



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

Estrategias educativas y promoción de hábitos saludables en escolares

Presentado por Paula Pérez Caparroz

Tutelado por: Dr. Daniel Castillo Alvira

Soria, junio 2023

RESUMEN

La obesidad y el sobrepeso en educación primaria representan uno de los problemas de salud más significativos actualmente. La práctica de actividad física y la alimentación saludable son factores esenciales para su prevención, por lo que se ha diseñado esta propuesta educativa para la mejora de los hábitos saludables entre los escolares, con el fin de concienciar a los mismos sobre la importancia de llevar un estilo de vida activo. La propuesta consta de diez sesiones dirigidas específicamente para el alumnado de primer ciclo, que incluyen una variedad de actividades orientadas a fomentar tanto una adecuada alimentación como la práctica regular de ejercicio físico. Por tanto, se recomienda incluir estrategias educativas que ayuden a los escolares y a las familias a mejorar los hábitos saludables, así como generar adherencia en las diferentes etapas evolutivas.

PALABRAS CLAVE

Hábitos saludables, educación primaria, obesidad, propuesta educativa.

ABSTRACT

Obesity and overweight currently represent one of the most significant health problems in primary education. The practice of physical activity and healthy eating are essential factors for their prevention, which is why this educational proposal has been designed to improve healthy habits among students, in order to raise awareness about the importance of leading an active lifestyle. The proposal consists of ten sessions specifically designed for first cycle students, which include a variety of activities aimed at promoting both proper nutrition and exercising on a regular basis. Therefore, it is recommended to include educational strategies that help students and families improve their healthy habits, as well as foster adherence in different developmental stages.

KEY WORDS

Healthy habits, primary education, obesity, educational proposal.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	1
2.	OBJETIVOS.....	3
3.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	4
3.1.	OBESIDAD. DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS, CAUSAS, FACTORES DE RIESGO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS.....	4
3.2.	OBESIDAD EN DIFERENTES POBLACIONES.....	5
3.2.1.	Estudio de obesidad en niños de 6 a 12 años.....	7
3.2.2.	Estudio enKid.....	8
3.2.3.	Estudio en España.....	9
3.2.4.	Obesidad infantil en la era de COVID: La pandemia dentro de la pandemia	10
3.3.	ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS.....	10
3.3.1.	Estudios sobre los efectos que tiene la actividad física en la salud en niños y adolescentes en el sistema educativo.....	12
3.4.	ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS.....	13
3.4.1.	Estrategias de educación alimentaria en niños y padres	14
4.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	16
4.1.	JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN.....	16
4.1.1.	Justificación.....	16
4.1.2.	Contexto y entorno.....	16
4.1.3.	Perfil del alumnado	17
4.2.	TEMPORALIZACIÓN.....	17
4.3.	COMPETENCIAS CLAVE.....	18
4.4.	OBJETIVOS	20
4.5.	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	21
4.6.	SABERES BÁSICOS.....	22
4.7.	EVALUACIÓN.....	23
4.8.	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	24
4.9.	RECURSOS ESPACIALES Y MATERIALES	25
4.10.	METODOLOGÍA	25
4.11.	DESARROLLO DE LAS SESIONES	26
4.12.	ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	41
5.	CONCLUSIONES.....	43
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	45
7.	ANEXOS.....	50

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La obesidad y el sobrepeso infantil son uno de los más importantes problemas de salud en el siglo XXI. En los últimos años las cifras se han ido incrementando enormemente, considerándose una epidemia global, lo cual es causa de preocupación.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), en el año 2016 más de 1900 millones de personas adultas (edad mayor de 18 años) presentaban sobrepeso, de los cuales más de 650 millones tenían obesidad. En ese mismo año, eran más de 340 millones los niños que la presentaban. Por lo tanto, se podría afirmar que es la “pandemia del siglo XXI” debido a este incremento en los últimos años con un gran número de países afectados, como es en el caso de España, la cual está situada a niveles muy cercanos a los que se encuentra Estados Unidos (Bravo Adán, 2021).

Los aspectos clave para erradicar con la obesidad y el sedentarismo son la actividad física y una adecuada alimentación.

En el presente trabajo se van a proponer estrategias para prevenir estos casos de obesidad en la escuela, tras analizar diferentes documentos como artículos y revistas de pediatría, asimismo se ha investigado sobre las causas principales, consecuencias y factores de riesgo. Se ha buscado información sobre estudios de obesidad en niños de edades comprendidas entre 6 y 12 años, con el objetivo de analizar qué incidencia tiene esta patología dentro de este grupo de la población. También se ha indagado sobre la prevalencia de actividad física en estudiantes y estrategias alimentarias tanto en padres como en niños.

Se va a diseñar una propuesta de intervención educativa dirigida a niños de educación primaria, centrándose en el ámbito educativo como una herramienta efectiva para promover hábitos saludables, para mejorar y transformar su estilo de vida. Dado que los estudiantes se encuentran en una etapa de formación y desarrollo de habilidades y capacidades, esta propuesta adquiere una importancia trascendental de cara a su futuro.

Este documento se elabora con la finalidad de completar la formación como docente, y al mismo tiempo, brindar a los estudiantes un aprendizaje enriquecedor a través de actividades dinámicas que sean atractivas y estimulantes. Es interesante captar su atención y especialmente aumentar su motivación.

¿Los niños son conscientes de la importancia de una alimentación saludable? ¿Y de la práctica de actividad física?

Esta cuestión es el motivo de la elección del tema. La inquietud surge a partir de la experiencia en la educación no formal, tras observar que, la nutrición en particular es un tema

poco abordado dentro de los centros educativos, además de no otorgarle la importancia que realmente merece.

Como estudiante del Grado de Educación Primaria y futura maestra, se ha tenido en cuenta la capacidad para poder aplicar conocimientos adquiridos durante el periodo de formación tanto teórica como práctica, de una forma adecuada y positiva dentro de esta área. Se ha valorado la responsabilidad individual de adquirir el rol de profesor con sus diferentes funciones y posibilidades. Se ha buscado información a través de internet con un alto grado de autonomía, para posteriormente seleccionar, analizar e interpretar la relevante. Finalmente, se ha realizado una reflexión y conclusión sobre el tema abordado.

Por otro lado, se ha visto la necesidad de conocer en profundidad las áreas curriculares y los principios generales que se recogen en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (LOMLOE) para planificar, diseñar y evaluar proyectos de enseñanza-aprendizaje utilizando las principales técnicas, así como las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC), además de recursos innovadores en diversos contextos, en este caso, la formación básica vinculada a la educación física, contribuyendo en habilidades y aprendizajes de comunicación a través de internet.

La propuesta de intervención educativa ha dado lugar a una valoración y reflexión más amplia sobre las diferentes características y ritmos de aprendizaje de los estudiantes, identificando posibles disfunciones y colaborando en la adopción de medidas necesarias que faciliten la atención a la diversidad del alumnado, en este caso, se cuenta con un maestro de pedagogía terapéutica (PT). Del mismo modo, se han trabajado estrategias que atiendan a la igualdad de género, equidad y respeto de los derechos humanos durante el desarrollo de las sesiones. Se ha planeado fomentar la convivencia tanto dentro como fuera del aula y la resolución de conflictos que puedan surgir, evitando así, la discriminación. Con todo esto, se propicia tener una actitud crítica y responsable, así como un desarrollo de compromiso que potencie la educación integral.

En el desarrollo del Trabajo de Fin de Grado (TFG), se pretende demostrar la adquisición de las competencias del título mencionadas anteriormente, las cuales han sido aplicadas de manera efectiva en la situación de aprendizaje. Aparecen organizadas según los módulos y materias que figuran en la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Primaria.

En el desarrollo del trabajo, se ha utilizado el masculino genérico que hace alusión tanto al género masculino como femenino.

2. OBJETIVOS

El principal objetivo de este trabajo es diseñar una propuesta educativa para mejorar los hábitos saludables entre los escolares que cursan educación primaria con el fin de concienciar a los mismos sobre la importancia de llevar un estilo de vida activo y una dieta equilibrada.

Se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Diseñar estrategias educativas y programas de promoción de la actividad física y una alimentación saludable con el objetivo de fomentar hábitos saludables desde temprana edad.
- Crear adherencia al ejercicio físico con el fin de tener calidad de vida en las diferentes etapas evolutivas.
- Conseguir una disminución del sedentarismo en escolares de educación primaria mediante la inclusión de estrategias educativas.
- Identificar los beneficios que tiene la práctica de actividad física y la alimentación saludable.
- Disminuir los factores de riesgo del sobrepeso y la obesidad gracias a la inclusión de los estudiantes en las actividades programadas en la situación de aprendizaje.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. OBESIDAD. DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS, CAUSAS, FACTORES DE RIESGO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS

La obesidad y el sobrepeso están aumentando en muchos países, casi se ha triplicado desde 1975. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), la obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Una vez declarada la obesidad como enfermedad por la revista de la asociación médica estadounidense (American Medical Association), en el año 2013, lo hicieron posteriormente tanto la OMS como otras organizaciones.

Son muchos los factores que provocan la obesidad, los principales según (Moreno G., 2012) son:

- Un desequilibrio energético entre las calorías que se consumen y las que se gastan, los alimentos que normalmente se consumen son ultra procesados, tienen una alta densidad calórica, con exagerados niveles de grasas y azúcares, conteniendo un sinnúmero de micronutrientes; resultando bajos en minerales, vitaminas y antioxidantes.
- La insuficiente práctica de actividad física o el abandono de esta; un estilo de vida sedentario, debido a una gran variedad de motivos, como es el abuso de los medios de transporte, el entorno familiar sedentario, alimentos procesados, los videojuegos y la educación, entre otros.

La obesidad está considerada un importante factor de riesgo para la salud, que puede dar lugar a enfermedades, bien sean crónicas o degenerativas; un gran número de personas que las padecen están expuestas a diversas limitaciones funcionales y dificultades en el desempeño de actividades cotidianas, añadiendo en ocasiones problemas de salud mental, sufriendo rechazo y llegándose a causar una discriminación y exclusión social (OMS, 2021). Cuanto mayor sea el porcentaje de grasa corporal aumenta el riesgo de contraer mayor número de patologías.

Otros factores de riesgo a considerar son la genética, presentar antecedentes de sobrepeso en la familia, llevar un estilo de vida sedentario, hábitos de alimentación poco o nada saludable, factores hormonales o trastornos causados por estrés y/o ansiedad, también, la macrosomía fetal en el nacimiento del niño, es decir, un recién nacido que tiene un tamaño corporal más grande que el promedio, entre otros factores (Colomer Revuelta & Grupo Previnfad, 2005).

Según afirma Barragán et al. (2018) aproximadamente el 10% de grasa es más alto en mujeres que en hombres, sin embargo, en la actualidad se sigue investigando en relación con las diferencias que se muestran entre hombres y mujeres. En este estudio de investigación se

destaca que los hombres muestran actitudes más positivas que las mujeres hacia su cuerpo, como consecuencia de la presión que causan los estereotipos marcados. No se debe centrar únicamente el estudio de estas diferencias de un modo cuantitativo, ya que intervienen una amplia diversidad de factores específicos de tipo hormonal y genético que favorecen el riesgo que sufrir sobrepeso en las mujeres, como son el embarazo y la menopausia, entre otros. Por ello, debería estudiarse de forma cualitativa entre hombres y mujeres que presentan sobrepeso-obesidad.

La obesidad está vinculada con una serie de problemas de salud que aparecen a largo plazo, relacionadas con las enfermedades cardiovasculares y respiratorias, la hipertensión arterial, la insuficiencia cardíaca y el asma. Otra enfermedad significativa que está asociada es la diabetes mellitus tipo 2, donde la persona presenta un alto nivel de azúcar en la sangre. Además, puede contribuir de forma negativa en el tratamiento del cáncer, siendo el exceso de masa corporal una barrera para combatir esta enfermedad (Álvarez Mieres, 2019).

En varios estudios realizados, se observa que los niños con exceso de peso presentan alteraciones musculoesqueléticas, esto ocurre debido a un aumento de carga en los huesos y las articulaciones.

Acerca de la relación entre el sueño y el sobrepeso, estas personas tienen un riesgo bastante elevado de desarrollar apnea del sueño, que es un trastorno potencialmente grave donde la respiración se interrumpe y se reinicia sucesivas veces durante el sueño, lo cual conlleva a una fatiga a lo largo del día, además de otras complicaciones (López Alvarenga & González-García, 2001).

Los problemas de baja autoestima son un punto muy débil en los niños y los que la presentan, son víctimas de burla y rechazo que actualmente se ha convertido en un fenómeno cotidiano que se observa cada vez más, abundando los casos de acoso escolar y concluyendo en ocasiones como bulimia, anorexia o incluso depresión (Padros Blázquez et al., 2016).

3.2. OBESIDAD EN DIFERENTES POBLACIONES

La definición de obesidad para adultos y niños es la misma, sin embargo, es complicado estimar un único índice para toda la población. Los escolares, durante su etapa de desarrollo, están sufriendo cambios constantemente, por lo que esto se debe tener en cuenta previamente a la realización del diagnóstico.

Con la finalidad de realizar una estimación de la grasa corporal, se pueden llevar a cabo una gran diversidad de formas con diferentes métodos. El método más utilizado es el índice de masa corporal (IMC) que se calcula dividiendo el peso actual de la persona, en kilogramos, entre la altura al cuadrado, en metros. ($IMC = \text{kg}/\text{m}^2$). Esta fórmula fue ideada por el matemático

Lambert Adolphe Quetelet, es una simple estimación, pues no mide directamente la grasa, únicamente indica el peso, representando tanto la masa grasa como la masa libre de grasa (Kaufer-Horwitz & Toussaint, 2008).

A pesar de que en muchas ocasiones se utilicen las palabras “sobrepeso y obesidad” como sinónimos, se deben distinguir. Según Zárata et al. (2001) se considera obesidad cuando una persona presenta demasiada grasa corporal y el sobrepeso significa que una persona pesa más de lo aconsejable para su edad y estatura.

El punto de corte para diagnosticar la obesidad en personas adultas es superior o igual a 30 de IMC, mientras que, superando 25 se considera sobrepeso. A diferencia de esto, en la edad pediátrica, los puntos de corte varían y los percentiles deben depender de la edad y del sexo. Para hacer un uso adecuado del índice de masa corporal, es esencial que las mediciones tanto del peso como de la altura sean precisas, ya que, de lo contrario, puede traer consigo un error en la ubicación del niño dentro del grupo que se está evaluando, en especial en los valores próximos a los puntos de corte o del percentil (Sánchez, 2017).

- Según afirma la OMS (2021) en niños menores de 5 años:

Un niño presenta sobrepeso cuando el peso en relación con la altura, se sitúa dos o más desviaciones típicas por encima de la mediana fijada en los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y la obesidad es considerada cuando el niño muestra más de tres desviaciones típicas por encima.

- Los niños que tienen edades comprendidas entre 5 y 19 años:

El sobrepeso se da cuando el IMC para la edad, está ubicado por encima de la mediana, con más de una desviación típica, que se encuentra en los patrones de crecimiento infantil de la OMS y en cuanto a la obesidad, es considerada cuando supera a la mediana dos desviaciones típicas.

La obesidad infantil conlleva un riesgo, tanto de enfermedades y complicaciones cuando se alcanza la vida adulta como un aumento de riesgo de mortalidad. Así pues, lo más conveniente es prevenir la obesidad, llevando a cabo un diagnóstico del peso, talla IMC, etc., desde una edad temprana, inclusive antes del nacimiento (Vaamonde & Álvarez-Món, 2020).

Un gran número de familias preocupadas por el sobrepeso de sus hijos, no ponen en práctica el tratamiento indicado y las recomendaciones para modificar esta situación, por lo que, dejan el trabajo en manos de médicos y profesores (Baena et al., 2011).

3.2.1. Estudio de obesidad en niños de 6 a 12 años

Se ha realizado un estudio piloto en Soria, valorando y comparando dos muestras de niños con edades comprendidas entre los seis y nueve años, los cuales acudían al comedor escolar. El trabajo se ha elaborado en un intervalo de diez años, durante los cursos escolares 1998-1999 y 2008-2009. Los profesores de los cinco colegios públicos donde se desempeñó fueron partícipes de ello exponiéndose en una charla informativa (Pérez Gallardo L. et al., 2011).

Se empleó el test KidMed para realizar la encuesta en el curso escolar 2008/09, el cual se basa en un formulario con dieciséis preguntas, cuya respuesta es de forma afirmativa o negativa. Sin embargo, como hasta el 2004 no se conocía nada sobre este test, las respuestas de los cuestionarios del año 1998/99 se realizaron mediante encuestas de consumo de alimentos en siete días, durante ese año académico.

El peso y la talla de los alumnos fue valorado por los profesores de educación física. En primer lugar, se utilizó una báscula electrónica para obtener el peso y la altura se midió mediante un tallímetro portátil. Con esta información se concretó el IMC mediante la realización de su fórmula. Los datos de los grupos encuestados estaban distribuidos en una tabla elaborada según edad y sexo, siguiendo los criterios de la Asociación Española de Pediatría, considerando como punto de corte el percentil p85 para determinar sobrepeso y p95 para definir la obesidad.

Una vez comprobados los valores del IMC de las muestras, se verificó que eran notablemente inferiores ($p < 0,05$) en los niños encuestados en el curso 2008/09. En la tabla representada posteriormente se comprobó que, el 17% del total de estudiantes en este curso, mostraban un IMC mayor o igual a p85 y un 4% presentaban un IMC mayor o igual a p95.

En cambio, un 17,6% del total de los niños en 1998/99, presentaban un IMC mayor o igual a p85 y un 6% tenían un IMC mayor o igual que p95.

Tabla 1. Valores del IMC según sexo y edad de los niños encuestados durante los cursos 1998-99 y 2008-09.

Escolares curso 1998-99									
	Niños					Niñas			
	6 años (n=15)	7 años (n=12)	8 años (n=15)	9 años (n=12)		6 años (n=15)	7 años (n=29)	8 años (n=8)	9 años (n=13)
p 0	15,0	13,4	14,6	15,5		13,6	13,0	15,7	15,3
p 50	17,0	16,4	17,1	19,3		16,4	15,8	18,9	17,0
p 85	18,0	19,4	18,8	23,1		18,5	19,0	21,2	20,0
p 95	18,6	21,5	21,3	25,2		20,2	20,3	22,9	23,1
p 97	18,6	22,1	22,4	25,2		20,7	20,6	23,2	23,5
p 100	18,8	23,0	24,0	25,2		21,4	21,3	23,7	24,2
Escolares curso 2008-09									
	Niños					Niñas			
	6 años (n=29)	7 años (n=46)	8 años (n=48)	9 años (n=12)		6 años (n=31)	7 años (n=27)	8 años (n=27)	9 años (n=9)
p 0	13,0	13,8	12,2	14,0		14,1	14,3	14,1	15,3
p 50	15,8	17,0	17,2	18,3		16,1	16,3	16,7	16,8
p 85	18,0	18,5	19,5	19,6		17,1	18,9	18,2	17,8
p 95	19,4	19,0	21,4	20,8		17,4	20,4	22,3	17,9
p 97	19,4	19,5	22,8	20,9		19,0	20,9	23,2	17,9
p 100	19,4	21,4	23,9	20,9		23,6	21,9	23,8	17,9

p: Percentil.

Fuente: Tomado de Pérez Gallardo L. et al. (2011).

3.2.2. Estudio enKid

El estudio más amplio realizado en España con niños y adolescentes que presentaban obesidad es el estudio enKid (1998-2000), con el objetivo de evaluar los hábitos alimentarios y estado nutricional de estos. La muestra representativa de la población comprende las edades de dos a veinticuatro años (n=3534). Se examinó el peso y la talla mediante equipos estándar.

Los resultados fueron los siguientes según Serra Majem et al. (2003):

La prevalencia de obesidad en España era del 13,9%, mientras que, la obesidad y el sobrepeso prevalecían en el 26,3%. Tanto la obesidad como el sobrepeso eran más frecuentes en personas de sexo masculino (15,6%) que femenino (12%). En cuanto a la edad, se puede destacar una mayor incidencia entre los 6 y 13 años. Con respecto al área geográfica, se observó que Canarias y Andalucía mostraban las tasas más altas de obesidad infantil en España y el grupo de niveles socioeconómicos y educativos bajos y pobres, tenían una prevalencia considerable.

La conclusión de este estudio fue que España, a diferencia de otros países, presentaba un nivel intermedio de obesidad, con una prevalencia más alta en el sexo masculino y en la edad prepuberal.

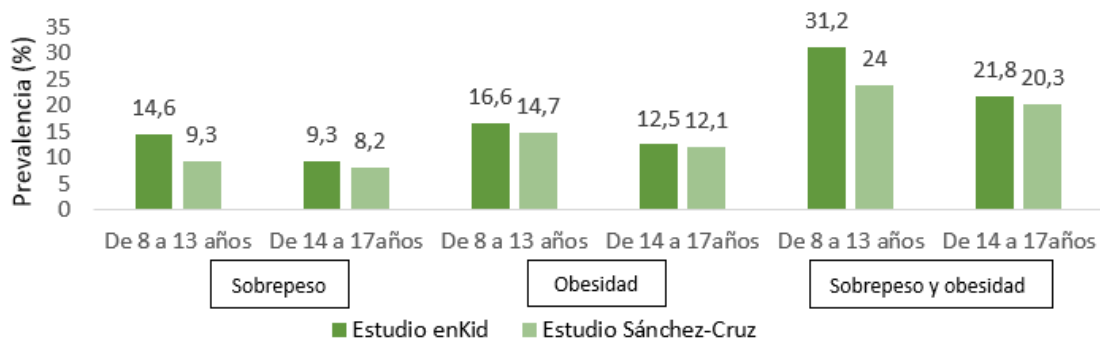
3.2.3. Estudio en España

Otro estudio transversal ha sido diseñado con el fin de determinar la prevalencia de obesidad infantil y juvenil en el año 2012 en España, la muestra se realizó con niños de edades comprendidas entre los ocho y diecisiete años (Sánchez-Cruz et al., 2013). Se analizó su peso y altura, además de otras variables siguiendo los criterios de la OMS, la International Obesity Task Force y el estudio español enKid.

Como se observa en la revista Española de Cardiología, los problemas de obesidad son mayores en el grupo de 8 a 13 años que el de 14 a 17. En cuanto al sexo, los niños presentaban más porcentaje, tanto de obesidad como de sobrepeso, frente a las niñas con mayor prevalencia en las clases sociales inferiores.

Con el objetivo de reflejar la evolución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en España, en la figura de abajo se comparan los resultados del estudio enKid (1998-2000) con los datos de este estudio. Por lo tanto, se puede apreciar que las prevalencias son similares, sin embargo, en el año 2012 hay una ligera tendencia a disminuir.

Figura 1. Prevalencia de obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes.



Fuente: Tomado de Sánchez-Cruz et al. (2013).

3.2.4. Obesidad infantil en la era de COVID: La pandemia dentro de la pandemia

La aparición del coronavirus, declarado por la OMS como pandemia, afectó negativamente la salud de una gran población debido a varios factores, entre ellos los que influyeron de manera considerable en el exceso de peso, fueron periodos de tiempo prolongado en casa o el cierre de los colegios, mayor ingesta de alimentos poco saludables, o un aumento de exposición a los dispositivos electrónicos.

Meses antes de iniciarse la pandemia por COVID-19, en el año 2020 la OMS consideró que la obesidad infantil y el sobrepeso afectaba a 39 millones de niños con menos de cinco años.

Un estudio transversal realizado por Briceño Mogrovejo & Bermúdez, (2022) llevado a cabo con niños de edades comprendidas entre 4 y 12 años, fue diseñado con datos recopilados entre octubre de 2020 y marzo de 2021 concluyó que el 42% de los niños presentaban sobrepeso y 25% obesidad grave. Mientras tanto, en otro estudio con niños de 2 a 19 años, antes y durante la pandemia de COVID-19 con el objetivo de comparar la predisposición en el índice de masa corporal, los participantes presentaron obesidad y obesidad severa, la tasa del IMC se duplicó en el periodo de pandemia.

Con la finalidad de exponer el impacto de la pandemia en la tasa de aumento de peso en niños y adolescentes, en un estudio retrospectivo en EE.UU, los datos de las muestras fueron cogidos de registros médicos y se confirmó que los participantes mostraron un incremento de obesidad y sobrepeso durante la pandemia.

3.3. ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS

La actividad física es definida por la OMS, (2022) como un movimiento del cuerpo que es ocasionado por los músculos, el cual conlleva a un gasto energético. Se refiere a cualquier movimiento, tal como, desplazarse, subir escaleras, montar en bici, tareas de la vida cotidiana y un largo etcétera.

En cuanto a la prevención de la obesidad como su tratamiento, es imprescindible que se practique actividad física a menudo, según la OMS lo recomendable en niños y adolescentes de edades comprendidas entre 5 y 17 años, es por lo menos una media de 60 minutos al día. Se deberían incorporar actividades aeróbicas, tanto moderadas como intensas, de esta forma es más favorable que los niños fortalezcan los músculos y huesos, además es aconsejable moderar el tiempo que se dedica a actividades con poca actividad física, como ocurre actualmente, que es muy frecuente el exceso de tiempo que los niños pasan frente a las pantallas.

Conviene señalar que, en numerosos estudios se deduce que la actividad física es uno de los principales motivos que previenen la obesidad y el sobrepeso, además, destacar su eficacia y resultados positivos en cuanto a la reducción y tratamiento de estas enfermedades (Aguilar Cordero et al., 2014).

Tabla 2: Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre (% de población de 15 y más años).

	2011-2012	2014	2017	2020
Ejercicio físico regular				
Total	22,4	25,1	25,9	26,5
De 15 a 24 años	42,4	46,0	46,3	45,9
De 25 a 34 años	33,3	35,2	38,3	35,2
De 35 a 49 años	24,2	28,0	29,2	28,6
De 50 a 64 años	14,9	18,7	20,3	22,1
De 65 y más años	6,9	15,0*	9,2	13,5
Sedentarismo				
Total	44,4	36,7	37,8	36,4
De 15 a 24 años	35,2	26,8	30,0	24,7
De 25 a 34 años	41,4	32,6	34,6	32,7
De 35 a 49 años	45,3	35,6	38,4	36,1
De 50 a 64 años	43,8	36,5	36,4	35,2
De 65 y más años	51,7	33,5*	44,7	46,6

(*) población de 65 a 69 años

Fuente: Encuesta Nacional de salud 2011-2012 y 2017, Encuesta Europea de Salud 2014 y 2020. MSCBS e INE

Fuente: Tomado de Instituto Nacional de Estadística, (2020).

Los beneficios que se dan en la práctica de actividad física en niños son numerosos e incuestionables (Rodríguez Torres et al., 2020):

Previene el sobrepeso y la obesidad, promueve un estilo de vida activo, reduce el riesgo de padecer algunas de las enfermedades, permite el desarrollo de las interacciones sociales y cualidades como la disciplina o el trabajo en equipo y a su vez condiciona positivamente para evitar problemas graves como son las adicciones: tabaquismo, drogas, alcohol, juego o violencia. Además, fomenta hábitos de vida saludables, mejora la salud mental, el bienestar psicológico y el estado físico, tanto cardiorrespiratorio como muscular, también influye positivamente en los resultados cognitivos y en el desempeño académico.

Recientemente, el porcentaje de casos de inactividad física tanto en niños como adolescentes ha tenido un incremento de manera preocupante. Se afirma que la falta de esta actividad es uno de los principales problemas de salud en el siglo XXI. En España según Ara et al. (2009) el 66% de niños que asisten al colegio, únicamente de forma ocasional practicaban actividad física o incluso no se ejercitaban a lo largo de la semana en el tiempo de ocio, siendo el sedentarismo más habitual en niñas que en niños, a causa de los diferentes tipos de entretenimientos y juegos. Con ello, se ha hecho una estimación, afirmando un 6% de muertes a nivel mundial a causa de la inactividad física (OMS, 2012).

La práctica de actividades físico-deportivas es una cuestión que interesa al sector educativo, al igual que al sanitario, puesto que, tiene especial relevancia en la prevención de problemas de salud, tanto físicos como mentales.

El rol del profesorado tiene un papel preponderante en este caso, ya que, los niños pasan la mayor parte del tiempo en el colegio (Aibar et al., 2015). Desde el centro educativo se debe concienciar al alumnado para que sea capaz de llevar una vida activa, tanto dentro como fuera de la enseñanza obligatoria, promoviendo aprendizajes que conlleven la adquisición de hábitos y actitudes positivas que tiene la práctica de la actividad física. Es necesario estimular y desarrollar en los estudiantes un conocimiento auto reflexivo y concienciarles de los beneficios que les aporta. Es conveniente que el tutor exponga las consecuencias negativas y riesgos que conlleva tener un estilo de vida sedentario, contando además con la indispensable participación de la familia en este ámbito para poder lograr resultados favorables y adquirir un hábito continuado en la vida adulta.

3.3.1. Estudios sobre los efectos que tiene la actividad física en la salud en niños y adolescentes en el sistema educativo

A pesar de no haber suficientes evidencias sobre los niveles de actividad física asociados con la salud psicológica, se ha realizado una revisión sistemática (Eime et al., 2013) con la finalidad de examinar los beneficios que se obtienen mediante la práctica de actividad física en niños y adolescentes. Y para ello, se ha buscado información en internet, revisando artículos y estudios que abordan tanto la actividad física como la salud mental o social, que sugieren que el ejercicio físico aporta una gran variedad de beneficios, siendo los más frecuentes la mejora de la autoestima, la interacción social y la disminución de síntomas depresivos. El deporte en equipo conlleva a mejores resultados de salud social que el individual.

La práctica de deporte en los niños y adolescentes aporta beneficios que mejoran la salud psicológica y social, por lo que es recomendable que adquieran ese hábito.

Las intervenciones escolares son la manera más efectiva para participar y promover un aumento de la actividad física. Se ha realizado una revisión sistemática (Kriemler et al., 2011) en la que se confirma un efecto positivo en los 20 ensayos realizados dentro de la escuela, mientras que, la colaboración familiar registra menos influencia.

Según Kliziene et al. (2021) los estudiantes que practican al menos dos horas de actividad física están más motivados y atentos en el desarrollo de las clases, incrementando el bienestar emocional y autoestima, desarrollando niveles más bajos de ansiedad y agresividad.

La actividad física es un aspecto fundamental que interviene en el desarrollo del cerebro, concluyendo estudios de neurociencia donde el sedentarismo tiene impacto negativo en el bienestar físico y en la salud cerebral. Tras realizar diversos estudios (Doherty & Forés, 2020) analizando la incidencia de actividad física en el aula, afirman que favorece el desarrollo de la memoria, la atención, la motivación y circuitos neuronales relacionados con el movimiento.

3.4. ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS

Aquellos que quieren evitar o tratar la obesidad deben seguir una alimentación variada, saludable y equilibrada, según la OMS, (2018) es aconsejable que el consumo de azúcares libres sea menor que el 10% de la energía total, aunque, lo idóneo sería que fuese inferior a 5%. Los azúcares libres son los que están agregados a comidas o bebidas, por consumidores, cocineros o fabricantes. La ingesta calórica de grasas inferior al 30% es lo recomendable, preferiblemente consumir las no saturadas, en lugar de saturadas. En una dieta sana se incluye una serie de alimentos como son las frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales.

La alimentación es un factor indispensable y básico ya que contribuye a un crecimiento adecuado y al desarrollo de los niños, mientras que, la nutrición es involuntaria. Ambos conceptos son esenciales en la etapa infantil.

La energía que requiere cada persona es diferente acorde con la edad, sexo, peso, hábitos de vida y nivel de actividad física, sin embargo, los principios fundamentales son los mismos y se debería cumplir lo siguiente: Incorporar una amplia variedad de alimentos, disponer de niveles nutricionales ajustándose a las características de cada individuo y repartir la ingesta en el transcurso del día. En definitiva, los criterios básicos se pueden resumir en tres palabras “moderación, variedad y equilibrio” (Porti, 2006).

Actualmente se consume en gran medida alimentos ultraprocesados o comida rápida, hipercalóricos, bebidas azucaradas, grasas, etc. Esto es debido a multitud de factores, como son la distribución de las comidas durante el día, la comodidad, los cambios en los hábitos alimenticios, las comidas fuera de casa, la subida de los precios etc. (Elizabeth et al., 2020).

En el estudio realizado por Miqueleiz et al., (2014) en España se consolida la relación que hay entre la situación económica con el consumo de alimentos poco saludables en niños y adolescentes, afirmando que los hijos pertenecientes a familias con nivel socioeconómico alto presentan un porcentaje menor en el consumo de alimentos que no son beneficiosos, que los de posición económica baja.

3.4.1. Estrategias de educación alimentaria en niños y padres

Las familias habitualmente son las que proporcionan la alimentación de sus hijos, sin embargo, resulta paradójico que una parte de la población disponga de escasa información en este ámbito, lo que propicia un desequilibrio en la nutrición y repercute negativamente en la salud, generando una problemática en la población infantil (Ramírez Elías & Flores Martínez, 2012).

La información nutricional, por el contrario, se ha incrementado enormemente, según Tarazona Rueda (2022), las familias disponen de muchos datos para incrementar el conocimiento sobre muchos aspectos de la alimentación saludable, el cual es de suma importancia para la nutrición infantil, ya que es de su competencia la correcta y equilibrada preparación de los alimentos que proporcionan a sus hijos.

El desayuno representa la comida más fundamental del día, sin embargo, en algunos entornos familiares frecuentemente es rápido e inadecuado, lo que se asocia al bajo rendimiento académico y la falta de atención. En España, según Moreno Villares & Galiano Segovia, (2015) casi el 10% de escolares no desayunan y un 20% lo lleva a cabo de forma incorrecta.

Se ha llevado a cabo una revisión sistemática (Sánchez-Díaz et al., 2020) con la finalidad de examinar los efectos que conllevan las intervenciones de educación nutricional sobre los hábitos alimentarios, la composición corporal y rendimiento físico en atletas que practican deportes de equipo resultando más limitada que en los individuales, debido a que los grupos están compuestos por al menos 15 jugadores y cada uno muestra diferentes necesidades nutricionales.

En diversos estudios se afirma la eficacia y los cambios positivos que surgen, tras analizar el impacto de las intervenciones en la educación nutricional de los atletas, que es considerada una estrategia clave en el rendimiento de los deportistas, durante la competición y en la fase de la recuperación, por ello, es recomendable incluir rutinas diarias para ayudar tanto a entrenadores como a deportistas.

Una vez analizados los resultados, se concluye que la educación nutricional resulta ser una estrategia eficaz para conseguir una mejora en los hábitos alimentarios y conocimientos sobre

nutrición, además de influir positivamente en el mantenimiento y mejora de la composición corporal, sin embargo, se necesita más investigación basada en evidencias sobre estos aspectos.

Con respecto a la investigación epidemiológica establecida por el Instituto Nacional Danone, Haines et al. (2019) indica que se han distinguido cuatro aspectos fundamentales que favorecen y apoyan la alimentación saludable en los niños;

- Que los padres deben fomentar una alimentación positiva, lo cual implica que los jóvenes elijan sus propios alimentos, evitando la restricción y animándoles a limitar el tamaño de las porciones.

- Comer juntos fortalece la relación familiar y fomenta el desarrollo de habilidades sociales mediante la interacción durante las comidas.

- Crear un entorno de alimentación saludable en el hogar conlleva a enfocarse en los recursos familiares, la disponibilidad de los alimentos y el modelo de los padres.

- La exposición de alimentos saludables crea un vínculo entre el placer de comer y la satisfacción de mantener una alimentación saludable.

Figura 2: Pirámide de Alimentación Saludable



Fuente: Tomado de Moreno Villares & Galiano Segovia (2015).

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

4.1.1. Justificación

La presente propuesta plantea la necesidad de prevención de la obesidad infantil en los escolares, con la finalidad de motivar e incentivar a los escolares hábitos de vida saludables.

La alimentación constituye un factor esencial en el estilo de vida, por ello, es interesante que la población esté concienciada de una ingesta adecuada de alimentos a lo largo del día y promover la práctica de ejercicio físico debido al creciente incremento del sedentarismo que se aprecia en los últimos años, educando tanto a niños como padres.

Este trabajo ha sido realizado en base a la entrada en vigor de la nueva Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (LOMLOE) en el curso actual.

La situación de aprendizaje que se va a desarrollar pertenece al área de educación física, englobando diez sesiones que corresponden a alumnos de primer ciclo de educación primaria.

4.1.2. Contexto y entorno

La propuesta de intervención educativa se desarrolla en el C.E.I.P. “Miguel Delibes”, ubicado en la localidad de Burgos. El colegio se asienta en una zona de ambiente joven y expansión reciente, con amplios espacios ajardinados, así como instalaciones sanitarias, educativas, deportivas y de ocio, están matriculados cerca de 250 alumnos tanto de educación infantil como educación primaria.

Las familias de los estudiantes que asisten a este centro viven la mayoría cerca del colegio, tienen un nivel socioeconómico dispar, la mayoría de las familias residen en zonas acomodadas, de hecho, se han incrementado notablemente los edificios de nueva construcción y viviendas adosadas en el entorno. En cambio, los niños que pertenecen a las familias con escasos recursos o problemas económicos son una minoría, que reciben atención o ayudas por parte de ONGs, la parroquia y los servicios sociales del Ayuntamiento CEAS.

El horario escolar es de 9h a 14h, las clases se llevan a cabo durante 60 minutos exceptuando la tercera y la última, las cuales son de 45 minutos y el recreo tiene una duración de 30 minutos, cuyo horario es de 11.45h a 12.15h.

En cuanto a las características físicas del centro, se puede destacar que el edificio es construido en forma de “L” y está compuesto de dos plantas. Cuenta con servicios de biblioteca, comedor escolar, madrugadores y transporte escolar.

4.1.3. Perfil del alumnado

Se ha seleccionado el alumnado del primer ciclo, perteneciente a los cursos de primero y segundo de primaria para este trabajo, ya que se considera fundamental que los estudiantes aprendan desde edades tempranas, siendo posteriormente ampliados y afianzados los contenidos a trabajar en cursos superiores. El grupo consta de 40 alumnos, compuesto por 24 chicas y 16 chicos, alguno de ellos presenta necesidades educativas especiales.

Dos alumnos tienen gran dificultad para mantener la atención y controlar conductas impulsivas, diagnosticados con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y otro estudiante con trastorno del espectro autista (TEA), evidenciando discapacidad del desarrollo por diferencias en el cerebro, afectándole en la comunicación e interacción con otras personas, por lo que precisa de la ayuda de un PT, maestro de pedagogía terapéutica, para atender sus necesidades específicas, sin embargo, lleva a cabo los objetivos planteados.

Es un grupo que casi todos se muestran colaboradores, con muchas ganas de aprender y participar de forma activa en las clases, con un alto grado de compañerismo y respeto hacia sus compañeros y profesores, manifestando empatía con sus iguales, aunque en ocasiones, es cierto, que se puede observar cierta rivalidad y competitividad entre alumnos. Sin embargo, algunos estudiantes evidencian un mayor nivel de dependencia y atención hacia el profesor.

4.2. TEMPORALIZACIÓN

La programación de las sesiones en situación de aprendizaje se compone de diez sesiones y está planificada para realizarse durante de un mes iniciándose el lunes 8 de mayo hasta el viernes 2 de junio, que corresponde al tercer trimestre durante el curso escolar 2022-2023.

Las sesiones se van a desarrollar en el horario del recreo, utilizando dos días para realizar cada sesión, exceptuando dos, el viernes 19 de mayo, que corresponde a la sesión 5, donde se va a utilizar además del patio, la clase de educación física y la última que está planificada para el viernes 2 de junio, que se realizará durante toda la mañana.

Lo ideal sería mantener un ritmo constante de trabajo a lo largo de todo el año, en lugar de limitarse únicamente en un mes.

Se han programado varios tipos de actividades, ocasionales y semanales en las que alumnos deberán trabajar dentro del colegio, sin embargo, será necesario que inviertan tiempo fuera del horario escolar en alguna ocasión.

Durante las dos primeras semanas de la propuesta, se enfocará la intervención en promover una alimentación saludable y las dos semanas siguientes estarán dedicadas a fomentar la actividad física.

La programación mencionada anteriormente podrá ser modificada o ajustada en función de imprevistos o circunstancias que puedan surgir.

MAYO 2023				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Sesión 1</i>		<i>Sesión 2</i>		
<i>Sesión 3</i>		<i>Sesión 4</i>		<i>Sesión 5</i>
<i>Sesión 6</i>		<i>Sesión 7</i>		
<i>Sesión 8</i>		<i>Sesión 9</i>		<i>Sesión 10</i>

4.3. COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias clave que deben adquirir los alumnos tras la realización de la presente situación de aprendizaje según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria son las siguientes:

- **Competencia en comunicación lingüística (CCL)**

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos.

CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, con el debido acompañamiento, información sencilla procedente de dos o más fuentes, evaluando su fiabilidad y utilidad en función de los objetivos de lectura, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)**

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (competencia STEM por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos

científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada.

STEM3. Realiza, de forma guiada, proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, adaptándose ante la incertidumbre, para generar en equipo un producto creativo con un objetivo concreto, procurando la participación de todo el grupo y resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir.

- **Competencia digital (CD)**

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

CD1. Realiza búsquedas guiadas en internet y hace uso de estrategias sencillas para el tratamiento digital de la información (palabras clave, selección de información relevante, organización de datos...) con una actitud crítica sobre los contenidos obtenidos.

CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales en distintos formatos (texto, tabla, imagen, audio, vídeo, programa informático...) mediante el uso de diferentes herramientas digitales para expresar ideas, sentimientos y conocimientos, respetando la propiedad intelectual y los derechos de autor de los contenidos que reutiliza.

CD3. Participa en actividades o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales para construir nuevo conocimiento, comunicarse, trabajar cooperativamente, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura, con una actitud abierta y responsable ante su uso

- **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)**

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para auto conocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.

CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.

CPSAA5. Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.

- **Competencia emprendedora (CE)**

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas.

CE1. Reconoce necesidades y retos que afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.

CE3. Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

4.4. OBJETIVOS

El diseño de la propuesta de intervención se enfoca en seguir y alcanzar los siguientes objetivos:

- Garantizar estrategias para prevenir la obesidad infantil.
- Promover una educación nutricional sobre hábitos alimentarios.
- Ampliar conocimientos básicos sobre alimentos saludables.
- Proporcionar información acerca de diferentes actividades deportivas.
- Diferenciar términos como nutrición-alimentación y actividad física-ejercicio físico.
- Desarrollar técnicas y estrategias para prevenir el sedentarismo.
- Motivar al alumnado a practicar actividad física de forma habitual.
- Reconocer la importancia de interiorizar e incluir los hábitos saludables.

4.5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Las competencias específicas y criterios de evaluación que se pretenden desarrollar en la presente situación de aprendizaje según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria son los siguientes:

- **Competencia específica 1.** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.
 - 1.1. Identificar los desplazamientos activos como práctica saludable, conociendo sus beneficios físicos para el establecimiento de un estilo de vida activo.
 - 1.4. Conocer los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida, reconociendo, vivenciando y disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.
- **Competencia específica 2.** Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.
 - 2.2. Adoptar decisiones en contextos de práctica motriz de manera ajustada según las circunstancias.
- **Competencia específica 3.** Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etno-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.
 - 3.1. Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando gestionarlas y disfrutando de la actividad física.

3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, aceptando las características y niveles de los participantes.

- **Competencia específica 4.** Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artísticoexpresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.

4.1. Participar activamente en juegos y otras manifestaciones artísticoexpresivas de carácter cultural propias del entorno, valorando su componente lúdico-festivo y disfrutando de su puesta en práctica.

4.3. Adecuar los distintos usos comunicativos de la corporalidad y sus manifestaciones a diferentes ritmos y contextos expresivos.

- **Competencia específica 5.** Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

4.6. SABERES BÁSICOS

Los saberes básicos que deben adquirir los alumnos tras la realización de la presente situación de aprendizaje según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria son los siguientes:

A. Vida activa y saludable.

- *Salud física:* efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación postural en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.
- *Salud mental:* bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).
- *Salud social:* la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños y niñas en el deporte escolar. Respeto a todas las personas con independencia de sus características personales.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar.

- Preparación de la práctica motriz: vestimenta deportiva y hábitos generales de higiene corporal.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Capacidades físicas desde el ámbito lúdico y el juego.
- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.
- Conductas que favorezcan la convivencia y la igualdad de género, inclusivas y de respeto a los demás, en situaciones motrices: estrategias de identificación de conductas discriminatorias o contrarias a la convivencia.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la propia cultura.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: educación vial para peatones. Movilidad segura, saludable y sostenible.
- El material y sus posibilidades de uso para el desarrollo de la motricidad.
- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano.

4.7. EVALUACIÓN

La evaluación de la propuesta se va a plasmar de diversas formas y utilizando diferentes herramientas.

Se realizará una evaluación inicial, la cual será previa al resto de actividades, posteriormente una observación y breve análisis de grupo para observar el nivel y poder ajustar la situación de aprendizaje según las características de los estudiantes a los que va dirigida. A continuación, una evaluación formativa mediante el sistema de puntuación, que es una de las herramientas principales para poder valorar el progreso de los estudiantes, su esfuerzo y dedicación durante el desarrollo de las actividades.

El alumnado deberá cumplir una serie de retos con el objetivo de obtener puntos. Al finalizar todas las sesiones, se llevará a cabo un recuento de todos los puntos obtenidos, que será

registrado en un documento con las actividades superadas y supervisado por el profesor. (*Véase Anexo 1*).

La observación activa del docente es imprescindible, a través de esta debe valorar el aprendizaje y la participación de los alumnos durante el desarrollo de las actividades propuestas, lo que permitirá reconocer los posibles fallos en la propuesta, que a su vez propiciará perspectivas de mejora.

La evaluación final, se basará en los objetivos propuestos y en el desarrollo de las competencias clave, se plantearán una serie de preguntas a los estudiantes, que tendrán que responder de forma escrita, con el objetivo de conocer y comprender sus opiniones sobre la propuesta abordada y brindará la oportunidad de plantear sugerencias de mejora.

4.8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, con respecto a la atención a las diferencias individuales, asegura el derecho a una educación de calidad y el refuerzo de la inclusión. En cuanto se identifiquen dificultades de aprendizaje, se establecerán mecanismos de refuerzo y de flexibilización necesarias con la finalidad de mejorar la capacidad de aprendizaje y resultados de los estudiantes.

Se puede encontrar una gran diversidad dentro de la clase, bien sean diferencias de género, cultura, estilos de aprendizaje, necesidades... así como desfases curriculares no significativos, algún caso de TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) y un alumno con TEA (Trastorno del Espectro Autista), siendo un grupo muy heterogéneo, sin embargo, hay que destacar que todos son muy competentes formando un grupo muy implicado y enérgico.

Las actividades son planteadas de manera que puedan adaptarse y ajustarse según sea necesario, como las características, necesidades y ritmos de aprendizaje de los alumnos. Lo cual implica que se está trabajando activamente para garantizar un acceso de las mismas oportunidades de aprendizaje y participación en el entorno educativo, promoviendo así un ambiente inclusivo.

Durante el desarrollo de las sesiones, se cuenta con el apoyo de un maestro de pedagogía terapéutica, como refuerzo para el alumno que está diagnosticado con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Las actividades estarán adaptadas de la siguiente manera:

- La maestra de PT explicará con antelación la actividad que se va a realizar.
- Se utilizarán oraciones breves, explícitas y repetitivas.
- Proporcionará un ambiente lo más estable posible.
- Contará con apoyos visuales durante la realización de las mismas,

4.9. RECURSOS ESPACIALES Y MATERIALES

- **Recursos materiales**

Los recursos materiales varían según la sesión, por lo tanto, para la realización de las actividades se precisará de lo siguiente:

- Sesión 1: Tablets, bolígrafos, lápiz y goma.
- Sesión 2: Cartulinas, tijeras, pegamento, rotuladores, aros de colores (verde, amarillo, rojo) y cartas de alimentos.
- Sesión 3: Metro, papel reciclado, bolígrafos y caja de cartón reutilizada.
- Sesión 4: Pizarra Digital Interactiva.
- Sesión 6: Tiza, cuerda o comba, sacos o bolsas de basura y sogas.
- Sesión 7: Tablets, cartulina de gran tamaño y rotuladores.
- Sesión 8: Bicicleta.
- Sesión 10: Folios, bolígrafo, lápiz y goma.

- **Recursos humanos**

Los docentes, maestro de PT y la participación e implicación del alumnado.

- **Recursos espaciales**

Las sesiones se van a realizar principalmente en el patio del centro educativo donde se desarrollarán las actividades programadas, en caso de alteración climática se utilizará la sala de usos múltiples como alternativa. Además, la biblioteca estará a disposición de los estudiantes, la cual cuenta con una pizarra digital.

4.10. METODOLOGÍA

Las estrategias utilizadas para el desarrollo de las sesiones que conforman esta situación de aprendizaje consisten en una metodología activa, participativa, significativa e inclusiva. Se favorecerá una construcción de conocimiento en el alumnado siendo responsable de su propio aprendizaje.

El docente va a tratar de crear un clima positivo con un ambiente lúdico y acogedor, ofreciendo situaciones de socialización y convivencia, desempeñando un papel de mediador y guía de los estudiantes, respetando las diferencias individualizadas de cada uno y evitando desigualdades. Es primordial que los alumnos se sientan motivados para que realicen actividades que atraigan la atención y despierten su interés, consiguiendo un aprendizaje más significativo.

Los alumnos van a trabajar principalmente por medio del aprendizaje cooperativo durante el desarrollo de las actividades, formando grupos reducidos para alcanzar logros comunes. Este

método implica un desarrollo integral de estos, así como un fomento de la interacción social, empatía y asumo de responsabilidades.

Mediante el aprendizaje por descubrimiento, los alumnos resuelven los problemas a través de investigaciones con diferentes herramientas, asimilando la información nueva para incorporarla a sus aprendizajes previos.

En varias sesiones, se trabajará por medio del aula invertida o Flipped Classroom, un modelo pedagógico innovador, donde los alumnos son los protagonistas, debatiendo y planteando dudas, pero especialmente, aprendiendo desde una perspectiva más práctica.

El aprendizaje basado en proyectos se practica mediante las actividades planteadas y basadas en retos. La enseñanza-aprendizaje se realiza a través de la experiencia y situaciones de la vida real.

4.11. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Previamente al desarrollo de las actividades, se comprobará si algún alumno padece alguna alergia, con el fin de implementar las correspondientes adaptaciones y modificaciones que sean necesarias para garantizar su bienestar y seguridad.

Se iniciará esta propuesta mediante una presentación inicial, en la cual se brindará a los estudiantes, una explicación detallada acerca de las jornadas que se llevarán a cabo y su respectiva finalidad.

Sesión 1.

Competencias clave y específicas	Objetivos	Saberes básicos
<p><i>Competencias clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia en comunicación lingüística -Competencia digital -Competencia personal, social y de aprender a aprender -Competencia emprendedora <p><i>Competencias específicas del área de Educación Física:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia específica 4. → 4.1. -Competencia específica 5. <p>CE1, CE3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Garantizar estrategias para prevenir la obesidad infantil. -Diferenciar términos como nutrición-alimentación y actividad física-ejercicio físico. -Reconocer la importancia de los hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> -Vida activa y saludable. -Organización y gestión de la actividad física.

“NUESTRO PATIO”

✓ Contextualización:

Estimado estudiante, se anuncia que hoy se presenta una maravillosa oportunidad para realizar modificaciones en el patio y en el almuerzo escolar. Te invito a coger un bolígrafo y responder abiertamente a una serie de cuestiones con absoluta sinceridad, permitiendo desplegar tu gran imaginación.

✓ Desarrollo:

A continuación, se procederá con una ficha de lluvia de ideas principales, de manera escrita, que se centrarán, principalmente, en el ámbito del recreo. Este enfoque permitirá facilitar la construcción de nuevos conocimientos basados en los existentes. Una vez que hayan sido registradas en las tablas correspondientes, cada alumno tendrá la oportunidad de compartir y discutir las propuestas de mejora con el resto de sus compañeros. (*Véase Anexo 2*).

Estas cuestiones se realizan con el objetivo de que los niños sean conscientes del ejercicio físico que practican y su alimentación.

“BUSCA LAS DIFERENCIAS”

✓ Contextualización:

En una luminosa biblioteca te encuentras rodeado de compañeros, inmerso en una emocionante actividad de investigación; se te va a encomendar una tarea donde es necesario buscar información relevante en internet, con el dispositivo en la mano y con una actitud curiosa, serás sumergido en el mundo virtual navegando por diferentes páginas web, seleccionando cuidadosamente los recursos que se consideran más fiables.

✓ Desarrollo:

Se conformarán cuatro grupos, asignando a cada uno de ellos un dispositivo con conexión a internet. En esta ocasión, el centro educativo proporcionará tablets destinadas específicamente para este tipo de actividades.

Se asignará una palabra a cada equipo, “alimentación”, “nutrición”, “actividad física” y “ejercicio físico”. Los alumnos buscarán toda la información posible sobre el término que se les haya establecido, durante un tiempo limitado, seguidamente, se expondrá al resto de grupos, y se extraerán las características comunes. Se pondrán en común las diferencias de las expresiones que normalmente son utilizadas como sinónimos, por un lado, alimentación y nutrición y por otro, actividad y ejercicio físico.

Sesión 2.

Competencias clave y específicas	Objetivos	Saberes básicos
<p><i>Competencias clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia en comunicación lingüística -Competencia personal, social y de aprender a aprender -Competencia emprendedora <p><i>Competencias específicas del área de Educación Física:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia específica 1. → 1.4. STEM2, CPSAA2, CPSAA5, CE3. -Competencia específica 2. → 2.2. CPSAA4, CPSAA5. -Competencia específica 3. → 3.1., 3.2. CCL1, CPSAA3, CPSAA5. -Competencia específica 4. → 4.1. -Competencia específica 5. CE1, CE3. 	<ul style="list-style-type: none"> -Garantizar estrategias para prevenir la obesidad infantil. -Promover una educación nutricional sobre hábitos alimentarios. -Ampliar conocimientos básicos sobre alimentos saludables. -Desarrollar técnicas y estrategias para prevenir el sedentarismo. -Reconocer la importancia de los hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> -Vida activa y saludable. -Organización y gestión de la actividad física. -Resolución de problemas en situaciones motrices. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

“EL SEMÁFORO DE LA ALIMENTACIÓN”

✓ Contextualización:

El soleado y acogedor patio del colegio donde estás ubicado, querido estudiante, es convertido en un taller de arte saludable. En esta ocasión, vas a ser desafiado con una actividad creativa y divertida que pondrá a prueba tu conocimiento en el mundo de los alimentos. Hoy te vas a convertir en un talentoso artista y vas a crear un semáforo de alimentación equilibrada en grupo.

✓ Desarrollo:

Los alumnos van a participar en una actividad manipulativa llamada “el semáforo de la alimentación”. Consiste en dibujar un semáforo con diferentes tonos y tamaños de cartulina, también se repartirá una hoja con diferentes alimentos para que los coloreen, recorten y ubiquen cada uno en su sitio adecuadamente. (*Véase anexo 3*).

El color rojo servirá para seleccionar los alimentos que se deberán consumir de forma ocasional o evitar su ingesta, el color amarillo representa la comida que habría que ingerir moderadamente y el verde, donde aparecerán alimentos que son adecuados y recomendables.

El objetivo de esta actividad es que los alumnos investiguen y asimilen la diversidad de alimentos que se consumen normalmente, los que favorecen, o por el contrario los que son perjudiciales para la salud.

Una vez finalizado el mural, será expuesto en la entrada del colegio, de tal forma que lo puedan visualizar todas las personas que acudan al centro, padres, profesores o alumnos.

“EL JUEGO DEL SEMÁFORO”

✓ Contextualización:

Bienvenido a un mundo lleno de color y deliciosos alimentos. Hoy te toca ser valiente explorador de la alimentación saludable, debes imaginar que estás en un cruce de calles y en la última esquina a la derecha, tienes diferentes puestos de comida que ofrecen una variedad de alimentos que podrás identificarlos gracias a las señales de tráfico correspondientes.

✓ Desarrollo:

Esta actividad se realiza en el patio del colegio dividiendo al alumnado en dos grupos; uno equipo rosa y otro azul. Se colocan a un lado del campo tres aros, uno de color verde, otro amarillo y otro rojo; en el lado opuesto se colocan las cartas de los alimentos que se identifican en su reverso con el color que pertenece a cada equipo. Los estudiantes deberán coger las cartas que corresponden a su grupo y dejarlas en cada aro correspondiente, en el verde los alimentos que deben consumirse a menudo, en el amarillo de forma moderada y en el rojo los que se deben evitar. Ganará el equipo que primero acabe, se supervisará que las tarjetas estén correctamente en cada color y se hará un recuento de puntos. Cada alimento bien colocado sumará un punto. (Véase anexo 4).

Sesión 3.

Competencias clave y específicas	Objetivos	Saberes básicos
<p><i>Competencias clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia en comunicación lingüística -Competencia personal, social y de aprender a aprender -Competencia emprendedora <p><i>Competencias específicas del área de Educación Física:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia específica 4. → 4.1. 	<ul style="list-style-type: none"> -Garantizar estrategias para prevenir la obesidad infantil. -Promover una educación nutricional sobre hábitos alimentarios. -Ampliar conocimientos básicos sobre alimentos saludables. -Reconocer la importancia de los hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> -Vida activa y saludable. -Organización y gestión de la actividad física.

“EL METRO DE LA FRUTA”

✓ Contextualización:

Es hora de imaginar que el colegio se convierte en una finca de frutales. Tú eres un pequeño agricultor con el objetivo de recolectar las frutas más sabrosas de los árboles.

✓ Desarrollo:

Los alumnos traerán piezas de fruta entera o troceadas en envases, para ingerir en la hora del almuerzo. El reto consiste en una medición, que se realizará durante una semana y la siguiente, a la salida del recreo en cada clase. Las piezas de fruta se colocarán seguidas, sin dejar espacio entre ellas puestas encima del metro preparado al efecto para poder medirse. En cuanto a los envases, se pondrán apoyados por el lado más estrecho y se anotará el resultado en centímetros en la lista adjunta. (*Véase anexo 5*).

Al finalizar el reto la clase ganadora será aquella que consiga la mayor longitud con las frutas a quien se le entregará el distintivo de campeón y se colocará en la puerta del aula hasta final de curso. (*Véase anexo 6*).

“SOMOS LO QUE COMEMOS”

✓ Contextualización:

Hoy serás el chef y dueño de tu propio restaurante saludable, donde vas a tener como objetivo crear almuerzos saludables.

✓ Desarrollo:

Una vez que los niños ya tengan conocimiento acerca de los alimentos que aportan beneficios para la salud y son recomendables en el día a día, se va a realizar la siguiente actividad.

Los alumnos, divididos en dos grupos propongan almuerzos saludables que serán escritos en pequeños trozos de papel reciclado e introducidos en una caja de cartón reutilizada y decorada por ellos, que quedará ubicada en la sala de profesores.

Cada lunes se va a extraer una papeleta al azar y el claustro de profesores deberá traer al día siguiente, el almuerzo que ha sido planteado por el alumnado.

El día del reciclaje es celebrado el 17 de mayo, aprovechando para recordar y concienciar al alumnado la importancia y los beneficios del reciclaje, con la utilización de estos materiales

Sesión 4.

Competencias clave y específicas	Objetivos	Saberes básicos
<p><i>Competencias clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia en comunicación lingüística -Competencia digital -Competencia personal, social y de aprender a aprender -Competencia emprendedora <p><i>Competencias específicas del área de Educación Física:</i></p> <p>Competencia específica 4. → 4.1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Garantizar estrategias para prevenir la obesidad infantil. -Promover una educación nutricional sobre hábitos alimentarios. -Ampliar conocimientos básicos sobre alimentos saludables. -Reconocer la importancia de los hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> -Vida activa y saludable. -Organización y gestión de la actividad física.

“THE STUDENT COOK”

✓ Contextualización:

Imagina que eres parte de un programa de televisión y te transformas en una estrella creando deliciosas recetas de comida saludable. ¡Enciende tu imaginación, ponte el delantal y prepárate para ser un verdadero chef!

✓ Desarrollo:

La actividad de hoy está basada en la realización de varias recetas de comida saludable. En primer lugar, los niños tendrán que elegir una y seguidamente escribir los ingredientes y las cantidades, así como los pasos a seguir en su elaboración. Para implicar a las familias del alumnado en esta tarea, se les propondrá que graben en casa un vídeo en el que expliquen paso a paso cómo se elabora.

Los vídeos deberán tener una duración de tres minutos como máximo y serán subidos a internet en una plataforma compartida con todas las familias, también se visionarán en la pizarra digital interactiva (PDI) durante el desarrollo de la siguiente semana.

Un tribunal formado por profesores valorará la elaboración de cada receta, que evaluarán con una puntuación del 0 al 10, la presentación final del plato, la explicación, la elaboración de la receta y fundamentalmente, lo saludable que sea. (*Véase anexo 7*).

Se solicitará que los tutores de cada clase faciliten una hoja de autorización para la realización de esta actividad y un permiso para grabar a los alumnos y para poder exponerlo al resto de compañeros.

Sesión 5.

Competencias clave y específicas	Objetivos	Saberes básicos
<p><i>Competencias clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia en comunicación lingüística -Competencia digital -Competencia personal, social y de aprender a aprender -Competencia emprendedora <p><i>Competencias específicas del área de Educación Física:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia específica 1. → 1.1., 1.4. STEM2, CPSAA2, CPSAA5, CE3. -Competencia específica 3. → 3.1. CCL1, CPSAA3, CPSAA5. -Competencia específica 4. → 4.1., 4.3. -Competencia específica 5. CE1, CE3. 	<ul style="list-style-type: none"> -Garantizar estrategias para prevenir la obesidad infantil. -Promover una educación nutricional sobre hábitos alimentarios. -Ampliar conocimientos básicos sobre alimentos saludables. -Reconocer la importancia de los hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> -Vida activa y saludable. -Organización y gestión de la actividad física. -Resolución de problemas en situaciones motrices. -Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

“*COME CON CABEZA, NO CON LA BOCA*”

✓ Contextualización:

La biblioteca del colegio se ha transformado en un espacio acogedor, decorado con carteles que muestran imágenes de diferentes alimentos. “Súper nutri” viene a sorprenderte. ¿Estás preparado?

✓ Desarrollo:

En esta actividad se cuenta con una experta en nutrición, con la finalidad de fomentar los hábitos saludables y la importancia de ellos para conseguir una mejor calidad de vida.

La participación de una profesional graduada en ciencias de Nutrición Humana y Dietética que mediante una charla informe a los alumnos sobre la educación nutricional, explicando y aconsejando la alimentación infantil y facilitando recomendaciones para mantener una dieta equilibrada, enseñará a gestionar la alimentación emocional y así los niños amplían conocimientos sobre los alimentos engañosos.

La actividad va a continuar con un visionado de cortometrajes de casos reales de niños que han sufrido trastornos alimentarios, así como enfermedades causadas por una mala

alimentación, con el objetivo de que los alumnos sean conscientes de las consecuencias de una nutrición que no sea saludable.

Para finalizar la sesión, se van a desarrollar talleres relacionados con la aceptación corporal ya que es muy importante que desde edades tempranas se trabaje en esta área, por lo que implica que los estudiantes tengan un desarrollo infantil sano y favorecedor de la autoestima desarrollando confianza de ellos mismos, para incrementar la empatía contribuyendo a conseguir rebajar e incluso eliminar las burlas y acoso entre iguales debido a su peso corporal, tanto dentro de la escuela como fuera de esta.

Sesión 6.

Competencias clave y específicas	Objetivos	Saberes básicos
<p><i>Competencias clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia en comunicación lingüística -Competencia personal, social y de aprender a aprender -Competencia emprendedora <p><i>Competencias específicas del área de Educación Física:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia específica 1. → 1.1., 1.4. CPSAA2, CPSAA5. -Competencia específica 2. → 2.2. CPSAA4, CPSAA5. -Competencia específica 3. → 3.1., 3.2. CCL1, CPSAA3, CPSAA5. -Competencia específica 4. → 4.1. -Competencia específica 5. CE1. 	<ul style="list-style-type: none"> -Garantizar estrategias para prevenir la obesidad infantil. -Proporcionar información acerca de actividades deportivas. -Desarrollar técnicas y estrategias para prevenir el sedentarismo. -Motivar al alumnado a realizar práctica de actividad física de forma constante. -Reconocer la importancia de los hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> -Vida activa y saludable. -Organización y gestión de la actividad física. -Resolución de problemas en situaciones motrices. -Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. -Manifestaciones de la cultura motriz. -Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

“JUEGOS DE NUESTROS ABUELOS”

✓ Contextualización:

Vas a embarcarte en un viaje en el tiempo, para descubrir y aprender sobre juegos que disfrutaban tus abuelos y bisabuelos. Imagina cómo eran ellos de pequeños y descubrirás una gran conexión con el pasado. Tienes que escuchar con atención y anotar sus vivencias y recuerdos que van a compartir. Tendrás cajas misteriosas decoradas con colores llamativos que contienen todo lo necesario para jugar. ¡La diversión y la nostalgia se entrelazan!

✓ Desarrollo:

Los alumnos van a participar en un proyecto de investigación en el que tendrán que recopilar información sobre los juegos tradicionales de generaciones anteriores, específicamente a través de entrevistas a sus abuelos. Esta información será plasmada en un folio que llevarán al colegio, donde deberán incluir el nombre del juego, sus reglas y una breve descripción del mismo.

Los estudiantes compartirán la información recopilada y se pondrán en común los diferentes nombres, reglas y materiales de los juegos tradicionales. Debido a las variaciones existentes, se formarán diversos grupos para desarrollar alguno de los juegos más representativos en el patio del colegio, como la rayuela, carrera de sacos, la sogá, el ratón y el gato, saltar a la comba, entre otros.

“La rayuela”. Es un juego en el que se dibuja en el suelo un diagrama compuesto por diez cuadrados y se escribe un número dentro de cada uno, antiguamente se hacía con tiza. Para jugar, los niños deben lanzar una piedra al dibujo que está plasmado en el suelo, tienen que saltar a la pata coja o con los dos pies sin pisar la piedra, manteniendo el equilibrio y la precisión.

“La carrera de sacos”. Los participantes se sitúan en línea recta en la salida, con las dos piernas metidas en sacos o bolsas grandes, cuando el profesor da la señal, todos salen saltando hasta cruzar a la meta. El ganador será el primero que llegue.

“La sogá”. Consiste en una prueba de fuerza. Se forman dos equipos con número igual de participantes, los cuales deben posicionarse alineados al final de una cuerda larga y resistente. Esta debe ser lo suficientemente larga para que ambos equipos puedan agarrarla. Se marca una línea en el suelo, la cual divide el espacio en dos mitades iguales. Los participantes deben agarrar firmemente la cuerda y hacer fuerza, tratando de hacer que el quipo contrario cruce la línea central. Pueden utilizar diferentes técnicas, como hacer pequeños tirones rápidos o únicamente tirar hacia atrás. El grupo que logre hacer cruzar la línea al contrario es el ganador.

“El ratón y el gato”. Es un juego tradicional en el que un jugador representa al gato y el resto de los jugadores asumen el papel de ratones. El objetivo del juego para el gato es atrapar a los ratones, mientras estos deben evitar ser atrapados.

“Saltar a la comba”. Es una actividad lúdica en la cual dos personas voltean una cuerda, mientras uno o más participantes saltan sobre ella. Se hace girar la cuerda que tal forma que pase por encima de su cabeza y por debajo de sus pies. Normalmente se recitan canciones o ritmos mientras da vueltas la comba.

Sesión 7.

Competencias clave y específicas	Objetivos	Saberes básicos
<p><i>Competencias clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia en comunicación lingüística -Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería -Competencia digital -Competencia personal, social y de aprender a aprender -Competencia emprendedora <p><i>Competencias específicas del área de Educación Física:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia específica 4. → 4.1., 4.3. Competencia específica 5. CE1, CE3. 	<ul style="list-style-type: none"> -Garantizar estrategias para prevenir la obesidad infantil. -Proporcionar información acerca de actividades deportivas. -Desarrollar técnicas y estrategias para prevenir el sedentarismo. -Motivar al alumnado a realizar práctica de actividad física de forma constante. -Reconocer la importancia de los hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> -Vida activa y saludable. -Organización y gestión de la actividad física.

“EL ANTES Y EL DESPUÉS”

✓ Contextualización:

Hoy te toca transformarte en experto explorador del tiempo, imagina que te encuentras en un laboratorio de investigación de vanguardia. Una vez acabada la obra de arte, va a ser expuesta en el museo del antes y del después.

✓ Desarrollo:

Los estudiantes se embarcarán en una investigación sobre la evolución de los juegos a lo largo del tiempo, comparando los juegos de antes y los de ahora. Utilizarán tablets y diferentes recursos para recopilar la información necesaria. Una vez recogida la información, los alumnos crearán un eje cronológico que representará visualmente los cambios y las tendencias en los juegos a lo largo de los años. (*Véase anexo 8*).

El objetivo principal de esta actividad es generar conciencia entre los estudiantes sobre cómo ha cambiado la forma en que los niños jugaron en el pasado en comparación con la actualidad. Podrán reflexionar acerca de la interacción social que había antes y la utilización de la imaginación para inventar juegos y juguetes, debido a que la tecnología no existía en sus vidas.

Con el paso de los años, se ha observado un cambio significativo en la forma en que los niños y jóvenes se divierten. La llegada de los videojuegos y otras tecnologías ha llevado a una disminución en el uso de la imaginación y creatividad en el juego. Las nuevas generaciones tienden a dedicar gran parte de su tiempo a los aparatos tecnológicos, lo que puede dar lugar a adicciones y limitar su interacción social.

Sesión 8.

Competencias clave y específicas	Objetivos	Saberes básicos
<p><i>Competencias clave:</i> -Competencia personal, social y de aprender a aprender</p> <p><i>Competencias específicas del área de Educación Física:</i> -Competencia específica 1. → 1.1., 1.4. CPSAA2, CPSAA5. -Competencia específica 2. → 2.2. CPSAA4, CPSAA5 -Competencia específica 3. → 3.1., 3.2. CPSAA5. -Competencia específica 4. → 4.1. -Competencia específica 5.</p>	<p>-Garantizar estrategias para prevenir la obesidad infantil. -Proporcionar información acerca de actividades deportivas. -Desarrollar técnicas y estrategias para prevenir el sedentarismo. -Motivar al alumnado a realizar práctica de actividad física de forma constante. -Reconocer la importancia de los hábitos saludables.</p>	<p>-Vida activa y saludable. -Organización y gestión de la actividad física. -Resolución de problemas en situaciones motrices. -Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. -Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p>

El día mundial de la bicicleta se celebra cada 3 de junio y en el colegio se va a conmemorar permitiendo la participación de todos los estudiantes y promoviendo que los niños acudan al centro en bicicleta de manera segura, tomando las precauciones adecuadas. Esto incluye el respeto de las señales de tráfico, rutas seguras y un desarrollo de educación vial.

Todos los estudiantes pueden participar independientemente de que tengan o no una bicicleta. Aquellos que no puedan por motivos justificados, pueden ir caminando. Esto asegura la inclusión de todos los alumnos y les permite formar parte de la celebración.

“CARRERA LENTA”

✓ Contextualización:

Piensa que tu sueño es ser ciclista profesional y has llegado a conseguir la participación en un campeonato de ciclismo escolar en el colegio. Es necesario que tengas la bicicleta en buen estado y estés preparado para pedalear. ¡Busca tu equipo adecuado! Deberás ponerte el casco brillante y si es necesario rodilleras y coderas.

✓ Desarrollo:

Se va a desempeñar una actividad con bicicleta, la cual fomenta habilidades como el equilibrio, la concentración y la paciencia.

Consiste en realizar una carrera donde los niños deben esforzarse por mantener el equilibrio en sus bicicletas sin dar a los pedales. Esto puede resultar más difícil de lo que parece, ya que requiere un control preciso de los movimientos y una buena coordinación. Los participantes aprenderán a ajustar su postura y mover suavemente el manillar.

El objetivo de la carrera es llegar en último lugar a la línea de meta. Normalmente el ganador es el que llega el primero en una carrera, sin embargo, esta inversión de la meta convencional tiene un propósito educativo. Se busca enfatizar la importancia de disfrutar del recorrido y valorar el proceso más que el resultado final.

Esta actividad promueve otros valores importantes, al celebrar el día mundial de la bicicleta se fomenta el uso de este medio de transporte sostenible y se concientiza sobre los beneficios de la salud y el medio ambiente. A los estudiantes se les informará y concienciará para que aprendan la importancia que tiene reducir la contaminación y el tráfico, y cómo la bicicleta puede ser una alternativa saludable y divertida para usar.

Sesión 9.

Competencias clave y específicas	Objetivos	Saberes básicos
<p><i>Competencias clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia en comunicación lingüística -Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería -Competencia digital -Competencia personal, social y de aprender a aprender -Competencia emprendedora <p><i>Competencias específicas del área de Educación Física:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia específica 1. → 1.4. STEM2, CPSAA2, CPSAA5, CE3. -Competencia específica 2. → 2.2. CPSAA4, CPSAA5. -Competencia específica 3. → 3.1., 3.2. CCL1, CPSAA3, CPSAA5. -Competencia específica 4. → 4.1., 4.3. -Competencia específica 5. CE1, CE3. 	<ul style="list-style-type: none"> -Garantizar estrategias para prevenir la obesidad infantil. -Proporcionar información acerca de actividades deportivas. -Desarrollar técnicas y estrategias para prevenir el sedentarismo. -Motivar al alumnado a realizar práctica de actividad física de forma constante. -Reconocer la importancia de los hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> -Vida activa y saludable. -Organización y gestión de la actividad física. -Resolución de problemas en situaciones motrices. -Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. -Manifestaciones de la cultura motriz. -Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

“MUEVE TU CUERPO”

✓ Contextualización:

Bienvenido a la Gala Internacional de Danza del colegio. Hoy vas a ser un bailarín profesional. El escenario es todo tuyo, decorado con luces deslumbrantes y un telón elegante de fondo. Los espectadores llenan el teatro, ansiosos por presenciar el talento que tú tienes.

✓ Desarrollo:

Los alumnos se van a dividir en cinco grupos y a cada uno de ellos se le va a asignar un tipo de baile al azar. De esta forma, se va a conseguir que, además de fomentar la actividad física, conozcan algunas de las danzas tradicionales más populares del mundo.

Se animará al alumnado a investigar sobre el estilo de música asociado y buscar información relevante, como vídeos explicativos de los pasos y movimientos característicos de cada baile.

Los alumnos tendrán la oportunidad de preparar los bailes tanto dentro como fuera del colegio. Se les incentivará a practicar durante el horario escolar, pero también se fomentará la práctica extraescolar para que puedan perfeccionar sus movimientos y coreografías. Esto permitirá a los estudiantes disfrutar de la actividad física fuera del entorno escolar, promoviendo así un estilo de vida activo y saludable.

Una vez que los diferentes grupos hayan ensayado y se sientan preparados, tendrán la oportunidad de representar los bailes ante el resto de los compañeros y el claustro de profesores durante el horario del recreo. Esta presentación será una exhibición emocionante en la que los alumnos podrán mostrar su dedicación, trabajo en equipo y habilidades adquiridas. Será una oportunidad para celebrar la diversidad cultural y apreciar la belleza de las diferentes expresiones artísticas alrededor del mundo. Además, esta iniciativa reforzará las relaciones entre compañeros, fortaleciendo los vínculos socioafectivos.

- *Hip hop (Estados Unidos)*. Este estilo de baile es caracterizado por movimientos enérgicos y expresivos que son combinados con elementos de la danza callejera, el funk y el break dance.
- *Bachata (República Dominicana)*. La bachata es realizada en parejas y es conocido por su ritmo romántico. Los alumnos van a aprender los pasos básicos, como son los desplazamientos laterales y los giros.
- *Flamenco (España)*. El flamenco es una forma de expresión artística reconocida a nivel mundial. Los estudiantes investigarán sobre los elementos clave como las palmas, el taconeo y los movimientos de brazos.
- *Capoeira (Brasil)*. Este baile es una forma de arte marcial, el cual mezcla movimientos acrobáticos, música y juegos de improvisación entre los participantes.
- *Hula (Hawái)*. El hula combina movimientos suaves y fluidos con el canto y la música. Los jóvenes aprenderán pasos básicos, desplazamiento de pies de lado a lado y movimientos de brazos.

Sesión 10.

Competencias clave y específicas	Objetivos	Saberes básicos
<p><i>Competencias clave:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia en comunicación lingüística -Competencia personal, social y de aprender a aprender -Competencia emprendedora <p><i>Competencias específicas del área de Educación Física:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Competencia específica 1. → 1.1., 1.4. STEM2, CPSAA2, CPSAA5, CE3. -Competencia específica 2. → 2.2. CPSAA4, CPSAA5. -Competencia específica 3. → 3.1., 3.2. -CCL1, CPSAA3, CPSAA5. -Competencia específica 4. → 4.1., 4.3. -Competencia específica 5. CE1, CE3. 	<ul style="list-style-type: none"> -Garantizar estrategias para prevenir la obesidad infantil. -Promover una educación nutricional sobre hábitos alimentarios. -Ampliar conocimientos básicos sobre alimentos saludables. -Proporcionar información acerca de actividades deportivas. -Diferenciar términos como nutrición-alimentación y actividad física-ejercicio físico. -Desarrollar técnicas y estrategias para prevenir el sedentarismo. -Motivar al alumnado a realizar práctica de actividad física de forma constante. -Reconocer la importancia de los hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> -Vida activa y saludable. -Organización y gestión de la actividad física. -Resolución de problemas en situaciones motrices. -Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. -Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

“CAMINO AL ÉXITO”

✓ Contextualización:

Imagina que llevas mucho tiempo persiguiendo el sueño de ser deportista de élite y te convocan para entrenar en un equipo que dispone un Centro de Alto Rendimiento. ¿Aceptas?

✓ Desarrollo:

La sesión de hoy va a desarrollarse a lo largo de la mañana, previamente se notificará a las familias la realización de esta actividad.

En este emocionante día, los alumnos del colegio van a poder vivir una experiencia nueva al visitar un Centro de Alto Rendimiento de la localidad. Esta excursión ha sido organizada con el objetivo de brindarles la oportunidad de conocer de cerca tanto las instalaciones como las actividades que se llevan a cabo en este lugar, fomentando así su desarrollo personal y su pasión por el deporte.

Los estudiantes, acompañados por sus profesores y personal del colegio serán recibidos en el CAR, por el equipo de entrenadores y deportistas de élite, quienes se van a encargar de guiarlos a lo largo de la jornada, realizando un recorrido por las instalaciones, donde van a poder ver piscinas olímpicas, canchas modernizadas, gimnasios totalmente equipados y el resto de las áreas de entrenamientos especializados.

Después de la visita guiada, los alumnos podrán participar en diversas actividades deportivas y recreativas, divididos en grupos para experimentar distintas disciplinas siguiendo las instrucciones y consejos de los entrenadores y la oportunidad de conversar con algunos atletas profesionales, quienes van a compartir sus experiencias y diferentes historias personales de superación, así como motivar a los jóvenes a seguir sus sueños y metas.

Para finalizar la actividad, se ofrecerá una charla informativa sobre la importancia de una alimentación saludable y equilibrada para el rendimiento deportivo que les va a brindar una visión más amplia sobre la importancia de mantener hábitos saludables.

En el centro educativo, se elaborará la evaluación final con un enfoque integral, ya que no solo busca medir el nivel de conocimiento adquirido por los alumnos, sino también fomentar la participación y reflexión sobre el proceso de aprendizaje. A través de las preguntas se busca recopilar las diferentes perspectivas y experiencias de los estudiantes, permitiéndoles expresar sus opiniones al respecto. (*Véase anexo 9*).

Por último, se otorgará un diploma como reconocimiento al esfuerzo e implicación a todos los alumnos que hayan participado en las actividades. (*Véase anexo 10*).

4.12. ELEMENTOS TRANSVERSALES

El tratamiento de los temas transversales es necesario ya que tiene una gran repercusión en la formación del alumnado, tanto personal como social. Por lo tanto, según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria son los siguientes:

En el desarrollo de las diez sesiones, se va a trabajar en aspectos como la educación en valores, proporcionando al alumnado una formación intelectual, moral y emocional, adoptando un compromiso activo y autónomo con los valores, principios, normas de convivencia, además de aceptar las diferencias de cada individuo y facilitar la participación de todo el alumnado que esté matriculado en el centro.

Se promueve la educación para la paz e igualdad entre ambos sexos, de esta forma, se evitarán las discriminaciones sociales, sexuales, culturales, religiosas, etc. Se incide especialmente en las salidas y entradas, material no sexista, igualitario y común.

Tanto la comprensión lectora, como la expresión oral y escrita son llevadas a cabo en variedad de ocasiones durante el desarrollo de algunas actividades propuestas. La competencia digital es utilizada en retos planteados mediante el uso de las TIC, como la búsqueda de información por medio de dispositivos con conexión a internet y la utilización de la pizarra digital interactiva.

Destaca el fomento de la creatividad, así como el espíritu científico y del emprendimiento, siendo fundamental en la presente situación de aprendizaje. Los niños son estimulados para dar respuestas a problemas e imprevistos y generar soluciones para los mismos.

Se presta especial atención en el desarrollo de la educación para la salud, potenciando los hábitos saludables como la alimentación equilibrada y sana, recreos activos, excursiones y actividad física.

5. CONCLUSIONES

Mediante el desarrollo del presente trabajo se han podido identificar y conocer las teorías más relevantes sobre la obesidad en diferentes poblaciones según el rango de edad, especialmente en niños de educación primaria.

Tras el análisis y estudio de diversos documentos e investigaciones, se ha constatado que la obesidad infantil constituye un problema significativo en la sociedad. Para abordar esta situación preocupante, que está cada día más presente en las aulas, resulta necesario buscar respuestas ya que las familias y los estudiantes muestran carencias en diferentes asuntos de gran relevancia, como son, entre otros, la adopción de hábitos saludables y conductas que previenen el sedentarismo, que resulta perjudicial para la salud mental y física.

En base a los objetivos propuestos, se puede afirmar que se han alcanzado de una manera efectiva, realizando un análisis de la influencia de la obesidad en la población infantil, incidiendo en las consecuencias que conlleva y los factores de riesgo. Se han identificado y destacado los beneficios que aportan tanto la práctica de actividad física como la alimentación saludable. Para abordar estos factores en el proyecto se han incluido actividades para materializarse en los centros educativos en diversos contextos. Para evitar enfocar un bloque de contenidos exclusivamente, las prácticas están generadas de acuerdo con los seis bloques que pertenecen al área de Educación Física. Sin embargo, todas comparten el primero de ellos, titulado “Vida activa y saludable”, abordando la salud física, mental y social.

Como docente, es esencial poseer competencias en la formación integral de los estudiantes, abarcando diversos aspectos de sus vidas. Esto implica fomentar la práctica regular de actividad física en entornos favorables e incentivar estilos de vida activos, como caminar o montar en bicicleta en lugar de utilizar vehículos motorizados. Es importante que el alumnado adquiera hábitos que favorezcan una alimentación equilibrada y saludable mediante una dieta sana, proporcionándoles información y realizando actividades que promuevan el consumo de frutas, verduras, proteínas y limiten la ingesta de alimentos procesados con altos contenidos en grasas saturadas y azúcares. Estas prácticas se han demostrado efectivas para contrarrestar los efectos perjudiciales, tal y como se respalda en la fundamentación teórica.

Por todo lo expuesto, se concluye que la educación es el arma más efectiva para trabajar y llevar a la práctica estas estrategias, ya que resulta más sencillo formar al alumnado en los contenidos desarrollados e implementar la importancia que merece la salud.

En la propuesta de intervención educativa, se incluye la incorporación de la motricidad como recurso para motivar a los jóvenes y a sus familias a reflexionar sobre sus hábitos de vida, tomar conciencia de su importancia e incentivar a los participantes a desarrollar hábitos

saludables que les proporcionen herramientas para evitar que sean vulnerables o incluso que se obsesionen con lo relacionado a este ámbito de la alimentación y que finalmente, pueda dar lugar a trastornos como anorexia, ortorexia, vigorexia, bulimia, entre otros.

Como la situación de aprendizaje planteada es un supuesto teórico, surgen ciertas limitaciones, dado que se trata de una propuesta de intervención educativa que no se ha puesto en práctica en el aula, lo que impide la posibilidad de identificar posibles errores o áreas de mejora en el desarrollo de las actividades, recabar la opinión de los estudiantes y evaluar los resultados finales de manera directa.

La puesta en práctica en un entorno real habría permitido observar y analizar el proceso de enseñanza-aprendizaje. La retroalimentación directa de los estudiantes habría sido un factor fundamental para comprender su experiencia y adaptar la situación en consecuencia. Por lo tanto, no se conoce de manera precisa el nivel de comprensión y adquisición de habilidades que los alumnos habrían alcanzado a través de la misma.

Es importante considerar la posibilidad de ampliar la implementación de dicha situación de aprendizaje en el futuro, incluyendo un número mayor de destinatarios, además de las familias, ya que estas desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de sus hijos y la participación en actividades educativas puede tener un impacto significativo en el aprendizaje de los estudiantes.

Finalmente, se plantea la propuesta de extender la temporalización a lo largo del curso escolar, en base a las conclusiones extraídas de la realización del desarrollo del trabajo, lo que permitiría profundizar en los contenidos, reforzar habilidades y permitir un mayor desarrollo de las competencias en el alumnado.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Cordero, M. J., Ortegón Piñero, A., Mur Villar, N., Sánchez García, J. C., García Verazaluce, J. J., García, I. G., & Sánchez López, A. M. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 727–740. <https://doi.org/10.3305/NH.2014.30.4.7680>
- Aibar, A., Julián, J. A., Murillo, B., García-González, L., Estrada, S., & Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física 1. *Revista de Psicología Del Deporte*, 24(1), 155–161. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235139639018.pdf>
- Álvarez Mieres, N. (2019). Alimentación y salud: la obesidad como factor de riesgo. *NPunto*, 2(17). <https://orcid.org/0000-0002-5408-6263>
- Ara, I., Vicente-Rodríguez, G., Moreno, L. A., Gutin, B., & Casajus, J. A. (2009). La obesidad infantil se puede reducir mejor mediante actividad física vigorosa que mediante restricción calórica. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 44(163), 111–118. [https://doi.org/10.1016/S1886-6581\(09\)70118-5](https://doi.org/10.1016/S1886-6581(09)70118-5)
- Baena, M., Cerezo, R., & Fernández, D. (2011). Profesorado y padres ante la promoción de la actividad física del centro escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 11(42), 310–327. <http://hdl.handle.net/10486/6713>
- Barragán, R., Rubio, L., Portolés, O., Asensio, E. M., Ortega, C., Sorlí, J. V., Corella, D., Barragán, R., Rubio, L., Portolés, O., Asensio, E. M., Ortega, C., Sorlí, J. V., & Corella, D. (2018). Estudio de investigación cualitativa sobre las diferencias entre hombres y mujeres en la percepción de la obesidad, sus causas, abordaje y repercusiones para la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 35(5), 1090–1099. <https://doi.org/10.20960/NH.1809>
- Bravo Adán, R. (2021). Obesidad infantil. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(11), 240. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210400>
- Briceno Mogrovejo, L. G., & Bermúdez, V. J. (2022). Obesidad infantil en la era de COVID: La epidemia dentro de la pandemia Childhood Obesity in the Age of COVID: The Epidemic within the Pandemic. *Revista de Hipertensión*, 177–182. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6687128>
- Colomer Revuelta, J., & Grupo Previnfad. (2005). Prevención de la obesidad infantil. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 7(26), 255–275. <https://medes.com/publication/23321>

- DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 190, de 30 de septiembre § (2022). <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>
- Doherty, A., & Forés, A. (2020). Actividad física y cognición: inseparables en el aula. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), 66–75. <https://doi.org/10.1344/JONED.V1I1.31665>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*, 12(7), 1–36. <https://doi.org/10.3390/NU12071955>
- Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., Fisberg, M., Moreno, L. A., Goulet, O., & Hughes, S. O. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite*, 137, 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). *Ejercicio físico regular y sedentarismo en el tiempo libre*. <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t00/ICV/dim3/10/&file=33304.px&L=0>
- Kaufer-Horwitz, M., & Toussaint, G. (2008). Indicadores antropométricos para evaluar sobrepeso y obesidad en pediatría. *Boletín Médico Del Hospital Infantil de México*, 65(6), 502–518. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600009&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Kliziene, I., Cizauskas, G., Sipaviciene, S., Aleksandraviciene, R., & Zaicenkoviene, K. (2021). Effects of a Physical Education Program on Physical Activity and Emotional Well-Being among Primary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/IJERPH18147536>
- Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., Van Sluijs, E. M. F., Andersen, L. B., & Martin, B. W. (2011). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 923–930. <https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2011-090186>


- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre § (2020). <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- López Alvarenga, J. C., & González-García, L. T. (2001). Artículo de revisión Enfermedades asociadas a la obesidad. *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 9(2), 77–85. <https://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2001/er012g.pdf>
- Miqueleiz, E., Lostao, L., Ortega, P., Santos, J. M., Astasio, P., & Regidor, E. (2014). Patrón socioeconómico en la alimentación no saludable en niños y adolescentes en España. *Atención Primaria*, 46(8), 433–439. <https://doi.org/10.1016/J.APRIM.2013.05.010>
- Moreno G., M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(2), 124–128. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70288-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70288-2)
- Moreno Villares, M. J., & Galiano Segovia, M. J. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral y Atención Primaria*, 19(4), 268–276.
- OMS. (2012). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44441>
- OMS. (2018). *Alimentación sana*. Organización Mundial de La Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2021). *Proyectos de recomendaciones para la prevención y el tratamiento de la obesidad a lo largo del curso de la vida, incluidas las posibles metas*. Organización Mundial de La Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>
- OMS. (2021). *OMS. Obesidad y sobrepeso*. Obesidad y Sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2022). *Actividad física*. Organización Mundial de La Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Padros Blázquez, F., Navarro Contreras, G., Garcidueñas Gallegos, D., & Fulgencio Juárez, M. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Culpa por Obesidad o Sobrepeso para Niños y Adolescentes (ECOSNA). *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 239–244. <https://doi.org/10.20960/NH.96>
- Pérez Gallardo L., Bayona I., Mingo T., & Rubiales C. (2011). Utilidad de los programas de educación nutricional para prevenir la obesidad infantil a través de un estudio piloto en Soria. *Nutrición Hospitalaria*, 26. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000500036

- Porti, M. C. (2006). *Obesidad Infantil*. Grupo imaginador de Ediciones.
- Ramírez Elías, Dra. A., & Flores Martínez, E. (2012). Intervenciones dirigidas a disminuir y evitar el sedentarismo en los escolares. *Enfermería Universitaria*, 9(4), 46–54. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632012000400005
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las Enseñanzas Universitarias. *Memoria de plan de estudios del título de grado maestro -o maestra- en educación primaria por la Universidad de Valladolid*, 4, de 23 de marzo § (2010). [http://www.feyts.uva.es/sites%5Cdefault%5Cfiles/MemoriaPRIMARIA\(v4,230310\).pdf](http://www.feyts.uva.es/sites%5Cdefault%5Cfiles/MemoriaPRIMARIA(v4,230310).pdf)
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 02 de marzo § (2022). <https://www.boe.es/boe/dias/2022/03/02/>
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Gallardo, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- Sánchez, B. V. (2017). Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años. *Revista Finlay*, 9(1), 8–8. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2221-24342017000100007
- Sánchez-Cruz, J. J., Jiménez-Moleón, J. J., Fernández-Quesada, F., & Sánchez, M. J. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista Española de Cardiología*, 66(5), 371–376. <https://doi.org/10.1016/J.RECESP.2012.10.016>
- Sánchez-Díaz, S., Yanci, J., Castillo, D., Scanlan, A. T., & Raya-González, J. (2020). Effects of nutrition education interventions in team sport players. A systematic review. In *Nutrients* 12(12), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu12123664>
- Serra Majem, L., Ribas Barba, L., Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Saavedra Santana, P., & Peña Quintana, L. (2003). Childhood and adolescent obesity in Spain. Results of the enKid study (1998-2000). *Medicina Clínica*, 121(19), 725–732. [https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(03\)74077-9](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(03)74077-9)
- Tarazona Rueda, G. D. P. (2022). Maternal knowledge about healthy eating and nutritional status in preschool children. *Anales de La Facultad de Medicina*, 82(4), 269–274. <https://doi.org/10.15381/ANALES.V82I4.20130>

- Vaamonde, J. G., & Álvarez-Món, M. A. (2020). Obesidad y sobrepeso. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13(14), 767–776.
<https://doi.org/10.1016/J.MED.2020.07.010>
- Zárate, A., Acevedo, L. B., & Saucedo García, R. P. (2001). La obesidad: Conceptos actuales sobre fisiopatogenia y tratamiento. *Rev. Fac. Med. UNAM*, 44(2), 66–70.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/lil-314364>

7. ANEXOS

Anexo 1.



ACTIVIDADES SUPERADAS

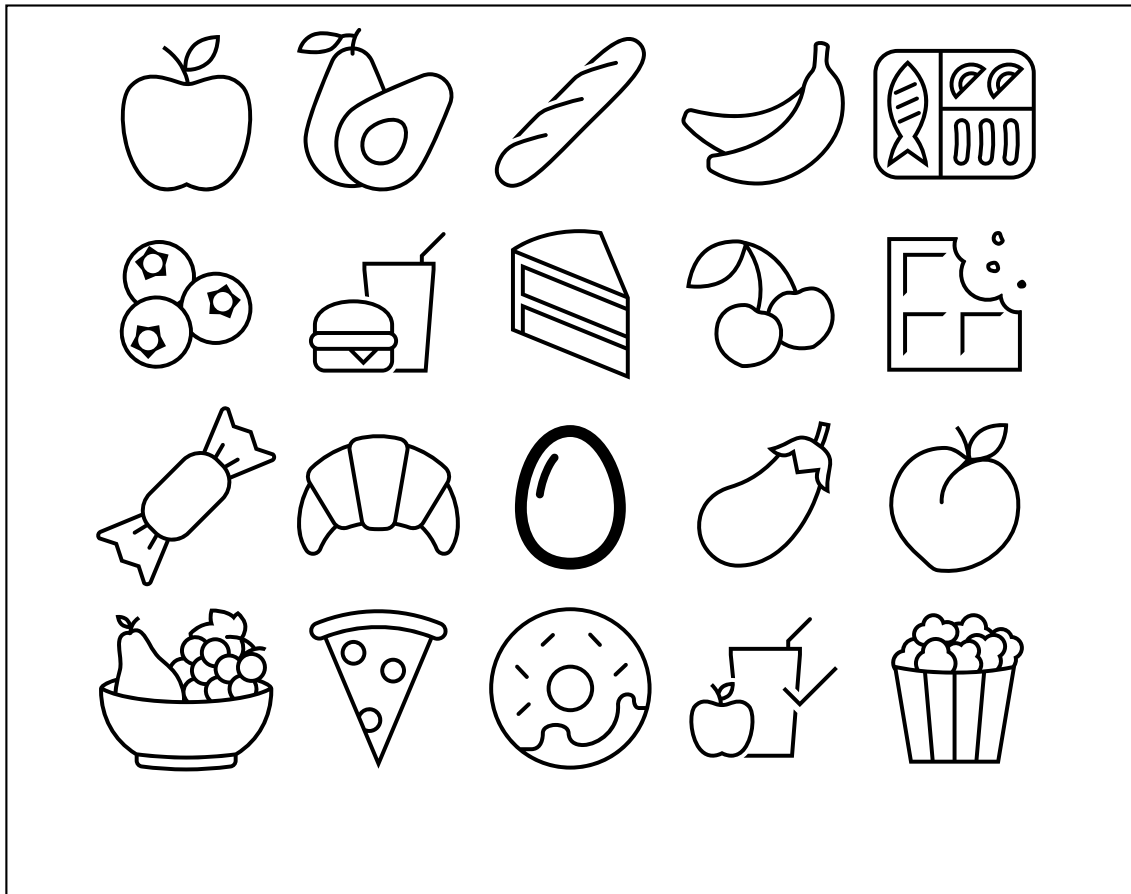
1 "NUESTRO PATIO"	2 "EL SEMÁFORO DE LA ALIMENTACIÓN"	3 "SOMOS LO QUE COMEMOS"	4 "THE STUDENT COOK"	5 "COME CON CABEZA, NO CON LA BOCA"
6 "JUEGOS DE NUESTROS ABUELOS"	7 "EL ANTES Y EL DESPUÉS"	8 "CARRERA LENTA"	9 "MUEVE TU CUERPO"	10 "CAMINO AL ÉXITO"

Nombre:

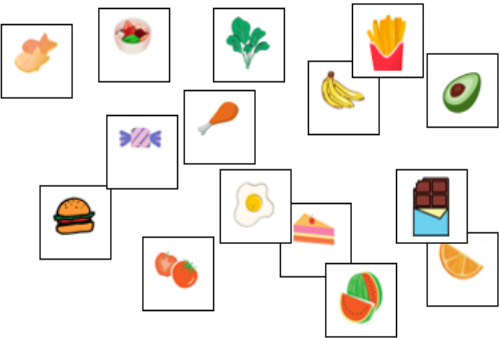
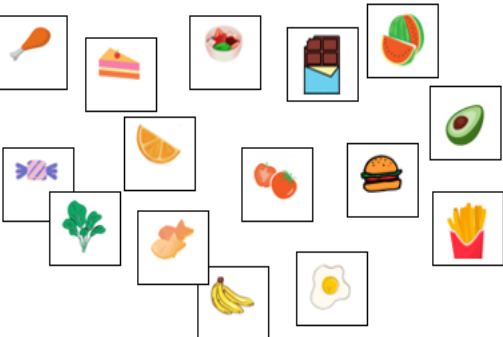
Recuento de puntos:

<i>Mi patio</i>	
¿QUÉ HACEMOS EN EL RECREO?	
¿REALIZAMOS EJERCICIO FÍSICO EN EL HORARIO NO LECTIVO? ¿CUÁL?	
¿CUÁNTO DEPORTE TENEMOS QUE HACER COMO MÍNIMO?	
¿QUÉ ALMORZAMOS?	
¿QUÉ PODEMOS CAMIBAR DEL PATIO?	
¿QUÉ NOS GUSTARÍA ALMORZAR?	
¿QUÉ SABEMOS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE?	

Anexo 3.



Anexo 4.

 <p>Red circle, Yellow circle, Green circle</p>	 <p>Yellow circle, Red circle, Green circle</p>
---	--

CLASE:

DÍA	MEDICIÓN
15 mayo	
16 mayo	
17 mayo	
18 mayo	
19 mayo	
22 mayo	
23 mayo	
24 mayo	
25 mayo	
26 mayo	

TOTAL CENTÍMETROS:

The form is decorated with various fruit illustrations including lemons, cherries, watermelon, oranges, apples, pears, bananas, grapes, peaches, blueberries, strawberries, and pineapples.

Anexo 6.



**THE STUDENT
COOK**

ASPECTOS	PUNTOS (0-10)
EXPLICACIÓN RECETA	
PRESENTACIÓN PLATO FINAL	
SALUDABLE	

Anexo 8.



NOMBRE:

HÁBITOS SALUDABLES

¿Qué cosas he aprendido con respecto a la alimentación saludable?

¿Qué aspectos he asimilado a cerca de la actividad física?

¿Cuáles sabía anteriormente?

¿Se consideran importantes los temas abordados en las sesiones? ¿Por qué?

¿Cuáles son las actividades que más te han llamado la atención? ¿Por qué?

Observaciones y mejoras:

