lingüística.</li> </ul>
<b>Conocemos nuestro entorno:</b> con ayuda del profesor los alumnos/as conocen qué cultivos se dan en la comunidad	Conocer cultivos típicos de la Comunidad Autónoma, tomar conciencia de la importancia del producto de cercanía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>

autónoma de Castilla y León, incidiendo en la importancia de consumir productos saludables y de cercanía.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencias sociales.</li> <li>• Competencias cívicas.</li> </ul>
---	--	---

EDUCACIÓN FÍSICA		
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
<b>Jugamos:</b> el profesor establece diferentes sesiones para jugar a los juegos tradicionales de Castilla y León viendo el juego como actividad lúdica y actividad saludable.	Descubrir los juegos tradicionales de Castilla y León, entender el juego como actividad saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencias sociales y cívicas.</li> <li>• Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>
<b>Nos convertimos en periodistas:</b> los niños/as deben preguntar a los adultos de su entorno qué actividad física practican a diario (correr, andar, ir al gimnasio, subir por las escaleras, ir en bici en vez de usar el coche...) y después expondrán los resultados en clase. Conociendo los hábitos de vida saludables del entorno de los alumnos/as, el profesor puede hacerse una idea de los hábitos que adquirirán ellos fácilmente.	Ser capaz de establecer un diálogo y anotar aquello que interesa, expresarse correctamente de forma oral, ser autónomos para adquirir un aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>• Aprender a aprender</li> </ul>

## 2. Segundo ciclo de Educación Primaria

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA		
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
<p><b>Redactamos:</b> los alumnos/as hacen una redacción sobre la importancia de la actividad física para estar sano. Pueden buscar información en internet y en la biblioteca.</p>	<p>Saber escribir correctamente, aprender a buscar información de forma eficiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>Competencia digital.</li> </ul>
<p><b>Trabajamos la ortografía:</b> el profesor hace un dictado cuyo tema es la obesidad en la infancia, una vez finalizado se corrigen las faltas de ortografía y se establece un pequeño coloquio sobre el tema del dictado.</p>	<p>Trabajar la gramática y la ortografía, adquirir las nociones básicas para establecer un debate y ponerlas en práctica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Competencias sociales y cívicas.</li> </ul>
<p><b>Comprensión lectora:</b> el profesor elige un texto que hable de Educación Física y salud y debajo de él escribe unas preguntas para que respondan los alumnos/as tras haberlo leído.</p>	<p>Saber comprender un texto correctamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> </ul>

MATEMÁTICAS		
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
<p><b>Sumamos:</b> los alumnos/as llevan a la escuela envoltorios de alimentos que consuman a diario. Deben coger las calorías de todos los alimentos señaladas en el apartado de cantidad diaria recomendada y sumarlas.</p>	<p>Realizar cálculos de forma correcta, conocer qué son las calorías.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia matemática.</li> </ul>
<p><b>Resolvemos problemas:</b> el profesor plantea diferentes problemas a los alumnos/as cuyos enunciados traten sobre ejercicio, peso, calorías, raciones diarias, hábitos saludables, etc.</p>	<p>Resolver problemas correctamente utilizando las técnicas adecuadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia matemática.</li> </ul>
<p><b>Reflexionamos y analizamos:</b> cada alumno/a tiene una lista de alimentos saludables y no saludables con sus calorías correspondientes y la suma de las mismas. Esa lista es lo que consumen diferentes niños/as en un día y en todas ellas se pasan de calorías; deben decidir qué alimentos eliminan de la lista para tener las calorías recomendadas y decir por qué han eliminado ese alimento.</p>	<p>Saber resolver un problema, tener iniciativa para tomar decisiones, razonar las decisiones tomadas, conocer la diferencia entre alimento saludable y no saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia matemática.</li> <li>• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> </ul>

CIENCIAS DE LA NATURALEZA		
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
<p><b>Pirámide de los alimentos:</b> con la ayuda del profesor los niños/as dibujan en sus cuadernos la pirámide alimentaria.</p>	<p>Conocer la pirámide de los alimentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> </ul>
<p><b>La importancia de la salud:</b> los alumnos/as buscan información sobre la importancia de los hábitos saludables para el sistema respiratorio, el sistema digestivo y el sistema circulatorio.</p>	<p>Saber buscar información de forma eficiente para explicar lo que se pide, conocer los diferentes sistemas que tiene el cuerpo humano</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>• Competencia digital.</li> <li>• Competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> </ul>
<p><b>Los estados de la materia:</b> el profesor da a los alumnos/as una lista de alimentos elaborados de diferente forma (sólido, líquido) y plantea un debate en el que discutirán si los alimentos son los mismos en una forma y en la otra. Deben argumentar las respuestas.</p>	<p>Conocer los estados de la materia, participar de forma correcta en un debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencias básicas en ciencia y tecnología. Competencia lingüística. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> </ul>
<p><b>Las fuerzas:</b> el profesor trabaja con los alumnos/as los diferentes tipos de fuerzas mediante ejemplos de actividades físicas.</p>	<p>Conocer y trabajar las fuerzas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> </ul>

CIENCIAS SOCIALES		
ACTIVIDAD	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
<p><b>Visitamos el mercado:</b> en los mercados de abasto encontramos productos de cercanía, productos de la tierra. Los alumnos/as realizan una excursión al mercado más cercano y van anotando aquellos productos saludables que encuentren, así como su procedencia, para saberla deberán entrevistar a los dependientes de cada puesto.</p>	<p>Conocer los productos de cercanía, ser capaz de establecer un diálogo para obtener información.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Competencias sociales y cívicas.</li> <li>• Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>
<p><b>Nuestra historia:</b> los alumnos/as harán un trabajo de investigación para descubrir actividades físicas que se realizaban en el pasado, recordándoles que actividad física no equivale simplemente a deporte o juego. Por ejemplo: Prehistoria (caza, pesca...), Edad Media (montar a caballo, las justas, malabaristas...), etc.</p>	<p>Conocer actividades desarrolladas en diferentes períodos de la Historia, ser capaz de utilizar los medios a su alcance para elaborar un trabajo de investigación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a aprender.</li> <li>• Competencia digital. Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>
<p><b>Entrevistamos a los padres:</b> los alumnos/as entrevistarán a sus padres para descubrir a qué jugaban cuando eran pequeños y si a ellos, en la escuela, les hablaban sobre la vida</p>	<p>Descubrir juegos del pasado, conocer hábitos de vida saludable e higiene, realizar una exposición oral de forma correcta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación lingüística.</li> <li>• Valores sociales y cívicos.</li> <li>• Aprender a aprender.</li> </ul>

saludable y la higiene. Con los datos harán una exposición al resto de la clase.		
--	--	--

## 7. CONCLUSIONES

En resumen, la Educación Física como materia transversal es esencial para una educación integral y completa de los estudiantes en Educación Primaria. Promueve el desarrollo motor, cognitivo y socioafectivo, fortalece otras áreas del aprendizaje y contribuye al desarrollo de un ser humano saludable y equilibrado.

Podemos concluir que la Educación Física, al ser una materia transversal, influye positivamente en el aprendizaje de otras asignaturas. Algunas de las formas en las que la Educación Física contribuye al desarrollo de otros aspectos del aprendizaje son:

- Mejora la capacidad de concentración: la actividad física ayuda a relajar la mente y a mejorar la capacidad de concentración, lo que facilita el aprendizaje de otras materias.
- Fortalece la autoestima y la confianza en sí mismo: al sentirse más fuerte y seguro de sí mismo físicamente, el estudiante mejora su autoestima y confianza en sí mismo, lo que a su vez mejora su rendimiento académico.
- Favorece el trabajo en equipo y la cooperación: la Educación Física, al promover la actividad en grupo, contribuye a desarrollar habilidades sociales como el trabajo en equipo y la cooperación, que son esenciales en otras asignaturas.
- Mejora la salud: la actividad física mejora la salud física y mental, lo cual influye positivamente en el rendimiento académico y el bienestar general del estudiante.

Existen diversos estudios que demuestran la relación entre la Educación Física y el rendimiento académico en otras asignaturas. A continuación, se presentan algunos de los estudios más relevantes y de mayor rigor metodológico:

- Un estudio realizado por el National Institute of Health estadounidense evaluó la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en niños en edad escolar. Los resultados mostraron que los niños más activos tenían mejores calificaciones en matemáticas e inglés que los niños menos activos. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21386088/>).

- Una investigación llevada a cabo por la Universidad de Granada (España) concluyó que la actividad física mejora el rendimiento académico en matemáticas, ciencias y lenguaje. Además, se observó una correlación positiva entre la intensidad de la actividad física y el rendimiento académico. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938411002385>)
- Un estudio realizado en Australia evaluó la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en niños de primaria a lo largo de tres años. Los resultados mostraron una correlación clara entre la actividad física y el rendimiento en matemáticas y lectura. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4169121/>).

En general, estos estudios sugieren que la actividad física y la Educación Física como materia transversal en la Educación Primaria tienen una relación positiva con el rendimiento académico en Matemáticas, Lenguaje y otras asignaturas. La actividad física puede aumentar la capacidad de concentración, mejorar la memoria, fomentar la creatividad y la capacidad de resolución de problemas, entre otros aspectos que sin duda influyen en el aprendizaje de otras asignaturas.

Por lo que podemos afirmar que la integración de la Educación Física en otras asignaturas es una estrategia importante para el desarrollo integral del estudiante en Educación Primaria.

La Educación Física, como materia transversal, puede enfocarse en temas como el cuidado de la salud, la actividad física, la alimentación saludable, el medio ambiente y otros temas relevantes para la formación de un ser humano integral. De esta manera, se fomenta el aprendizaje integrado y se hace posible una educación más equilibrada.

Durante este trabajo he descubierto que Educación Física y salud van de la mano y que no deben centrarse únicamente en una asignatura, si trabajamos el tema en todas ellas el alumno adquirirá hábitos saludables de una manera más efectiva.

Sería interesante poder desarrollar, en el futuro, la Unidad Didáctica completa y llevarla a cabo en un colegio. Es algo factible que únicamente requiere tiempo y compromiso por parte de los docentes. Una vez realizadas las actividades podríamos extraer conclusiones y plantear propuestas de mejora.



## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, J. A., Medrano, G., Duarte, G. y González, S. R. (2014). Malos hábitos alimentarios y falta de actividad física principales factores desencadenantes de sobrepeso y obesidad en los niños escolares. *Culc*, 11(54), p. 81-90.
- Amador, L. y Esteban, M. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de Humanidades*, 25(1), p. 145-168.
- Chacón Cuberos, R. y Castejón Oliva, F. J. (2011). La Educación Física, un Factor Determinante para la promoción de la Salud en la infancia y en la adolescencia.
- DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, *por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*. BOCYL 190 (2022) p.48559
- Ferreras, I. M. (2018) Evolución histórica de la Educación Física en España. Recuperado el 10 de mayo de 2022 de <https://revistaventanaabierta.es/evolucion-historica-de-la-educacion-fisica-en-espana/>
- Hernando, M. A. (2006) Calidad de vida, Educación Física y salud. *Revista española de pedagogía*, 235, p. 453-464
- Gómez Ruano, M. A. (2014). La Educación Física en la Educación Primaria: Presente y Futuro. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(2), 1-15.
- Lima, M. u Lima, J. S. (2017). Efecto de la estrategia de promoción de salud escolar Forma Joven. *Gaceta Sanitaria*, 12(1), p. 1-8.
- Lleixá, T. (2007). Educación física y competencias básicas. Contribución del área a la adquisición de las competencias básicas del currículo. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*. 23, p. 31-37
- Martínez, F., González, J. (2015). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), p. 87-108.

- Matsudo, S. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. *Rev. Med. Clin. Condes*, 23(3), p. 209-217.
- Méndiz, H., Ferrer, R., Urzúa, A. y Aguaded, I. (2017). Desarrollo de una escala breve para medir actitudes hacia una alimentación saludable en población escolar preadolescente. *Revista chilena de nutrición*, 44(2), p. 177-182.
- Miqueleiza, E., Lostao, L., Ortega, P., Santos, J. M., Astasio, P. y Regidor, E. (2014). Patrón socioeconómico en la alimentación no saludable en niños y adolescentes en España. *Aten Primaria*, 46(8), p. 433-439.
- Moreno, M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Rev. Med. Clin. Condes*, 23(2), p. 124-128.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf)
- Pastor-Vicedo, J.C. et al. (2015) Los contenidos de salud en el área de educación física: Análisis del currículum vigente. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, núm. 28, pp. 134-14
- Radilla, C. y Barriguete, A. (2021). *Hábitos y estilo de vida saludable*. Monterrey: Universidad Tecnológica de Monterrey.
- Ratner, R., Hernández, P., Martel, J. y Atalah, E. (2017). Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación. *Revista chilena de nutrición*, 44(1), p. 33-38.
- Real Academia Española (s.f.) *Salud en Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado el 11 de Mayo de 2022. [www.rae.es](http://www.rae.es)
- Ruiz, A., Ruiz, J., De la Torre Cruz, M., Latorre, P. y Martínez, E. (2016). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(1), p. 42-50.
- Ruiz Caballero, A. y Benítez Cantero, F. J. (2009). La Educación Física y la Salud en la Educación Primaria. *Revista de Educación Física*, 23(1), 45-53.

- Sánchez, J. (2011) Evolución de las funciones de la Educación Física. *Innovación y experiencias educativas*, N.49
- Sánchez, R., Reyes, H. y González, M. A. (2014). Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. *Bol Med Hosp Infant Mex*, 71(6), p. 358-366.
- Sánchez Peral, V. y Sánchez González, R. (2016). Influencia de la Educación Física en el Desarrollo Motor y Cognitivo en Escolares de Educación Primaria. *Revista Internacional de Medicina*.
- Torreadella-Flix, X. (2016). La historia de la educación física escolar en España. Una revisión bibliográfica transversal para incitar a una historia social y crítica de la educación física. *Espacio, Tiempo y Educación*, 3(2), 4(1), p. 1-17. <http://dx.doi.org/10.14516/ete.2017.004.001.76>
- Valdés, P., Godoy, A., Herrera, T. y Durán, S. (2015). Comparación en hábitos alimentarios y condición física entre estudiantes de educación física y otras carreras universitarias. *Nutrición Hospitalaria*, 32(2), p. 829-836.
- Vázquez, M. I., Marques, E. (2017). Estudio descriptivo y comparativo de factores de riesgo cardiovascular y actividad física en pacientes con síndrome coronario agudo. *Aten Primaria*, 52(8), p. 433-439.
- Vega, P., Álvarez, A., Bañuelos, Y., Reyes, B. y Hernández, M. A. (2015). Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. *Enfermería Universitaria*, 12 (4), p. 182-187.

## WEBGRAFÍA

<https://www.internetmatters.org/es/resources/apps-guide/apps-to-help-kids-get-active/>

<https://www.serpadres.es/familia/alimentacion-recetas/fotos/5-apps-para-ninos-saludables>

<https://www.unir.net/educacion/revista/tic-educacion-fisica/>

<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/10-usos-de-las-tic-en-educacion-fisica/>