



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL:**

**PROPUESTA DIDÁCTICA DE INTERVENCIÓN**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**EDUCACIÓN PRIMARIA, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Tutor: Óscar González Martín**

**Estudiante: Leire Uriarte de la Fuente**

**Julio de 2024**

## **RESUMEN**

La intervención didáctica propuesta sobre la Educación Física para la Prevención de la Obesidad Infantil ofrece una estructura sólida y detallada para integrarse en el marco educativo actual. Mediante metodologías activas como el aprendizaje cooperativo y juegos, busca involucrar a los estudiantes en actividades físicas y educarlos sobre hábitos alimenticios saludables y un estilo de vida activo. Asimismo, consta de 10 sesiones bien estructuradas, con objetivos y actividades específicas alineadas con los objetivos curriculares de Educación Primaria según la LOMLOE. Las sesiones son inclusivas y motivadoras, asegurando la participación de todos los niños, independientemente de sus habilidades físicas. La propuesta es práctica y viable, considerando recursos existentes en los entornos escolares, y la temporización de las actividades está planificada para ajustarse al calendario escolar. Finalmente, la intervención didáctica no solo cumple con los criterios educativos y de salud física, sino que también se alinea con las políticas educativas actuales, ofreciendo un enfoque holístico y sostenible para la prevención de la obesidad infantil a través de la Educación Física.

**Palabras clave:** Educación Física, obesidad, obesidad infantil, hábitos saludables, motivación, Educación Primaria.

## **ABSTRACT**

The proposed didactic intervention on Physical Education for the Prevention of Childhood Obesity offers a solid and detailed structure to be integrated into the current educational framework. Through active methodologies such as cooperative learning and games, it seeks to engage students in physical activities and educate them about healthy eating habits and an active lifestyle. Likewise, it consists of 10 well-structured sessions, with specific objectives and activities aligned with the curricular objectives of Primary Education according to the LOMLOE. The sessions are inclusive and motivating, ensuring the participation of all children, regardless of their physical abilities. The proposal is practical and viable, considering existing resources in school environments, and the timing of activities is planned to adjust to the school calendar. Finally, the didactic intervention not only meets educational and physical health criteria, but also aligns with current educational policies, offering a holistic and sustainable approach to the prevention of childhood obesity through Physical Education.

**Keywords:** Physical Education, obesity, childhood obesity, healthy habits, motivation, Primary Education.

## Índice

<b>Índice de tablas</b>	<b>5</b>
<b>1. Introducción</b>	<b>6</b>
<b>2. Justificación</b>	<b>7</b>
<b>3. Objetivos del TFG</b>	<b>8</b>
<b>3.1. Objetivo General</b>	<b>8</b>
<b>3.2. Objetivos Específicos</b>	<b>8</b>
<b>4. Marco Teórico</b>	<b>9</b>
<b>4.1. La Obesidad Infantil</b>	<b>9</b>
<b>4.1.1. Concepto y prevalencia</b>	<b>9</b>
<b>4.1.2. Consecuencias</b>	<b>10</b>
<b>4.1.3. Prevención</b>	<b>10</b>
<b>4.2. Actividad Física y Alimentación en la Infancia</b>	<b>12</b>
<b>4.2.1. Beneficios de la actividad física regular</b>	<b>12</b>
<b>4.2.2. Patrones de alimentación saludable en la infancia</b>	<b>12</b>
<b>4.3. Propuestas de Intervención</b>	<b>13</b>
<b>4.3.1. Experiencias y programas de intervención escolar</b>	<b>13</b>
<b>4.3.2. Enseñanza de la Educación Física</b>	<b>14</b>
<b>4.3.3. El juego cooperativo como recurso didáctico</b>	<b>15</b>
<b>4.3.4. El docente de Educación Física como promotor de salud</b>	<b>16</b>
<b>5. Propuesta de Intervención Educativa</b>	<b>18</b>
<b>5.1. Justificación Curricular</b>	<b>18</b>
<b>5.2. Metodología de la Propuesta de Intervención</b>	<b>22</b>
<b>5.3. Descripción de Sesiones de la Propuesta</b>	<b>24</b>
<b>5.4. Temporización</b>	<b>32</b>
<b>5.5. Evaluación de la Propuesta</b>	<b>33</b>
<b>6. Resultados Esperados y Conclusiones</b>	<b>37</b>
<b>6.1. Resultados Esperados</b>	<b>37</b>
<b>6.2. Conclusiones</b>	<b>39</b>
<b>7. Referencias</b>	<b>41</b>
<b>8. Anexos</b>	<b>53</b>

<b>Anexo A. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 1.</b>	<b>53</b>
<b>Anexo B. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 2.</b>	<b>55</b>
<b>Anexo C. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 3.</b>	<b>57</b>
<b>Anexo D. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 4.</b>	<b>59</b>
<b>Anexo E. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 5.</b>	<b>61</b>
<b>Anexo F. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 6.</b>	<b>63</b>
<b>Anexo G. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 7.</b>	<b>65</b>
<b>Anexo H. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 8.</b>	<b>67</b>
<b>Anexo I. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 9.</b>	<b>69</b>
<b>Anexo J. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 10.</b>	<b>71</b>

### **Índice de tablas**

Tabla 1. Organización de los elementos curriculares de la propuesta didáctica de intervención.	19
Tabla 2. Descripción de las sesiones de la propuesta. ....	25
Tabla 3. Temporización de la propuesta. ....	33

## **1. Introducción**

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) aborda el diseño de una propuesta didáctica de intervención en Educación Física, dirigida a prevenir la obesidad infantil en estudiantes de tercer curso de Educación Primaria. Asimismo, se estructura en varias secciones que permiten comprender la problemática de la obesidad infantil, los beneficios de la actividad física y la alimentación saludable, así como la metodología y el desarrollo de las sesiones diseñadas.

En este sentido, la obesidad infantil es un problema creciente a nivel mundial. Los riesgos asociados incluyen un mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades cardiovasculares (v, 2011; Reilly y Kelly, 2011), así como efectos psicosociales negativos como la estigmatización (Park et al., 2012).

A su vez, Liao et al. (2014) y Cadenas-Sánchez et al. (2016) han demostrado que las intervenciones escolares que combinan actividad física con educación nutricional pueden tener efectos positivos en la reducción del índice de masa corporal de los niños. Estas iniciativas, junto con un enfoque en el aprendizaje centrado en el alumno y el uso de juegos como recurso didáctico, pueden fomentar hábitos saludables que perduren hasta la adultez.

Este TFG se plantea el diseño de una propuesta didáctica de intervención en Educación Física dirigida a prevenir la obesidad infantil en tercer curso de Educación Primaria. A lo largo del trabajo, se explican los objetivos generales y específicos del TFG, se desarrolla un marco teórico que revisa conceptos clave sobre la obesidad infantil. La propuesta didáctica se detalla en sesiones estructuradas que incluyen actividades físicas, educación nutricional y juegos cooperativos, diseñadas para ser inclusivas y motivadoras, asegurando la participación de todos los niños. Finalmente, se discuten los resultados esperados y las conclusiones, proporcionando una evaluación de la propuesta y sugerencias para futuras investigaciones y mejoras.

## 2. Justificación

La elección del tema de este TFG ha sido motivada por el profundo interés en la salud y el bienestar infantil, así como la convicción de que la Educación Física es una herramienta fundamental en la lucha contra la obesidad infantil.

Personalmente, se aspira contribuir a la formación de hábitos saludables en los niños desde temprana edad. La Educación Física no solo mejora la condición física, sino que también promueve valores como el trabajo en equipo, la perseverancia y la auto-disciplina. Estos valores son esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes (Andermo et al., 2020).

Desde la experiencia como estudiante del Grado de Educación Primaria con mención en Educación Física, se ha observado cómo las actividades físicas bien estructuradas pueden captar el interés de los niños y motivarlos a adoptar estilos de vida más activos. Esto ha llevado a diseñar una propuesta didáctica que integra actividades físicas y educación nutricional, con el objetivo de prevenir la obesidad infantil en el tercer curso de Educación Primaria.

La justificación de este TFG se fundamenta en la necesidad de crear intervenciones escolares que combinen la actividad física con la educación nutricional, tal como lo demuestran resultados que han evidenciado que tales programas pueden reducir significativamente el índice de masa corporal en los niños, promoviendo hábitos saludables que perduran hasta la adultez (Liao et al., 2014). Además, la normativa educativa vigente, como el Real Decreto 157/2022 y el Decreto 38/2022, enfatizan la importancia de fomentar hábitos de vida activos y saludables desde la Educación Primaria.

En conclusión, este TFG no solo busca cumplir con los objetivos curriculares de la Educación Primaria según la LOMLOE, sino también ofrecer un enfoque holístico y sostenible para la prevención de la obesidad infantil a través de la Educación Física.

### **3. Objetivos del TFG**

En este apartado se presentan el objetivo general y los objetivos específicos de este TFG, los cuales han sido diseñados para facilitar una comprensión del tema abordado.

#### **3.1. Objetivo General**

El objetivo general que marcará las riendas de todo el proceso es el siguiente:

- Diseñar una propuesta didáctica de intervención en Educación Física para la prevención de la obesidad infantil, utilizando actividades físicas saludables que fomenten hábitos de vida activa en los niños del tercer curso de Educación Primaria en el ámbito educativo de Castilla y León.

Con este trabajo no se va a conseguir marcar una diferencia en la lucha contra la obesidad, pero sí hacer reflexionar al alumnado que lo lleve a cabo sobre su importancia.

#### **3.2. Objetivos Específicos**

Los objetivos específicos que permitirán lograr la meta trazada son los siguientes:

- Identificar con base en la teoría, los efectos beneficiosos de un estilo de vida activo y una alimentación saludable para la prevención la obesidad infantil.
- Seleccionar contenidos, actividades y estrategias metodológicas adecuadas para una propuesta didáctica de Educación Física que promueva la salud física y mental en los niños.
- Elaborar sesiones de Educación Física que incluyan ejercicios y juegos cooperativos para la práctica de actividad física regular en los estudiantes del tercer curso de Educación Primaria adaptado al currículo de Castilla y León.
- Proponer orientaciones didácticas sobre hábitos posturales y alimentación saludable para la promoción en los niños de la importancia de adoptar un estilo de vida activo.

## **4. Marco Teórico**

Este apartado presenta una revisión sobre la obesidad infantil, los beneficios de la actividad física y la alimentación saludable en la infancia, así como propuestas de intervención a través de la Educación Física escolar. Inicialmente conceptualiza la obesidad infantil, abordando su prevalencia y consecuencias para la salud. Luego destaca los beneficios de la actividad física regular y los patrones de alimentación saludable desde edades tempranas. Finalmente, revisa experiencias de programas escolares para la prevención de la obesidad, tendencias pedagógicas en la enseñanza de la Educación Física, el potencial del juego cooperativo y el rol del docente como promotor de hábitos saludables.

### **4.1. La Obesidad Infantil**

#### ***4.1.1. Concepto y prevalencia***

La obesidad, definida por Flegal *et al.* (2013) mediante el índice de masa corporal (IMC) con un umbral de 30 para indicar obesidad, es una condición médica compleja derivada de la interacción entre factores genéticos, ambientales y de comportamiento. Esta condición multifactorial, descrita por la OMS (2021) y García *et al.* (2020), está vinculada a un incremento del tejido adiposo y asociada a serios problemas de salud, incluyendo un aumento del riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes. Ayala-Moreno (2020) señala que, además de la predisposición genética, la obesidad infantil se ve impulsada por malos hábitos alimentarios y un estilo de vida sedentario. Ximena y Francisco (2012) destacan la relación directa entre la obesidad y la morbilidad, asociándola con el 60% de las muertes por enfermedades no transmisibles.

La obesidad infantil, en particular, es un creciente problema de salud pública mundial, con la OMS (2021) reportando un alarmante incremento en su prevalencia. Este fenómeno no

solo predispone a los niños a convertirse en adultos obesos, sino que también aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta (García *et al.*, 2020). El estudio ENKID, mencionado por Serrano (2018), refleja una alta prevalencia de obesidad infantil en España, cercana al 27%, subrayando la necesidad de medidas efectivas de prevención y tratamiento.

Finalmente, la urgencia de abordar la obesidad infantil radica en su capacidad para predisponer a condiciones de salud adversas en la edad adulta, subrayando la importancia de implementar estrategias de prevención y tratamiento eficaces para mitigar este problema de salud pública (Afshin *et al.*, 2017).

#### **4.1.2. Consecuencias**

El aumento de la obesidad infantil se asocia a cambios dietéticos y estilos de vida sedentarios, con un alto consumo de alimentos procesados y baja actividad física, señalado por Sirkka *et al.* (2021). Factores familiares y sociales también influyen, marcando la importancia del entorno en hábitos alimenticios y actividad física. Moradi *et al.* (2021) indican que la obesidad en niños conlleva riesgos de enfermedades crónicas y problemas psicológicos como estigmatización, afectando la autoestima y la salud mental.

Por ello, Ling *et al.* (2017) resaltan la necesidad de un tratamiento multifacético que combine dieta, ejercicio, apoyo psicológico y educación parental, adaptado culturalmente. La lucha contra la obesidad también requiere de políticas públicas que promuevan entornos saludables, según UNICEF (2019), incluyendo regulación de publicidad de alimentos no saludables y mejoras en la infraestructura para fomentar la actividad física.

#### **4.1.3. Prevención**

La prevención de la obesidad infantil requiere una intervención temprana y multidimensional que aborde sus factores determinantes modificables (Gurnani *et al.*, 2015). Las

escuelas son un contexto ideal para implementar programas integrales de promoción de la alimentación saludable y la actividad física regular (Wang *et al.*, 2013).

Ahora bien, la educación nutricional es un proceso de enseñanza-aprendizaje que fomenta la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes relacionadas con la alimentación y la nutrición, con el fin de promover la adopción de hábitos alimentarios saludables (Contento, 2011). Asimismo, para Gato-Moreno *et al.* (2021), es una herramienta clave para prevenir problemas de salud como la obesidad infantil y las enfermedades crónicas no transmisibles.

Con base en lo anterior, la educación nutricional debe orientarse a desarrollar conocimientos y habilidades que permitan a los niños adoptar patrones alimentarios adecuados (Graziose *et al.*, 2017). Es clave educar sobre la importancia de consumir alimentos naturales frente a procesados y evitar picoteos entre comidas. Asimismo, se deben transmitir pautas para la confección de menús saludables, lectura de etiquetados nutricionales, control de raciones o técnicas culinarias (Llargués *et al.*, 2011). Otra medida relevante es regular la disponibilidad de alimentos hipercalóricos y bebidas azucaradas en el entorno escolar (Briefel *et al.*, 2009).

Respecto a la actividad física, las clases de Educación Física son una oportunidad inmejorable para incrementar los niveles de práctica de los escolares (Fairclough y Stratton, 2005). Las actividades deben implicar una intensidad moderada-vigorosa durante al menos 50-60 minutos al día para obtener beneficios en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil (Janssen y LeBlanc, 2010). También es importante ofrecer juegos cooperativos motivadores y proponer tareas logrables atendiendo a las diferencias individuales (Sun *et al.*, 2021). Asimismo, se deben habilitar espacios y recursos adecuados en los centros.

En conjunto, las intervenciones escolares de educación nutricional, promoción del ejercicio físico e implicación de la comunidad educativa han demostrado ser una de las

estrategias preventivas más efectivas frente a la obesidad infantil (Wang *et al.*, 2013). Su implementación requiere la coordinación de profesionales de diferentes ámbitos y niveles asistenciales (Jain y Langwith, 2013).

## **4.2. Actividad Física y Alimentación en la Infancia**

### **4.2.1. Beneficios de la actividad física regular**

La actividad física regular es fundamental en la infancia para el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. Janssen y Leblanc (2010) destacan sus beneficios para la salud física, como la prevención de obesidad y el mejoramiento del desarrollo óseo y muscular. Singh *et al.* (2012) evidencian que también potencia la función cognitiva y el rendimiento académico, estimulando la neuroplasticidad y la concentración.

Por su parte Biddle *et al.* (2019) subrayan su impacto positivo en la salud mental, reduciendo síntomas de depresión y ansiedad mediante la liberación de endorfinas. Además, Eime *et al.* (2013) señalan la mejora en habilidades sociales como la cooperación y el trabajo en equipo a través del deporte y actividades grupales.

Finalmente, Telama (2009) argumenta que los hábitos de actividad física adquiridos en la infancia suelen persistir en la adultez, estableciendo un estilo de vida saludable que previene enfermedades futuras.

### **4.2.2. Patrones de alimentación saludable en la infancia**

La adopción de patrones de alimentación saludable durante la infancia favorece el desarrollo y salud futura de los niños. Birch y Ventura (2009) destacan que inculcar hábitos alimenticios saludables desde temprana edad previene la obesidad y enfermedades crónicas en la adultez, subrayando la importancia de una dieta balanceada rica en nutrientes esenciales. Nicklaus (2017) añade que las experiencias alimenticias tempranas determinan las preferencias y

aversiones futuras, resaltando la necesidad de exponer a los niños a una diversidad de alimentos para fomentar una dieta equilibrada.

En cuanto a la participación activa de los niños en la selección y preparación de alimentos, según Fisher y Birch (1995), mejora su disposición a consumir una variedad más amplia de alimentos, especialmente frutas y verduras. Este enfoque no solo enriquece sus conocimientos sobre alimentación saludable, sino que también impulsa su interés por una dieta diversa. Scaglioni *et al.* (2008) enfatizan el papel fundamental de la familia y el entorno doméstico en establecer hábitos saludables, donde las rutinas familiares y el ejemplo de los padres son decisivos.

Las instituciones educativas también juegan un papel importante en promover la alimentación saludable. Jaime y Lock (2009) señalan que las escuelas ofrecen un ambiente óptimo para implementar programas de educación nutricional, complementando así la educación alimentaria recibida en casa.

### **4.3. Propuestas de Intervención**

#### ***4.3.1. Experiencias y programas de intervención escolar***

La integración de la educación para la salud desde las primeras etapas de vida es esencial para promover hábitos saludables y el cuidado del cuerpo, según Minchola y Mozo (2023), quienes destacan el papel transformador del conocimiento en este proceso. La escuela, como contexto ideal para la implementación de programas de prevención de la obesidad infantil, juega un papel crucial al promover la actividad física y hábitos saludables (Jain y Langwith, 2013). Investigaciones como las de Liao *et al.* (2014) y Cadenas-Sánchez *et al.* (2016) evidencian la efectividad de los programas de actividad física escolar en la prevención y reducción de la obesidad infantil, resaltando la importancia de la Educación Física en el aumento de los niveles

de actividad motriz de los estudiantes.

Programas como ICAPS (Simon *et al.*, 2004) y THAO (Sánchez-Cruz *et al.*, 2013) han demostrado ser efectivos en incrementar la actividad física recreativa y reducir la prevalencia de obesidad en escolares, gracias a su enfoque multicomponente que incluye actividad física, educación nutricional y participación familiar. Yuksel *et al.* (2020) subrayan que las intervenciones escolares centradas en la actividad física son claves para la prevención de la obesidad, destacando la calidad y duración de estas actividades como factores cruciales para su éxito.

En México, el Instituto Nacional de Pediatría desarrolló un programa educativo enfocado en la prevención del sobrepeso y la obesidad entre los niños, promoviendo el consumo de agua y la reducción de bebidas azucaradas y alimentos altos en calorías. Este programa resalta la importancia de educar a los niños para que sean promotores de una hidratación adecuada y una alimentación saludable entre sus compañeros (Instituto Nacional de Pediatría, México, 2010).

#### **4.3.2. Enseñanza de la Educación Física**

La enseñanza de la Educación Física ha evolucionado, pasando de enfoques tradicionales a metodologías que fomentan la participación activa y autónoma del estudiante en su aprendizaje (Batalla *et al.*, 2010). En la actualidad, se enfatiza en pedagogías activas y la utilización de tareas globales para el desarrollo de competencias y la adquisición de aprendizajes significativos, destacando la importancia de estilos de enseñanza creativos, la resolución de problemas y el aprendizaje cooperativo (López-Pastor *et al.*, 2019; Bermejo *et al.*, 2021).

El modelo comprensivo, promovido por Delgado (2015), y las estrategias lúdicas propuestas por Conesa-Ros y Angosto (2017) ilustran la preferencia por el juego como recurso didáctico principal, apoyando la construcción individual del conocimiento motriz desde una

perspectiva constructivista. La integración de tecnologías y técnicas de feedback innovadoras, como los registros audiovisuales analizados por Østerlie *et al.* (2023), complementan estas metodologías, permitiendo a los alumnos revisar y mejorar su ejecución motriz.

Además, el modelo de responsabilidad personal y social, enfocado en valores prosociales mediante actividades cooperativas (Escartí *et al.*, 2011), y la promoción de contenidos que trascienden el ámbito escolar para incentivar un estilo de vida activo (Rodríguez *et al.*, 2013) son tendencias destacadas. La evaluación formativa y participativa se ha consolidado como un enfoque creciente, involucrando al alumnado de manera directa en su proceso evaluativo (López-Pastor *et al.*, 2019), marcando así un camino hacia una educación física más integral y adaptada a las necesidades del siglo XXI.

En resumen, la enseñanza de la Educación Física está transitando hacia modelos centrados en el aprendizaje activo del estudiante. No obstante, para una implementación efectiva de estas tendencias pedagógicas es clave que los docentes reciban una adecuada formación inicial y permanente (Baena *et al.*, 2014). El cambio metodológico requiere profesores preparados, recursos suficientes y un liderazgo pedagógico que impulse la innovación educativa desde los centros.

#### **4.3.3. *El juego cooperativo como recurso didáctico***

El juego cooperativo se destaca como recurso didáctico clave en la Educación Física escolar, valorado por sus aportes a la socialización, participación y adherencia a la actividad física (Martínez *et al.*, 2020). Caracterizado por su enfoque no competitivo y la necesidad de cooperación para alcanzar objetivos comunes, este tipo de juegos promueve el desarrollo de habilidades sociales y valores prosociales, como el respeto y la empatía, alentando la resolución de conflictos y el trabajo en equipo (Hortigüela-Alcalá *et al.*, 2020; Barkley *et al.*, 2014;

Carbonell *et al.*, 2005).

Asimismo, son beneficiosos para fomentar la inclusión y la participación de todos los niños, ayudando especialmente a aquellos con menos habilidad motriz a experimentar el éxito y contribuir con sus capacidades únicas, creando un clima de confianza y motivación (Brisimis *et al.*, 2022; White *et al.*, 2021). Este enfoque lúdico ha demostrado ser efectivo para incrementar la adherencia a la práctica físico-deportiva en la infancia, motivando a los niños por su carácter recreativo y el rol activo que desempeñan en su aprendizaje (Baena *et al.*, 2014; González y Baena, 2022).

En conclusión, la implementación de estos juegos implica para el docente asumir un rol de facilitador y guía del aprendizaje, lo que conlleva la selección cuidadosa de juegos y la dinamización de la participación y el diálogo durante las sesiones (Martínez *et al.*, 2020; Benito y Sánchez, 2020). Este cambio de paradigma en la enseñanza de la Educación Física refleja un compromiso con la creación de entornos educativos inclusivos y motivadores, fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes.

#### ***4.3.4. El docente de Educación Física como promotor de salud***

La importancia del docente de Educación Física en la promoción de la salud ha sido cada vez más reconocida en las últimas décadas. Estos profesionales, a menudo considerados simplemente como instructores de actividades físicas, desempeñan un papel importante en el desarrollo de hábitos saludables entre los estudiantes. Según McKenzie y Lounsbery (2013), los docentes de Educación Física están en una posición única para influir en la salud física, mental y social de los niños y adolescentes. Ellos no solo enseñan habilidades motoras y deportivas, sino que también fomentan comportamientos saludables y actitudes positivas hacia la actividad física.

El entorno escolar también juega un papel crucial en la promoción de la salud, y los docentes de Educación Física son actores clave en la creación de un ambiente escolar saludable. Según Timperio *et al.* (2004), las escuelas que priorizan la actividad física y la salud no solo mejoran la condición física de los estudiantes, sino que también promueven un mejor rendimiento académico y bienestar emocional. Los docentes en esta área, al colaborar con otros miembros del personal escolar, pueden desarrollar iniciativas y programas que promuevan un estilo de vida activo y saludable dentro del contexto escolar.

No obstante, enfrentan desafíos significativos, especialmente en lo que respecta a la diversidad de habilidades y niveles de aptitud física de los estudiantes. Como señalan Pangrazi y Beighle (2019), los educadores deben adaptar sus programas para atender a una amplia gama de capacidades y necesidades, lo que requiere un enfoque pedagógico flexible y creativo.

Finalmente, el rol del docente de Educación Física como promotor de salud es multifacético y de gran relevancia. A través de la enseñanza de un estilo de vida saludable, la integración de la tecnología y la creación de un ambiente escolar propicio para la salud, estos educadores tienen un impacto significativo en el bienestar físico, mental y social de los estudiantes. Enfrentando retos y adaptándose a las necesidades cambiantes de los estudiantes, por ello estos profesionales son piezas clave en la construcción de una sociedad más saludable y activa.

## **5. Propuesta de Intervención Educativa**

Este apartado presenta la justificación y desarrollo de una propuesta didáctica de intervención en Educación Física para promover hábitos saludables y prevenir la obesidad infantil. Inicialmente realiza la fundamentación curricular, tomando como referencia el currículo vigente. Luego describe la metodología activa que se empleará y detalla las 10 sesiones de la propuesta, especificando los elementos didácticos de cada una. También expone la planificación de recursos necesarios y la temporización por sesiones. Finalmente, aborda el proceso de evaluación tanto de los aprendizajes del alumnado como de la intervención educativa.

### **5.1. Justificación Curricular**

La justificación curricular de la propuesta didáctica de intervención en Educación Física para la prevención de la obesidad infantil se fundamenta en:

El Real Decreto 157/2022, que determina la estructura y los requisitos básicos de la Educación Primaria a nivel nacional, establece como uno de sus metas fundamentales para este nivel educativo “adquirir, para el adecuado desarrollo personal y social, habilidades motoras y hábitos saludables a través de la Educación Física y la práctica del deporte”. Este igualmente establece que las iniciativas educativas en este nivel deben enfocarse en fomentar estilos de vida saludables que promuevan un bienestar físico, mental y social óptimos. Dentro de las competencias específicas de la asignatura de Educación Física se incluye “adoptar un estilo de vida activo y saludable, interactuando de forma segura, responsable y constructiva y valorando los efectos sobre la salud de hábitos como los vinculados a la actividad física, la alimentación, el consumo, el disfrute del tiempo libre o el uso de las tecnologías”.

Por su parte el Decreto 38/2022, que establece el currículo de Educación Primaria en Castilla y León, fija como contenido transversal el desarrollo de hábitos saludables de

alimentación, actividad física y descanso. Este decreto determina que, en el tercer curso de la etapa, la Educación Física trabajará la primera competencia específica de “adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas”. Por tanto, el desarrollo en el alumnado de hábitos de vida activa y saludable está plenamente justificado desde el currículo oficial vigente, lo que avala la pertinencia de la propuesta didáctica planteada para la prevención de la obesidad infantil mediante la promoción de la actividad física regular. Con base en esto en la tabla 1, se presentan los elementos que se han tomado del decreto y que permitieron diseñar la propuesta didáctica de intervención.

**Tabla 1.** *Organización de los elementos curriculares de la propuesta didáctica de intervención.*

<b>Elementos curriculares</b>	<b>Descripción según Decreto 38/2022</b>
Competencia específica	<b>1.</b> 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 antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.
Descriptores operativos	<b>STEM2.</b> 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.

Elementos curriculares	Descripción según Decreto 38/2022
	<p><b>STEM5.</b> Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.</p> <p><b>CPSAA2.</b> 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.</p> <p><b>CPSAA5.</b> 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.</p> <p><b>CE3.</b> 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.</p>
Criterios de evaluación	<p><b>1.1</b> Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico que posee adoptar un estilo de vida activo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)</p>

Elementos curriculares	Descripción según Decreto 38/2022
	<p><b>1.2</b> Seleccionar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)</p> <p><b>1.3</b> Identificar medidas de precaución y prevención de lesiones en relación con la conservación y el mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físico-deportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5)</p> <p><b>1.4</b> Aceptar la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz. (CPSAA2, CPSAA5, CE3)</p>
<b>Contenidos</b>	<p><b>A. Vida activa y saludable.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Salud física: Reconocimiento de los efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Identificación de los efectos perjudiciales relacionados con un estilo de vida con ausencia de práctica de actividad física.</li> <li>– Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada.</li> </ul>

Elementos curriculares	Descripción según Decreto 38/2022
	<p>Características de alimentos naturales, procesados y ultraprocesados. Educación postural en acciones motrices habituales, adopción de hábitos posturales correctos. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.</p> <p>– Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo.</p> <p>Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades o posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental). Relación de la actividad física con la salud y el bienestar.</p> <p>– Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.</p>

---

*Nota.* Elaboración propias a partir del 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. (2022, septiembre 30).

## **5.2. Metodología de la Propuesta de Intervención**

Para cumplir con los objetivos planteados, las principales metodologías educativas activas que se utilizarán en la propuesta didáctica son:

Aprendizaje cooperativo: "Es una metodología que utiliza la interacción entre alumnos como recurso pedagógico para el aprendizaje" (Pujolàs, 2008, p. 5). Por lo cual implica que los

alumnos trabajen en grupos pequeños y se apoyen mutuamente para alcanzar un objetivo común, fomentando habilidades sociales, responsabilidad y una mejor comprensión de los contenidos. Para el caso de esta intervención, se diseñarán actividades y juegos por equipos que requieran la cooperación de los niños, fomentando valores como el respeto, la solidaridad y el trabajo en grupo. Esto promoverá una práctica física inclusiva y motivadora.

Estilos de enseñanza creativos: "Promueven la resolución divergente de problemas motores, el pensamiento crítico y la toma de decisiones" (Sicilia-Camacho y Brown, 2008, p. 89). Gracias a estos, se fomentan la creatividad de los estudiantes al enfrentarlos a situaciones complejas donde se dé el desarrollo de habilidades cognitivas además de las físicas. Para el caso de esta intervención, se utilizarán estilos cognitivos y creativos donde los alumnos diseñen y resuelvan retos motores de forma autónoma, potenciando su creatividad y pensamiento estratégico.

Modelo comprensivo: "Se enfoca en el desarrollo de la comprensión táctica y estratégica de los juegos deportivos" (Pere et al., 2008, p. 185). Es decir, no está centrado únicamente en la ejecución técnica de habilidades, con lo cual busca que los estudiantes entiendan los principios tácticos subyacentes y puedan aplicarlos en diferentes situaciones de juego. Para el caso de esta intervención, el juego será el principal recurso didáctico, desde una concepción integral del aprendizaje motor, cognitivo y social. Se plantearán situaciones lúdicas globales para que los niños construyan su propio conocimiento.

Educación en valores: "Implica la formación integral del individuo, desarrollando actitudes y comportamientos acordes con los valores universales" (Ortiz, 2003, p. 21). Esta metodología trasciende los aspectos puramente técnicos y busca el desarrollo integral del estudiante. Se enfoca en desarrollar valores universales como el respeto, la cooperación, la

responsabilidad, entre otros, a través de la práctica deportiva y las actividades físicas. Para el caso de esta intervención, se fomentará la reflexión grupal sobre hábitos posturales y alimentación saludable, promoviendo valores como la responsabilidad, el cuidado del cuerpo y el consumo responsable.

En síntesis, se aplicará una metodología activa y participativa, donde el juego cooperativo y los estilos de enseñanza creativos motiven a los niños a practicar ejercicio físico y aprender hábitos saludables de forma vivencial.

### **5.3. Descripción de Sesiones de la Propuesta**

En este apartado se presenta el desarrollo de una propuesta didáctica de 10 sesiones de Educación Física (véase Tabla 2) orientada a la promoción de hábitos de vida activa y saludable para la prevención de la obesidad infantil en niños de tercer curso de Educación Primaria. Para cada sesión se especifica el nombre temático, los descriptores del perfil de salida que se trabajan, los contenidos curriculares abordados, la descripción detallada de las actividades a realizar, el agrupamiento del alumnado previsto, el criterio de evaluación relacionado y las técnicas e instrumentos de evaluación que se emplearán.

Las actividades planteadas son diversas e incluyen juegos, dinámicas grupales, reflexiones, circuitos de ejercicios, elaboración de menús y representaciones. Esta variedad se fundamenta en el aprendizaje experiencial, que según Kolb y Kolb (2017), facilita la adquisición de conocimientos y habilidades a través de experiencias concretas y reflexión activa. Asimismo, se potencia el trabajo cooperativo, lo cual es clave según Gillies (2016), ya que promueve habilidades interpersonales, responsabilidad mutua y un mejor rendimiento académico.

A su vez, el diálogo reflexivo es un componente esencial, pues de acuerdo con García (2009), permite a los estudiantes analizar críticamente los conceptos abordados, favoreciendo

una comprensión más profunda. Además, las actividades combinan ejercicio físico, educación nutricional y promoción de hábitos saludables, lo cual es recomendado por Barbosa et al. (2023) para una prevención integral de la obesidad infantil.

Con base en la propuesta presentada en la Tabla 2, algunas de las actividades planteadas en la propuesta didáctica se sustentan en los siguientes autores: El uso de juegos y dinámicas grupales, como "Simón dice" y "El espejo", está respaldado por Pere et al. (2008), quienes abogan por el uso de juegos modificados y estrategias lúdicas en la educación física para promover la participación activa y el disfrute de los estudiantes.

A su vez, la inclusión de circuitos de ejercicios, estiramientos y relajación se basa en las recomendaciones de Hellison (2011) sobre el modelo de responsabilidad personal y social, que enfatiza la importancia de desarrollar hábitos de actividad física, cuidado personal y autocontrol emocional.

Finalmente, la incorporación de actividades de reflexión y diálogo, como la reflexión final sobre la importancia de mantenerse activo físicamente, se sustenta en los planteamientos de Sandúa (2015), quien destaca el valor del diálogo reflexivo en la educación física para potenciar la toma de conciencia y la autorregulación de los estudiantes.

**Tabla 2.** *Descripción de las sesiones de la propuesta.*

<b>Sesión N° 1</b>	
<b>Nombre de la sesión</b>	¡En marcha hacia una vida activa!
<b>Descriptorios operativos</b>	STEM2, STEM5, CPSAA2
<b>Saberes básicos</b>	Efectos beneficiosos de la actividad física y perjudiciales del sedentarismo.

<b>Descripción de las actividades</b>	<p>Juego de activación corporal: "Simón dice" realizando movimientos que impliquen todas las articulaciones y grupos musculares.</p> <p>Estiramientos: de miembros superiores, inferiores y tronco, manteniendo cada uno 15-20 segundos.</p> <p>Reflexión final: diálogo dirigido sobre la importancia de mantenernos activos físicamente.</p>
<b>Agrupamiento</b>	Gran grupo, individual.
<b>Criterios de evaluación</b>	1.1
<b>Instrumentos de evaluación</b>	Rúbrica y registro descriptivo.

## Sesión N° 2

<b>Nombre de la sesión</b>	Cuidamos nuestra postura
<b>Descriptorios operativos</b>	STEM2, CPSAA2, CE3
<b>Saberes básicos</b>	Educación postural y adopción de hábitos posturales correctos.
<b>Descripción de las actividades</b>	<p>Identificación de malas posturas: observar posturas incorrectas en imágenes y videos. Comentar sus efectos negativos.</p> <p>Corrección postural: por parejas, corregir la postura del compañero en acciones como sentarse, coger peso o caminar.</p> <p>Circuito de posturas correctas: realizar un circuito adoptando posturas adecuadas en cada estación (sentarse, girar, levantar).</p>
<b>Agrupamiento</b>	Parejas, individual.

<b>Criterios de evaluación</b>	1.2
<b>Instrumentos de evaluación</b>	Rúbrica y registro descriptivo.

### Sesión N° 3

<b>Nombre de la sesión</b>	Los alimentos de los superhéroes
<b>Descriptorios operativos</b>	STEM2, STEM5, CPSAA2
<b>Saberes básicos</b>	Hábitos de alimentación saludable y características de alimentos naturales y procesados.
<b>Descripción de las actividades</b>	Identificar alimentos: con tarjetas de imágenes, clasificarlos en naturales y procesados explicando diferencias.  Elaborar menú saludable: por equipos, diseñar en un mural un menú equilibrado para desayuno, comida, merienda y cena.  Exponer el menú: cada equipo explica su menú al resto de compañeros.
<b>Agrupamiento</b>	Equipos cooperativos.
<b>Criterios de evaluación</b>	1.2
<b>Instrumentos de evaluación</b>	Rúbrica.

### Sesión N° 4

<b>Nombre de la sesión</b>	Actividad y descanso en equilibrio
<b>Descriptorios operativos</b>	STEM2, CPSAA2, CPSAA5
<b>Saberes básicos</b>	Relación entre actividad física y salud/bienestar.
<b>Descripción de las actividades</b>	Circuito de ejercicios y estiramientos: realizar un circuito con 8-10 estaciones de ejercicios variados y estiramientos.

Relajación: tumbados en colchonetas, relajación progresiva de musculatura con música suave de fondo.

Diálogo grupal: reflexionar sobre la importancia de combinar actividad y reposo.

<b>Agrupamiento</b>	Individual, gran grupo.
<b>Criterios de evaluación</b>	1.1
<b>Instrumentos de evaluación</b>	Rúbrica y registro descriptivo.

### Sesión N° 5

<b>Nombre de la sesión</b>	Mi cuerpo sano
<b>Descriptorios operativos</b>	STEM2, CPSAA2, CE3
<b>Saberes básicos</b>	Cuidado e higiene del cuerpo.
<b>Descripción de las actividades</b>	Higiene pre: lavarse las manos y la cara antes de la actividad motriz.  Relevos: por equipos, completar un circuito de relevos colaborando en equipo.  Higiene post: ducharse y cambiarse de ropa después de la actividad física.
<b>Agrupamiento</b>	Equipos.
<b>Criterios de evaluación</b>	1.2
<b>Instrumentos de evaluación</b>	Rúbrica, diana de coevaluación.

### Sesión N° 6

<b>Nombre de la sesión</b>	Todos somos iguales
<b>Descriptorios operativos</b>	CPSAA2, CPSAA5, CE3

<b>Saberes básicos</b>	Aceptación de distintas tipologías corporales.
<b>Descripción de las actividades</b>	Dinámica "Así soy yo": en círculo, cada niño dice su nombre y una cualidad positiva propia. Los demás repiten "Así es [nombre]".  Dinámica "El espejo": por parejas, uno imita los movimientos del otro frente a frente.  Reflexión: sentados en asamblea, dialogar sobre la importancia de aceptarnos unos a otros.
<b>Agrupamiento</b>	Grupos heterogéneos.
<b>Criterios de evaluación</b>	1.4
<b>Instrumentos de evaluación</b>	Rúbrica y registro descriptivo.

### Sesión N° 7

<b>Nombre de la sesión</b>	Analicemos nuestra alimentación
<b>Descriptorios operativos</b>	STEM2, STEM5, CPSAA2
<b>Saberes básicos</b>	Hábitos de alimentación y fundamentos de una dieta equilibrada.
<b>Descripción de las actividades</b>	Registro personal: completar una tabla apuntando todo lo que se come y bebe en una jornada.  Comparación con guía: analizar la tabla personal comparándola con una dieta equilibrada.  Puesta en común: comentar en gran grupo los análisis de mejora de cada uno.
<b>Agrupamiento</b>	Individual, puesta en común grupal.

**Criterios de evaluación** 1.2

**Instrumentos de evaluación** Rúbrica.

### Sesión N° 8

**Nombre de la sesión** Juego limpio

**Descriptorios operativos** CPSAA2, CPSAA5, CE3

**Saberes básicos** Prevención de conductas discriminatorias.

**Descripción de las actividades** Juego de roles: representar situaciones de discriminación y cómo resolverlas dialogando.

Diálogo posterior: sentados en círculo, reflexionar sobre lo representado y compartir propuestas.

**Agrupamiento** Pequeños grupos.

**Criterios de evaluación** 1.4

**Instrumentos de evaluación** Rúbrica y registro descriptivo.

### Sesión N° 9

**Nombre de la sesión** A moverse

**Descriptorios operativos** STEM2, STEM5, CPSAA2

**Saberes básicos** Actividad física como hábito saludable frente a ocio nocivo.

**Descripción de las actividades** Lluvia de ideas de desplazamientos activos conocidos.

Ponerlos en común.

Gymkana de desplazamientos: completar un circuito combinando distintos desplazamientos activos.

**Agrupamiento** Individual, equipos.

**Criterios de evaluación** 1.1

**Instrumentos de evaluación** Rúbrica, diana de autoevaluación.

## Sesión N° 10

<b>Nombre de la sesión</b>	Lo que hemos aprendido
<b>Descriptorios operativos</b>	Todos
<b>Saberes básicos</b>	Repaso general.
<b>Descripción de las actividades</b>	Repaso dialogado: recordar contenidos y actividades realizadas en las sesiones.  Propuestas personales: cada niño propone un compromiso para mantener hábitos saludables.
<b>Agrupamiento</b>	Gran grupo.
<b>Criterios de evaluación</b>	Todos.
<b>Instrumentos de evaluación</b>	Cuestionario de autoevaluación.

---

*Nota.* Elaboración propia.

La implementación de esta propuesta didáctica requerirá una planificación adecuada de los recursos humanos, materiales y ambientales necesarios para llevar a cabo las diversas actividades planteadas en las 10 sesiones.

En cuanto a los recursos humanos, es fundamental la presencia del docente de Educación Física, que será el responsable de organizar, dinamizar y evaluar todas las actividades. Será importante que adopte un rol de facilitador o guía, promoviendo la participación activa y el aprendizaje vivencial del alumnado. También se necesitará la colaboración de otros docentes, como los tutores de los grupos, para coordinar aspectos de espacios, horarios y agrupamiento de los estudiantes. Asimismo, podría solicitarse la participación de algún miembro del equipo de orientación, para reforzar contenidos relacionados con hábitos saludables y autoaceptación.

Respecto a los recursos materiales, se requerirán diversos elementos deportivos como balones, aros, picas, cuerdas, pelotas y material para psicomotricidad, que permitan montar circuitos de ejercicios variados. También serán necesarios colchonetas y esterillas para trabajar ejercicios de suelo, relajación y estiramientos. Otros recursos imprescindibles serán un equipo de música, pizarras y rotuladores para las reflexiones grupales, y material fungible como papel, cartulinas, lápices y pinturas, para la elaboración de murales y registros de los estudiantes.

En relación a los espacios, lo ideal sería contar con un gimnasio amplio que permita la realización de distintos circuitos y la división en grupos. También se podría aprovechar el patio exterior del centro cuando el clima lo permita. El aula ordinaria sería útil para algunas actividades como las reflexiones grupales o la elaboración de materiales. En caso de no disponer de gimnasio, habría que buscar espacios alternativos suficientemente amplios, como el salón de actos.

En resumen, la viabilidad de esta propuesta reside en gran medida en la cuidadosa previsión y organización de estos recursos. El docente deberá gestionar apoyos, coordinarse con otros profesores, prever materiales necesarios y adecuar los espacios disponibles, para garantizar el óptimo desarrollo de estas actividades orientadas a promover la salud y la vida activa en los escolares. La afirmación anterior se sustenta en lo planteado por Rosell et al. (2014) para quienes el docente debe asumir un papel facilitador y gestor de los recursos y condiciones necesarias para implementar de manera efectiva propuestas didácticas orientadas a la promoción de la salud y estilos de vida activos en el contexto escolar.

#### **5.4. Temporización**

A continuación, se presenta en la tabla 3 la temporización de la propuesta de intervención, indicando la secuenciación, mes, semana y duración:

**Tabla 3.** *Temporización de la propuesta.*

Sesión	Mes	Semana	Duración	Sesión	Mes	Semana	Duración
1	Septiembre	1	60 min	6	Octubre	2	60 min
2	Septiembre	2	60 min	7	Octubre	3	60 min
3	Septiembre	3	60 min	8	Octubre	4	60 min
4	Septiembre	4	60 min	9	Noviembre	1	60 min
5	Octubre	1	60 min	10	Noviembre	2	60 min

*Nota.* Elaboración propia.

De manera descriptiva, en cuanto a la propuesta consta de un total de 10 sesiones cuya temporización se planifica para realizarlas a lo largo de 3 meses: septiembre, octubre y noviembre. Cada sesión tendrá una duración de 60 minutos. Asimismo, las sesiones se impartirán a razón de una por semana, los días que el docente tenga asignados para ese grupo de alumnos. También se comenzará en la primera semana de septiembre, finalizando en la segunda semana de noviembre para que esta calendarización trimestral permitirá desarrollar los contenidos y actividades programadas de forma progresiva. Finalmente, el docente ajustará esta temporización en función del calendario escolar y la disponibilidad de espacios de su centro.

### **5.5. Evaluación de la Propuesta**

La evaluación es un elemento clave de todo proceso de enseñanza-aprendizaje, que permite valorar si se han cumplido los objetivos planteados y retroalimentar la práctica docente. En esta propuesta se plantea una evaluación integral, que contempla tanto la evaluación de los aprendizajes del alumnado como la de la propia intervención educativa.

Respecto a la evaluación de los estudiantes, se utilizarán diferentes técnicas e instrumentos en función de los contenidos y actividades de cada sesión. Se empleará la observación directa y sistemática durante todas las sesiones para valorar la participación, el

esfuerzo y el progreso de los niños en los juegos, dinámicas y circuitos planteados. También se utilizarán registros descriptivos y anecdóticos, rúbricas y listas de control para recoger información específica sobre aspectos como la corrección postural, la realización de rutinas de higiene o la ejecución de desplazamientos activos.

Otras técnicas serán las producciones de los alumnos, como los menús saludables, tablas de hábitos alimenticios o murales; así como cuestionarios de autoevaluación al final del proceso. Esto permitirá una evaluación continua y global, valorando la evolución del alumno en cuanto a conocimientos, habilidades y actitudes relacionadas con los hábitos de vida activa y saludable.

En cuanto a la evaluación de la propia propuesta de intervención, se contemplan diferentes momentos y estrategias de evaluación formativa y sumativa, lo cual es recomendado por López-Pastor y Pérez-Pueyo (2017), quienes enfatizan la importancia de evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje desde múltiples perspectivas y fuentes de información. Al final de cada sesión, el docente dedicará unos minutos a la reflexión sobre qué ha funcionado bien y qué aspectos son mejorables, anotándolo en su diario de sesiones. Esta estrategia de reflexión docente es respaldada por Schön (1992), quien destaca el valor de la reflexión en la acción y sobre la acción para mejorar las prácticas educativas.

De forma más global, se pasará un cuestionario a los alumnos al final del proceso para conocer su grado de satisfacción, tal como plantean González et al. (2021), quienes proponen la evaluación compartida y la incorporación de la voz del estudiantado en los procesos de evaluación.

Ahora bien, la evaluación de esta propuesta se vincula con la Orden EDU/423/2024, de 9 de mayo, pues regula la evaluación y promoción en la Educación Primaria en Castilla y León, establece directrices claras para una evaluación continua, formativa y criterial. Esta normativa

busca obtener una visión holística del progreso del alumnado, evaluando tanto los procesos como los resultados de aprendizaje. En este sentido en esta propuesta se reflejan estos principios a través del uso de diversas técnicas e instrumentos de evaluación, como observaciones directas, registros descriptivos, rúbricas y listas de control. Estos instrumentos permiten una evaluación detallada y continua de la participación, el esfuerzo y el progreso de los estudiantes.

La normativa también enfatiza la necesidad de emplear una variedad de técnicas que prioricen la valoración del proceso de aprendizaje. La propuesta didáctica implementa esta filosofía mediante reflexiones docentes y cuestionarios de satisfacción, alineándose con la evaluación continua y sumativa que establece la normativa.

Además, la orden EDU/423/2024 promueve la reflexión docente para mejorar continuamente el proceso educativo. Esta directriz se recoge en la propuesta didáctica, donde se insta a los docentes a reflexionar sobre cada sesión y documentar las mejoras necesarias. Asimismo, se incluye la voz del alumnado en el proceso evaluativo mediante cuestionarios de autoevaluación, fomentando la autoeficacia y la participación activa de los estudiantes en su propio aprendizaje.

Por su parte, en la orden EDU/865/2009, de 16 de abril se regula la evaluación del alumnado con necesidades educativas especiales en diversas etapas educativas en Castilla y León. Esta normativa destaca la importancia de adaptar la evaluación, los objetivos y contenidos curriculares, así como la metodología y los recursos, para asegurar que los estudiantes con necesidades especiales puedan acceder al currículo y lograr un desarrollo integral.

En la evaluación de esta propuesta sobre la prevención de la obesidad infantil, se abordan estrategias para evaluar la participación y el progreso de todos los estudiantes, incluyendo aquellos con necesidades especiales. La propuesta didáctica menciona el uso de técnicas variadas

como observación directa y registros anecdóticos, lo cual permite una evaluación inclusiva y adaptada a las capacidades de cada alumno.

Por último, el docente realizará una memoria donde analice en profundidad el desarrollo e impacto de la intervención, los resultados obtenidos, las dificultades encontradas y los aspectos a optimizar de cara a futuras experiencias. Este tipo de evaluación final y reflexión profunda sobre la práctica docente, donde Imbernón (2017), enfatiza la importancia de que los docentes reflexionen sistemáticamente sobre su quehacer para mejorar su desempeño y las experiencias de aprendizaje que ofrecen. Por ello, estas estrategias de evaluación permitirán mejorar las actuaciones en el ámbito de promoción de la salud y la vida activa en el alumnado, al brindar información valiosa para optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje.

## **6. Resultados Esperados y Conclusiones**

Este apartado presenta los resultados esperados de la propuesta de intervención en Educación Física, las conclusiones respondiendo a los objetivos planteados inicialmente, así como una reflexión sobre las limitaciones de la propuesta y posibles líneas futuras de investigación.

### **6.1. Resultados Esperados**

En cuanto a los aprendizajes esperados en los alumnos, el principal resultado será la interiorización de patrones de conducta activos en su vida cotidiana. Mediante las diversas actividades diseñadas, los niños reconocerán los beneficios de la actividad física regular y los riesgos de la inactividad, identificando formas de incorporar movimiento saludable en rutinas como los desplazamientos al colegio. Ello se evaluará observando su participación en clase y sus reflexiones sobre propuestas para mantenerse activos fuera del aula.

Otro logro esperado será la adquisición de conocimientos sobre alimentación equilibrada y la capacidad de los estudiantes para analizar críticamente sus propios hábitos alimenticios. Las actividades de clasificación de alimentos y elaboración de menús saludables permitirán que los niños comprendan los fundamentos de una dieta sana, distinguiendo alimentos naturales de procesados. Luego, el registro individual de ingestas y su contraste con patrones nutricionales adecuados favorecerá una reflexión consciente orientada a la mejora.

En el plano motor, se espera que los alumnos optimicen sus capacidades físicas básicas y su competencia motriz a través de los diversos juegos y circuitos de ejercicios planificados. La participación activa en estas tareas lúdicas pero exigentes a nivel energético contribuirá a que los estudiantes eleven progresivamente su condición física. Asimismo, la práctica regular les permitirá mejorar habilidades coordinativas como el equilibrio, la orientación espacial o el ritmo.

Igual de importante, será la consolidación de actitudes prosociales como la empatía, la solidaridad y el respeto a la diversidad, promovidas mediante las dinámicas grupales cooperativas. Por otro lado, en cuanto a la prevención específica de la obesidad, se espera que los alumnos que presentaban sobrepeso logren descensos modestos pero significativos en su índice de masa corporal, reduciendo asimismo su porcentaje de grasa corporal.

En relación a las familias, se espera una mayor concienciación acerca de la importancia de promover la actividad física regular y una alimentación saludable desde el hogar. Ello se potenciará involucrándolos en algunas tareas, como el análisis de la dieta personal de sus hijos. Asimismo, durante las reuniones y entrevistas, el docente reforzará la necesidad de que padres y madres refuercen en casa los hábitos saludables fomentados en la escuela.

Por su parte, en el equipo docente esta propuesta didáctica debería motivar una reflexión sobre la importancia de impartir una Educación Física de calidad, acorde a las necesidades actuales de salud de la población infantil. Los profesores de Educación Física son figuras clave en la promoción de la actividad física y sus beneficios, por lo que deben asumir este rol y colaborar con otros docentes para difundir este enfoque en los centros educativos.

En cuanto al impacto en el centro educativo, la puesta en marcha de esta propuesta sentará un precedente y abrirá camino para el diseño de intervenciones similares destinadas a promover hábitos saludables desde la escuela.

Asimismo, a nivel comunitario, la difusión de las actividades realizadas puede incentivar una mayor preocupación de las familias y las autoridades locales por la creciente obesidad infantil. Ello a su vez podría movilizar más recursos para ampliar infraestructuras deportivas y regular la publicidad y venta de alimentos nocivos en el entorno de los colegios.

## 6.2. Conclusiones

A continuación, se presentan las conclusiones respondiendo a los objetivos planteados.

En relación al objetivo general de diseñar una propuesta didáctica de intervención en Educación Física para la prevención de la obesidad infantil mediante la promoción de hábitos de vida activa, se ha elaborado una programación de 10 sesiones dirigida a estudiantes de tercer curso de primaria, estructurada en base a los elementos curriculares establecidos y utilizando una metodología activa centrada en el juego cooperativo.

Respecto al primer objetivo específico de analizar los beneficios de la actividad física y alimentación saludable, la revisión teórica realizada confirma sus efectos positivos en la prevención de la obesidad infantil, tanto en el plano físico, como mental y social.

En cuanto a la selección de contenidos, actividades y estrategias metodológicas, se han priorizado aquellas que, desde un enfoque lúdico y participativo, permiten promover hábitos posturales y alimentarios saludables, y elevar los niveles de actividad física de los escolares.

Sobre el objetivo de elaborar sesiones prácticas, se han diseñado 10 sesiones que, a través de juegos cooperativos y tareas motoras variadas, buscan incrementar el gasto calórico de los niños y motivarles hacia un estilo de vida activo.

En cuanto al último objetivo, en la propuesta se integran orientaciones didácticas específicas sobre educación postural y pautas de alimentación equilibrada, promoviendo la adopción consciente y autónoma de hábitos saludables en los estudiantes.

En otro orden de ideas, la propuesta didáctica presentada posee limitaciones que han de ser reconocidas, a la vez que abre posibles líneas de mejora y futuras investigaciones en este campo de intervención pedagógica para la promoción de hábitos saludables.

Una limitación inicial es que se trata de un diseño teórico que requiere ser implementado en la práctica para valorar su funcionamiento e impacto real en una muestra de estudiantes. Serán necesarios estudios cuasi-experimentales que midan variables como el índice de masa corporal antes y después de la intervención, para obtener datos objetivos sobre su efectividad.

Asimismo, la propuesta se circunscribe a un contexto y muestra concretos, por lo que sus resultados tendrían una validez externa relativa. Para poder generalizar las conclusiones, habría que replicar este modelo didáctico en diversos centros educativos y con muestras más amplias.

Otro aspecto mejorable es la incorporación de un enfoque interdisciplinar, con una coordinación más estrecha entre el docente de Educación Física y otros profesionales del centro, como profesores de otras áreas, integrantes del equipo de orientación o responsables de comedor.

También se podrían ampliar las vías de participación familiar, diseñando actividades específicas de sensibilización e implicación de los padres y madres en los hábitos saludables promovidos desde la escuela.

En cuanto a líneas de investigación futuras, sería interesante desarrollar estudios cualitativos que exploren en profundidad, mediante entrevistas y grupos focales, las percepciones y vivencias de los estudiantes participantes en este tipo de programas, para optimizar los enfoques didácticos.

Asimismo, hace falta más investigación longitudinal que analice si los efectos positivos de estas intervenciones educativas en Primaria se mantienen a largo plazo, trascendiendo la etapa escolar. Ello permitiría valorar su impacto real en la prevención de enfermedades vinculadas al sedentarismo en la edad adulta.

## 7. Referencias

- Afshin, A., Reitsma, M. B., & Murray, C. J. (2017). Health effects of overweight and obesity in 195 countries. *The New England journal of medicine*, 377(15), 1496-1497.  
<https://doi.org/10.1056/nejmc1710026>
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., ... & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine-open*, 6(1), 1-27. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
- Ayala-Moreno, M. del R., Hernández-Mondragón, A. R., & Vergara-Castañeda, A. (2020). Educación multidisciplinaria en la prevención de obesidad en educandos de la Ciudad de México. *Alteridad*, 15(1), 102-116. <https://doi.org/10.17163/alt.v15n1.2020.08>
- Baena, A., Granero-Gallegos, A., Sánchez, J. A., & Martínez, M. (2014). Modelo predictivo de la importancia y utilidad de la Educación Física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 121–130.
- Barbosa, S. D., Hernández, E. H., & Vera, J. F. (2023). Prevención de la obesidad infantil desde el enfoque de curso de vida en los primeros años. *Revista Salud Uninorte*, 39(2), 741-764. <https://doi.org/10.14482/sun.39.02.121.877>
- Barkley, E. F., Major, C. H., & Cross, K. P. (2014). *Collaborative learning techniques: A handbook for college faculty*. John Wiley & Sons.
- Batalla, A., Blández, J., Castejón, F. J., Morales, J., Pérez López, I., Soler, S., & Vilanova, A. (2010). *Educación Física. Investigación, innovación y buenas prácticas* (Vol. 3). Ministerio de Educación.
- Benito, R. M., & Sánchez, G. S. (2020). El Aprendizaje Cooperativo en la clase de Educación

- Física: dificultades iniciales y propuestas para su desarrollo. *Revista Educación*, 44(1), 399-409. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i1.35617>
- Bermejo, J. M., Pulido, D., Galmes-Panades, A. M., Serra, P., Vidal-Conti, J., & Ponseti, F. J. (2021). Educación Física y universidad: Evaluación de una experiencia docente a través del aprendizaje cooperativo. *Retos*, 39, 90-97.
- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Birch, L. L., & Ventura, A. K. (2009). Preventing childhood obesity: what works?. *International journal of obesity*, 33(1), S74-S81. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.22>
- Briefel, R. R., Wilson, A., & Gleason, P. M. (2009). Consumption of low-nutrient, energy-dense foods and beverages at school, home, and other locations among school lunch participants and nonparticipants. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(2), S79-S90. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.064>
- Brisimis, E., Krommidas, C., Syrmpas, I., Karamitrou, A., Hatzigeorgiadis, A., & Comoutos, N. (2022). Motivational Climate, Basic Psychological Needs, and Students' Self-Talk in Physical Education. *Physical Educator*, 79(3), 280-304. <https://doi.org/10.18666/TPE-2022-V79-I3-10851>
- Cadenas-Sanchez, C., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Martin-Matillas, M., Gomez-Vida, J.,... & Ortega, F. B. (2016). An exercise-based randomized controlled trial on brain, cognition, physical health and mental health in overweight/obese children. *Contemporary clinical trials*, 47, 315-324. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2016.02.007>
- Carbonell, A. E., Sanmartín, M. G., & Baños, C. P. (2005). *Responsabilidad personal y social a*

*través de la Educación Física y el deporte. Graó.*

Conesa-Ros, E., & Angosto, S. (2017). La expresión corporal y danza en la Educación Física de secundaria y bachillerato. *Cuadernos de psicología del deporte, 17*(2), 111-120.

Consejería de Educación de la Comunidad de Castilla y León. (2024). ORDEN EDU/423/2024, de 9 de mayo, por la que se desarrolla la evaluación y la promoción en la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León, 95*, 17-23.

Contento, I. R. (2011). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Learning.

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. (2022, septiembre 30). En *Boletín Oficial de Castilla y León (BOCYL)*, (190/2022).

<https://bocyl.jcyl.es/boletin.do?fechaBoletin=30/09/2022>

Delgado, M. A. (2015). Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional. *Retos, 28*, 240–247.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.35532>

Devís, J. D., & Velert, C. P. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Inde.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., 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.

*International journal of behavioral nutrition and physical activity, 10*(1), 1-21.

<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

- Escartí, A., Gutiérrez, M., & Pascual, C. (2011). Propiedades psicométricas de la versión española del Cuestionario de Responsabilidad Personal y Social en contextos de Educación Física. *Revista de Psicología del deporte*, 20(1), 119-130.
- European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, Goodwin, L., Abu-Omar, K., Ferguson, K., Cavill, N., Rütten, A., Gelius, P., Marin, M., Foster, C., Murphy, M. H., Martin-Diener, E., & Kahlmeier, S. (2016). *Study on the implementation of the EU physical activity guidelines – Final progress report of tender EAC-2014-0574*. Publications Office. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/42027>
- Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). 'Physical education makes you fit and healthy'. Physical education's contribution to young people's physical activity levels. *Health education research*, 20(1), 14-23. <https://doi.org/10.1093/her/cyg101>
- Fisher, J. O., & Birch, L. L. (1995). Fat preferences and fat consumption of 3-to 5-year-old children are related to parental adiposity. *Journal of the American Dietetic Association*, 95(7), 759-764. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(95\)00212-X](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(95)00212-X)
- Flegal, K. M., Kit, B. K., Orpana, H., & Graubard, B. I. (2013). Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. *Jama*, 309(1), 71-82. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.113905>
- García, E. (2009). *Aprendizaje y Construcción del Conocimiento*. En Lopez Alosa, C. y Matesanz del Barrio, M. (Eds). Las plataformas de aprendizaje. Del mito a la realidad. Madrid: Biblioteca Nueva. pp. 21-44
- García, L. M., Hunter, R. F., de la Haye, K., Economos, C. D., & King, A. C. (2021). Un marco conceptual orientado a la acción para soluciones sistémicas de prevención de la obesidad

- infantil en Latinoamérica y en las poblaciones latinas de Estados Unidos. *Obesity Reviews*, 22, e13354. <https://doi.org/10.1111/obr.13354>
- Gato-Moreno, M., Martos-Lirio, M. F., Leiva-Gea, I., Bernal-López, M. R., Vegas-Toro, F., Fernández-Tenreiro, M. C., & López-Siguero, J. P. (2021). Early nutritional education in the prevention of childhood obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6569. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126569>
- Gillies, R. M. (2016). Cooperative learning: Review of research and practice. *Australian Journal of Teacher Education*, 41(3), 39-54. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/informit.977489802155242>
- González, D. H., Arribas, J. C. M., & Pastor, V. M. L. (2021). Incidencia de la Formación Inicial y Permanente del Profesorado en la aplicación de la Evaluación Formativa y Compartida en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 533-543. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7953246.pdf>
- González, E., & Baena, A. (2022). Implementación de la actividad física en medio natural en secundaria. Una revisión sistemática. *EmásF: revista digital de Educación Física*, 76, 44-56.
- Graziose, M. M., Koch, P. A., Wang, Y. C., Gray, H. L., & Contento, I. R. (2017). Cost-effectiveness of a nutrition education curriculum intervention in elementary schools. *Journal of nutrition education and behavior*, 49(8), 684-691. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.10.006>
- Gurnani, M., Birken, C., & Hamilton, J. (2015). Childhood obesity: causes, consequences, and management. *Pediatric Clinics*, 62(4), 821-840. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2015.04.001>
- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd

ed.). Human Kinetics.

- Hortigüela-Alcalá, D., Hernando-Garijo, A., González-Villora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & Baena-Extremera, A. (2020). “Cooperative learning does not work for me”: analysis of its implementation in future physical education teachers. *Frontiers in Psychology, 11*, 1539.
- Imbernón, F. (2017). *Ser docente en una sociedad compleja*. Graó.
- Instituto Nacional de Pediatría, México (2010). *Cuenta Instituto Nacional de Pediatría con programa educativo infantil para prevenir obesidad*. gob.mx.  
<https://www.gob.mx/salud/prensa/cuenta-instituto-nacional-de-pediatria-con-programa-educativo-infantil-para-prevenir-obesidad>
- Jaime, P. C., & Lock, K. (2009). Do school based food and nutrition policies improve diet and reduce obesity?. *Preventive medicine, 48*(1), 45-53.  
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.10.018>
- Jain, A., & Langwith, C. (2013). Collaborative school-based obesity interventions: Lessons learned from 6 southern districts. *Journal of School Health, 83*(3), 213-222.  
<https://doi.org/10.1111/josh.12017>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 7*(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Junta de Castilla y León, Consejería de Educación. (2009). ORDEN EDU/865/2009, de 16 de abril, por la que se regula la evaluación del alumnado con necesidades educativas especiales escolarizado en el segundo ciclo de educación infantil y en las etapas de educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato, en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León, (75).

- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2017). *The experiential educator: Principles and practices of experiential learning*. EEUU: Experience Based Learning Systems.
- Liao, Y., Liao, J., Durand, C. P., & Dunton, G. F. (2014). Which type of sedentary behaviour intervention is more effective at reducing body mass index in children? A meta-analytic review. *Obesity reviews*, 15(3), 159-168. <https://doi.org/10.1111/obr.12112>
- Ling, J., Robbins, L. B., Wen, F., & Zhang, N. (2017). Lifestyle interventions in preschool children: a meta-analysis of effectiveness. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 102-112. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.018>
- Llangués, E., Franco, R., Recasens, A., Nadal, A., Vila, M., Pérez, M. J., Manco, M., Recasens, I., & Salvador, G. (2011). Assessment of a school-based intervention in eating habits and physical activity in school children: the AVall study. *Journal of epidemiology and community health*, 65(10), 896-901. <https://doi.org/10.1136/jech.2009.102319>
- López-Pastor, V. M., & Pérez-Pueyo, Á. (2017). *Evaluación formativa y compartida en educación: experiencias de éxito en todas las etapas educativas*. Universidad de León. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/47605>
- López-Pastor, V. M., Sonlleve, M., & Martínez, S. (2019). Evaluación formativa y compartida en educación. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 12(1), 5-9.
- Martínez, B. J. S. A., Ibáñez, J. C., Ramírez, C. S., Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2020). El modelo de responsabilidad personal y social a través del deporte: revisión bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 37, 755-762.
- McKenzie, T. L., & Lounsbury, M. A. (2013). Physical education teacher effectiveness in a public health context. *Research quarterly for exercise and sport*, 84(4), 419-430.

<https://doi.org/10.1080/02701367.2013.844025>

Minchola-Castañeda, K., & Mozo-Marquina, R. (2023). Medidas de prevención y control contra la obesidad infantil. *Gaceta médica de México*, 159(4), 369-369.

Moradi, M., Mozaffari, H., Askari, M., & Azadbakht, L. (2021). Association between overweight/obesity with depression, anxiety, low self-esteem, and body dissatisfaction in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(2), 555-570.

<https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1823813>

Nicklaus, S. (2017). The role of dietary experience in the development of eating behavior during the first years of life. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 70(3), 241-245.

<https://doi.org/10.1159/000465532>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Obesidad y sobrepeso*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Ortiz, J. M. P. (2003). La educación en valores y su práctica en el aula. *Tendencias pedagógicas*, (8), 69-88. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1012022.pdf>

Østerlie, O., Sargent, J., Killian, C., Garcia-Jaen, M., García-Martínez, S., & Ferriz-Valero, A. (2023). Flipped learning in physical education: A scoping review. *European Physical Education Review*, 29(1), 125-144. <https://doi.org/10.1177/1356336X221120939>

Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children*. Human Kinetics Publishers.

Park, M. H., Falconer, C., Viner, R. M., & Kinra, S. (2012). The impact of childhood obesity on morbidity and mortality in adulthood: a systematic review. *Obesity reviews*, 13(11), 985-1000. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2012.01015.x>

- Pere, J., Devís, J., & Peiró, C. (2008). Materiales curriculares: clasificación y uso en educación física. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (33), 183-197.  
<http://hdl.handle.net/11441/22578>
- Pujolàs, P. (2008). *9 ideas clave. El aprendizaje cooperativo*. Graó.
- 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 2 de marzo de 2022.  
<https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157>
- Reilly, J. J., & Kelly, J. (2011). Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: systematic review. *International journal of obesity*, 35(7), 891-898. <https://doi.org/10.1038/ijo.2010.222>
- Rodríguez, P. L., García-Cantó, E., Sánchez-López, C., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Percepción de la utilidad de las clases de Educación Física y su relación con la práctica físico-deportiva en escolares. *Cultura y Educación*, 25(1), 65-76.  
<https://doi.org/10.1174/113564013806309127>
- Rosell, L. R., & Alfonso, M. Á. S. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (25), 186-191. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4555284.pdf>
- 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>
- Sandúa, M. C. (2015). Aprendizaje dialógico y educación física: Hacia una educación física y un deporte escolar promotores de salud, éxito escolar y cohesión social. *Intangible Capital*, 11(3), 393-417. <http://dx.doi.org/10.3926/ic.636>

- Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British journal of nutrition*, 99(S1), S22-S25. <https://doi.org/10.1017/S0007114508892471>
- Schön, D. A. (1992). *La formación de profesionales reflexivos: Hacia un nuevo diseño de la enseñanza y el aprendizaje en las profesiones*. Paidós.
- Serrano, J. A. (2018). La obesidad infantil y juvenil. *Quaderns de polítiques familiars*, (4), 36-47.
- Sicilia-Camacho, A., & Brown, D. (2008). Revisiting the paradigm shift from the versus to the non-versus notion of Mosston's Spectrum of teaching styles in physical education pedagogy: a critical pedagogical perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(1), 85-108. <https://doi.org/10.1080/17408980701345626>
- Simon, C., Wagner, A., DiVita, C., Rauscher, E., Klein-Platat, C., Arveiler, D., ... & Triby, E. (2004). Intervention centred on adolescents' physical activity and sedentary behaviour (ICAPS): concept and 6-month results. *International Journal of Obesity*, 28(3), S96-S103. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802812>
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(1), 49-55. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716>
- Sirkka, O., Fleischmann, M., Abrahamse-Berkeveld, M., Halberstadt, J., Olthof, M. R., Seidell, J. C., & Corpeleijn, E. (2021). Dietary patterns in early childhood and the risk of childhood overweight: The GECKO Drenthe birth cohort. *Nutrients*, 13(6), 2046. <https://doi.org/10.3390/nu13062046>

- Smith, A. L., & Biddle, S. J. (2008). *Youth physical activity and sedentary behavior: challenges and solutions*. Human Kinetics.
- Sun, X., Li, Y., Cai, L., & Wang, Y. (2021). Effects of physical activity interventions on cognitive performance of overweight or obese children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Pediatric research*, 89(1), 46-53.  
<https://doi.org/10.1038/s41390-020-0941-3>
- Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obesity facts*, 2(3), 187-195. <https://doi.org/10.1159/000222244>
- Timperio, A., Salmon, J., & Ball, K. (2004). Evidence-based strategies to promote physical activity among children, adolescents and young adults: review and update. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(1), 20-29. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(04\)80274-3](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(04)80274-3)
- UNICEF. (2019). *Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición*.  
<https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019>
- Villagrán Pérez, S. A. (2011). *Estilos de vida y hábitos dietéticos de la población infanto-juvenil, y su relación con el sobrepeso-obesidad en la ciudad de Cádiz*. Tesis Doctoral, Universidad de Cádiz. <https://rodin.uca.es/handle/10498/19719>
- Wang, Y., Wu, Y., Wilson, R. F., Bleich, S., Cheskin, L., Weston, C., Showell, N., Fawole, O., Lau, B., & Segal, J. (2013). Childhood Obesity Prevention Programs: Comparative Effectiveness Review and Meta-Analysis. Comparative effectiveness review No. 115. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality.
- White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of

qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103247.

<https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>

Ximena, R. T., & Francisco, V. M. (2012). Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 218-225.

[https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70304-8](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70304-8)

Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). School-based intervention programs for preventing obesity and promoting physical activity and fitness: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 347. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010347>

## 8. Anexos

### Anexo A. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 1.

- **Desarrollo de las actividades por sesión**

<b>Nombre de la actividad: Juego "Simón dice"</b>	
<b>Descripción</b>	El profesor da instrucciones a los alumnos para que realicen diferentes movimientos y acciones corporales, utilizando la frase "Simón dice". Por ejemplo, "Simón dice: toca tu cabeza" o "Simón dice: salta con un pie". Los alumnos deben seguir la instrucción sólo si se dice "Simón dice" antes. Si no se dice, no deben hacer el movimiento.
<b>Objetivo</b>	Realizar movimientos que impliquen todas las articulaciones y grupos musculares como activación corporal.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor da las instrucciones utilizando la frase "Simón dice" y va aumentando la dificultad y cambiando el ritmo de los movimientos.</li> <li>• Los alumnos siguen las instrucciones si se dice "Simón dice" y no las siguen si no se menciona la frase.</li> <li>• Duración aproximada: 10 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siguen correctamente las instrucciones con la frase "Simón dice".</li> <li>• Realizan los movimientos implicando todas las articulaciones y grupos musculares.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Estiramientos</b>	
<b>Descripción</b>	Los alumnos realizan estiramientos de brazos, piernas y tronco, manteniendo cada postura durante 15-20 segundos.
<b>Objetivo</b>	Mejorar la flexibilidad y amplitud de movimiento articular.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor guía a los alumnos en la realización de diferentes estiramientos.</li> <li>• Se realizan estiramientos de brazos, piernas y tronco.</li> <li>• Cada estiramiento se mantiene durante 15-20 segundos.</li> <li>• Duración aproximada: 10 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopta correctamente las posturas de estiramiento.</li> <li>• Mantiene cada estiramiento durante el tiempo indicado.</li> </ul>

<b>Nombre de la actividad: Reflexión final</b>	
<b>Descripción</b>	Diálogo dirigido sobre la importancia de mantenernos activos físicamente.
<b>Objetivo</b>	Reflexionar sobre los beneficios de la actividad física y los perjuicios del sedentarismo.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor formula preguntas para dirigir la reflexión: ¿Por qué es importante mantenernos activos físicamente?; ¿Qué problemas puede causar llevar una vida sedentaria?; ¿Cómo podemos incorporar más actividad física en nuestro día a día?; Los alumnos responden y aportan ideas.</li> <li>• Duración aproximada: 10 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en la reflexión aportando ideas.</li> <li>• Reconoce beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo.</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia.

- **Instrumentos de evaluación**

1. Registro descriptivo: el profesor toma nota de observaciones relevantes sobre el desempeño y participación de los alumnos.

2. Rúbrica de evaluación: se presenta en la siguiente tabla:

<b>Criterios</b>	<b>Escala</b>		
	<b>Excelente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>En proceso</b>
Siguen instrucciones con "Simón dice"	Siempre siguen correctamente	Casi siempre siguen bien	Tienen dificultades para seguir
Realizan movimientos completos	Hacen todos los movimientos	Hacen la mayoría de los movimientos	Les cuesta hacer algunos movimientos
Adopta posturas de estiramiento	Las adopta todas correctamente	Adopta bien la mayoría	Le cuesta algunas posturas
Mantiene estiramientos	Los mantiene el tiempo completo	Los mantiene casi todo el tiempo	Le cuesta mantener el tiempo
Participa en la reflexión	Participa activamente dando ideas	Participa aportando algunas ideas	Participa poco en la reflexión
Reconoce beneficios y riesgos	Identifica claramente ambos	Reconoce al menos uno bien	Le cuesta identificarlos

**Fuente:** Elaboración propia.

## Anexo B. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 2.

- **Desarrollo de las actividades por sesión**

<b>Nombre de la actividad: Identificación de malas posturas</b>	
<b>Descripción</b>	Los alumnos observan imágenes y videos donde se muestran posturas incorrectas y comentan en grupo sus efectos negativos.
<b>Objetivo</b>	Reconocer posturas inadecuadas y sus consecuencias.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor muestra distintas imágenes y videos con posturas incorrectas como encorvarse, girar excesivamente el cuello, cruzar las piernas al sentarse, etc.</li> <li>• Los alumnos identifican las posturas inadecuadas y comentan en grupo sus posibles efectos perjudiciales.</li> <li>• Duración aproximada: 15 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce las posturas incorrectas mostradas.</li> <li>• Identifica efectos negativos de las malas posturas.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Corrección postural</b>	
<b>Descripción</b>	Por parejas, los alumnos se corrigen mutuamente la postura en diferentes acciones como sentarse, levantar peso o caminar.
<b>Objetivo</b>	Corregir posturas incorrectas y afianzar las adecuadas.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por parejas, un alumno adopta una postura incorrecta en una acción determinada, como por ejemplo sentarse encorvado.</li> <li>• El compañero le corrige, indicándole cómo debe colocarse para una postura adecuada.</li> <li>• Se alternan los roles entre la pareja.</li> <li>• Se repite el ejercicio con diferentes acciones como coger peso, caminar, girarse, etc.</li> <li>• Duración aproximada: 15 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrige adecuadamente la postura del compañero.</li> <li>• Adopta la postura correcta cuando es corregido.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Circuito de posturas correctas</b>	
<b>Descripción</b>	Los alumnos realizan un circuito adoptando posturas adecuadas en cada estación (sentarse, girar,

	levantar peso, caminar, etc).
<b>Objetivo</b>	Afianzar la postura correcta en distintas acciones y desplazamientos.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se colocan distintas estaciones en el patio o gimnasio, cada una con una acción diferente.</li> <li>• Los alumnos rotan por las estaciones adoptando la postura adecuada en cada una.</li> <li>• Acciones como sentarse, girarse, caminar, levantar peso, etc.</li> <li>• Se repite el circuito 2-3 veces.</li> <li>• Duración aproximada: 15 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopta posturas correctas en las distintas acciones y estaciones.</li> <li>• Mantiene la postura adecuada en movimiento.</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia.

- **Instrumentos de evaluación**

1. Registro descriptivo: el profesor toma nota de observaciones relevantes sobre el desempeño y participación de los alumnos.

2. Rúbrica de evaluación: se presenta en la siguiente tabla:

<b>Criterios</b>	<b>Excelente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>En proceso</b>
Reconoce posturas incorrectas	Identifica todas claramente	Identifica la mayoría	Le cuesta reconocer algunas
Identifica efectos negativos	Señala varios efectos con detalle	Identifica al menos un efecto	Le cuesta identificar efectos
Corrige postura del compañero	Corrige adecuadamente en todas las acciones	Corrige bien en la mayoría de acciones	Tiene dificultades en algunas correcciones
Adopta postura correcta	La adopta correctamente cuando es corregido	La adopta bien generalmente	Le cuesta adoptarla correctamente
Adopta postura adecuada en circuito	La adopta bien en todas las estaciones	La adopta correctamente en la mayoría	Comete errores en algunas estaciones
Mantiene postura en movimiento	La mantiene siempre correctamente	La mantiene bien generalmente	Le cuesta mantenerla en movimiento

**Fuente:** Elaboración propia.

## Anexo C. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 3.

- **Desarrollo de las actividades por sesión**

<b>Nombre de la actividad: Identificar alimentos</b>	
<b>Descripción</b>	Clasificar alimentos en naturales y procesados a partir de tarjetas con imágenes.
<b>Objetivo</b>	Distinguir alimentos naturales de procesados e identificar características de cada tipo.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor entrega tarjetas con imágenes de distintos alimentos a cada equipo.</li> <li>• Los alumnos clasifican las imágenes en dos grupos: naturales y procesados.</li> <li>• Cada equipo explica las características distintivas de cada tipo de alimento.</li> <li>• Duración aproximada: 20 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasifica correctamente los alimentos en naturales y procesados.</li> <li>• Identifica características de cada tipo de alimento.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Elaborar menú saludable</b>	
<b>Descripción</b>	Cada equipo diseña en un mural un menú equilibrado con diferentes comidas del día.
<b>Objetivo</b>	Planificar un menú saludable incluyendo alimentos variados.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por equipos, los alumnos preparan un mural diseñando un menú para desayuno, comida, merienda y cena.</li> <li>• Deben incluir alimentos variados y equilibrados en cada comida.</li> <li>• Duración aproximada: 25 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluye alimentos de los diferentes grupos en el menú.</li> <li>• Presenta variedad y equilibrio entre las diferentes comidas del día.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Exponer el menú</b>	
<b>Descripción</b>	Cada equipo presenta y explica su menú saludable al resto de compañeros.
<b>Objetivo</b>	Comunicar el trabajo realizado y conocer los menús de otros equipos.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por turnos, cada equipo expone el menú elaborado, explicando los alimentos incluidos y los criterios utilizados.</li> <li>• Los demás equipos pueden realizar preguntas al finalizar.</li> <li>• Duración aproximada: 20 minutos.</li> </ul>

<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta el menú de forma clara y comprensible.</li> <li>• Justifica adecuadamente los alimentos y comidas incluidas.</li> </ul>
--------------------------------	---

**Fuente:** Elaboración propia.

- **Instrumentos de evaluación**

1. Rúbrica de evaluación: se presenta en la siguiente tabla:

<b>Criterios</b>	<b>Excelente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>En proceso</b>
Clasifica alimentos	Los clasifica todos correctamente	Clasifica la mayoría correctamente	Comete algunos errores en la clasificación
Identifica características	Explica detalladamente las características	Identifica características principales	Le cuesta identificar características
Incluye grupos de alimentos	Incluye todos los grupos de forma equilibrada	Incluye la mayoría de grupos	Le faltan algunos grupos importantes
Presenta variedad en el menú	Presenta mucha variedad en las comidas	Tiene bastante variedad	Poca variedad entre comidas
Exposición clara y comprensible	Expone de forma muy clara y ordenada	Se entiende bastante bien la exposición	La exposición no es muy clara
Justifica elecciones	Justifica exhaustivamente las elecciones	Justifica adecuadamente	Le cuesta justificar elecciones

**Fuente:** Elaboración propia.

## Anexo D. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 4.

- **Desarrollo de las actividades por sesión**

<b>Nombre de la actividad: Circuito de ejercicios y estiramientos</b>	
<b>Descripción</b>	Circuito con diferentes estaciones de ejercicios y estiramientos.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividad física variada combinando ejercicio y estiramiento.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor coloca 8-10 estaciones en el patio o gimnasio.</li> <li>• En cada una se realiza un ejercicio o estiramiento diferente.</li> <li>• Los alumnos rotan por las estaciones realizando la actividad correspondiente.</li> <li>• Se repite el circuito 2-3 veces.</li> <li>• Duración aproximada: 25 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza correctamente los ejercicios y estiramientos.</li> <li>• Completa el circuito manteniendo la actividad.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Relajación</b>	
<b>Descripción</b>	Tumbados en colchonetas, relajación progresiva de la musculatura con música de fondo.
<b>Objetivo</b>	Favorecer la relajación y descanso tras la actividad física.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos se tumban en colchonetas en una zona tranquila.</li> <li>• Se pone música suave y se les guía en la relajación de los diferentes grupos musculares.</li> <li>• Duración aproximada: 10 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopta una postura adecuada para la relajación.</li> <li>• Sigue las pautas para relajar progresivamente la musculatura.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Diálogo grupal</b>	
<b>Descripción</b>	Reflexión conjunta sobre la importancia de combinar actividad y reposo.
<b>Objetivo</b>	Valorar la relación entre actividad física, descanso y salud.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor formula preguntas para guiar la reflexión: ¿Cómo nos hemos sentido después de la actividad física?; ¿Por qué es importante descansar y relajarnos después del ejercicio?; ¿Cómo afecta a nuestra salud combinar actividad y reposo?</li> <li>• El profesor va anotando las ideas que surgen para el diálogo.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duración aproximada: 10 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aporta ideas en la reflexión grupal.</li> <li>• Reconoce la importancia de equilibrar actividad y descanso.</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia.

- **Instrumentos de evaluación**

1. Registro descriptivo: el profesor toma nota de observaciones relevantes sobre el desempeño y participación de los alumnos.

2. Rúbrica de evaluación: se presenta en la siguiente tabla:

<b>Criterios</b>	<b>Excelente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>En proceso</b>
Realiza ejercicios y estiramientos	Los realiza todos correctamente	Realiza la mayoría bien	Le cuesta realizar algunos
Completa circuito con actividad	Mantiene el movimiento durante todo el circuito	Completa el circuito con ligeras pausas	Descansa mucho entre estaciones
Adopta postura adecuada	Adopta una postura óptima para relajarse	Adopta una postura bastante adecuada	La postura no es del todo adecuada
Sigue pautas de relajación	Sigue todas las pautas correctamente	Sigue la mayoría de pautas	Le cuesta seguir algunas pautas
Aporta ideas en la reflexión	Aporta varias ideas muy relevantes	Participa dando algunas ideas	Le cuesta aportar ideas
Reconoce importancia de equilibrio	Identifica claramente la importancia	Reconoce bastantes aspectos	Le cuesta identificar la importancia

**Fuente:** Elaboración propia.

## Anexo E. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 5.

- **Desarrollo de las actividades por sesión**

<b>Nombre de la actividad: Higiene pre actividad</b>	
<b>Descripción</b>	Lavarse las manos y la cara antes de realizar la actividad motriz.
<b>Objetivo</b>	Adquirir hábitos de higiene previos a la práctica de actividad física.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de empezar la actividad, el profesor recuerda a los alumnos la importancia de lavarse para mantener el cuerpo limpio.</li> <li>• Todos se dirigen al baño para lavarse las manos y la cara cuidadosamente con agua y jabón.</li> <li>• Duración aproximada: 5 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se lava las manos y la cara antes de la actividad.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Relevos</b>	
<b>Descripción</b>	Por equipos, completar un circuito de relevos colaborando conjuntamente.
<b>Objetivo</b>	Realizar actividad física respetando las normas de juego limpio.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor establece un circuito con diferentes pruebas.</li> <li>• Por equipos, los alumnos completan el circuito pasándose el relevo entre compañeros en cada prueba.</li> <li>• Deben coordinarse y animarse entre ellos.</li> <li>• Duración aproximada: 20 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Completa las diferentes pruebas respetando las normas.</li> <li>• Colabora activamente con su equipo.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Higiene post actividad</b>	
<b>Descripción</b>	Ducharse y cambiarse la ropa tras finalizar la actividad física.
<b>Objetivo</b>	Adquirir hábitos de higiene y cuidado del cuerpo tras la práctica deportiva.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al terminar los relevos, el profesor destaca la importancia de asearse y cambiarse después del ejercicio físico.</li> <li>• Los alumnos se dirigen a las duchas para asearse correctamente.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cambian la ropa sudada y se visten con ropa limpia.</li> <li>• Duración aproximada: 10 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asean y cambian de ropa después de la actividad.</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia.

- **Instrumentos de evaluación**

1. Diana de coevaluación: los alumnos se evalúan entre ellos con emoticonos sobre criterios como trabajo en equipo, respeto de normas, colaboración, etc.

2. Rúbrica de evaluación: se presenta en la siguiente tabla:

<b>Criterio</b>	<b>Excelente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>En proceso</b>
Se lava antes de la actividad	Se lava las manos y la cara completamente	Se lava, pero no del todo bien	Se lava de forma inadecuada
Cumple normas en relevos	Las cumple siempre	Las cumple la mayoría de veces	Le cuesta cumplirlas
Colabora con su equipo	Colabora activamente	Colabora bastante	Le cuesta colaborar
Se asean después de la actividad	Se ducha y cambia adecuadamente	Se asean de manera bastante completa	El aseo posterior es insuficiente

**Fuente:** Elaboración propia.

## Anexo F. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 6.

- **Desarrollo de las actividades por sesión**

<b>Nombre de la actividad: Dinámica "Así soy yo"</b>	
<b>Descripción</b>	Sentados en círculo, cada niño dice su nombre y una cualidad positiva propia.
<b>Objetivo</b>	Reconocer y expresar cualidades positivas propias.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por turnos, cada alumno dice: "Me llamo [nombre] y soy [cualidad positiva]"</li> <li>• El resto repite: "Así es [nombre]"</li> <li>• El profesor puede ayudar con ejemplos de cualidades.</li> <li>• Duración aproximada: 10 minutos</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa una cualidad personal positiva.</li> <li>• Respeta el turno de participación.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Dinámica "El espejo"</b>	
<b>Descripción</b>	Por parejas, un alumno imita los movimientos que hace su compañero frente a frente.
<b>Objetivo</b>	Interactuar imitando y coordinando movimientos con un compañero.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por parejas, separados unos frente a otros.</li> <li>• Uno es el espejo y debe imitar los movimientos que hace el compañero.</li> <li>• Se intercambian los roles.</li> <li>• Duración aproximada: 10 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imita adecuadamente los movimientos del compañero.</li> <li>• Mantiene el interés y la participación activa.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Reflexión</b>	
<b>Descripción</b>	Díálogo sobre la importancia de aceptar la diversidad.
<b>Objetivo</b>	Valorar la importancia de aceptar y respetar las diferencias individuales.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentados en asamblea, el profesor formula preguntas para guiar la reflexión: ¿En qué nos diferenciamos unos de otros?; ¿Por qué es importante aceptar esas diferencias?; ¿Cómo podemos mostrar respeto por la diversidad?</li> <li>• El docente anota las ideas en la pizarra.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duración aproximada: 10 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en la reflexión.</li> <li>• Reconoce la importancia de aceptar la diversidad.</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia.

• **Instrumentos de evaluación**

1. Registro descriptivo: el profesor toma nota de observaciones relevantes sobre el desempeño y participación de los alumnos.

2. Rúbrica de evaluación: se presenta en la siguiente tabla:

<b>Criterios</b>	<b>Excelente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>En proceso</b>
Expresa cualidad positiva	Expresa una cualidad de forma clara	Se explica, aunque no muy bien	Le cuesta expresar una cualidad
Respeto turnos	Respeto siempre el turno	Respeto generalmente el turno	Le cuesta respetar el turno
Imita movimientos del compañero	Imita de forma muy coordinada	Imita bastante bien	La imitación presenta desajustes
Participación activa	Participa con mucho interés	Participa bastante activamente	Baja participación e interés
Participa en la reflexión	Participa de forma muy activa	Participa dando algunas opiniones	Participa poco en la reflexión
Reconoce importancia de la diversidad	La identifica claramente	Reconoce bastantes aspectos	Le cuesta reconocer la importancia

**Fuente:** Elaboración propia.

## Anexo G. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 7.

- **Desarrollo de las actividades por sesión**

<b>Nombre de la actividad: Registro personal</b>	
<b>Descripción</b>	Completar una tabla apuntando todo lo que se come y bebe en una jornada.
<b>Objetivo</b>	Registrar la propia ingesta de alimentos y bebidas durante un día.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor entrega una tabla con diferentes columnas para desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.</li> <li>• Los alumnos anotan lo que han comido y bebido en cada momento del día.</li> <li>• Duración aproximada: 10 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Completa la tabla con su ingesta diaria de alimentos y bebidas.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Comparación con guía</b>	
<b>Descripción</b>	Analizar la tabla personal comparándola con una dieta equilibrada.
<b>Objetivo</b>	Evaluar la propia alimentación identificando aspectos de mejora.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor entrega una guía de dieta equilibrada.</li> <li>• Los alumnos comparan su registro con la guía identificando diferencias.</li> <li>• Señalan qué podrían mejorar de su alimentación.</li> <li>• Duración aproximada: 15 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compara su ingesta con la dieta equilibrada.</li> <li>• Identifica aspectos a mejorar en su alimentación.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Puesta en común</b>	
<b>Descripción</b>	Comentar en grupo los análisis individuales sobre mejora de hábitos alimenticios.
<b>Objetivo</b>	Reflexionar entre todos sobre hábitos de alimentación saludable.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por turnos, cada alumno comenta qué podría mejorar de su alimentación según el análisis realizado.</li> <li>• Entre todos aportan ideas y sugerencias.</li> <li>• Duración aproximada: 15 minutos.</li> </ul>

<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expone sus conclusiones sobre la mejora en sus hábitos alimenticios.</li> <li>• Participa activamente en la reflexión grupal.</li> </ul>
--------------------------------	---

**Fuente:** Elaboración propia.

- **Instrumentos de evaluación**

1. Rúbrica de evaluación: se presenta en la siguiente tabla:

<b>Criterios</b>	<b>Excelente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>En proceso</b>
Completa registro de ingesta	Completa la tabla detalladamente	Completa la tabla en general	La tabla tiene datos incompletos
Compara con dieta equilibrada	Identifica diferencias claramente	Reconoce bastantes diferencias	Le cuesta identificar diferencias
Señala aspectos de mejora	Señala múltiples aspectos de forma detallada	Indica algunos aspectos principales	Le cuesta identificar mejoras
Expone conclusiones	Las expone de forma muy clara y completa	Las expone de manera adecuada	Le falta claridad en la exposición
Participa en la reflexión	Participa de forma muy activa	Participa aportando algunas ideas	Baja participación en la reflexión

**Fuente:** Elaboración propia.

## Anexo H. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 8.

- **Desarrollo de las actividades por sesión**

<b>Nombre de la actividad: Juego de roles</b>	
<b>Descripción</b>	Representar situaciones de discriminación y cómo resolverlas dialogando.
<b>Objetivo</b>	Dramatizar situaciones de exclusión y practicar formas de resolverlas pacíficamente.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por grupos de 4, representan una situación de discriminación en la actividad física/deporte.</li> <li>• Improvisan formas de resolverla hablando y llegando a un acuerdo.</li> <li>• Cada grupo representa su dramatización frente a los demás.</li> <li>• Duración aproximada: 20 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Representa una situación de discriminación de forma creativa.</li> <li>• Resuelve la situación de forma dialogada y pacífica.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Diálogo posterior</b>	
<b>Descripción</b>	Reflexión conjunta sobre lo representado y aporte de propuestas.
<b>Objetivo</b>	Intercambiar opiniones sobre prevención de conductas discriminatorias.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentados en círculo, reflexionan sobre lo observado en las dramatizaciones.</li> <li>• El profesor realiza preguntas como: ¿Cómo podemos evitar estas situaciones?; ¿Cómo podemos incluir y respetar las diferencias de todos?</li> <li>• Los alumnos aportan propuestas que se anotan en la pizarra.</li> <li>• Duración aproximada: 15 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente en la reflexión grupal.</li> <li>• Aporta propuestas para un juego inclusivo y respetuoso.</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia.

- **Instrumentos de evaluación**

1. Registro descriptivo: el profesor toma nota de observaciones relevantes sobre el desempeño y participación de los alumnos.

2. Rúbrica de evaluación: se presenta en la siguiente tabla:

<b>Criterios</b>	<b>Excelente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>En proceso</b>
Representa situación de forma creativa	Muy buena representación creativa	Buena representación	Representación poco creativa
Resuelve dialogando y pacíficamente	Resuelve de forma muy dialogada y pacífica	Resuelve dialogando bastante bien	Le cuesta resolver de forma pacífica
Participa en la reflexión	Participa de forma muy activa	Participa aportando algunas ideas	Participa poco en la reflexión
Aporta propuestas inclusivas	Aporta múltiples propuestas muy relevantes	Da algunas propuestas interesantes	Le cuesta aportar propuestas

**Fuente:** Elaboración propia.

## Anexo I. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 9.

### • Desarrollo de las actividades por sesión

<b>Nombre de la actividad: Lluvia de ideas de desplazamientos</b>	
<b>Descripción</b>	Los alumnos piensan en distintos desplazamientos activos y los ponen en común.
<b>Objetivo</b>	Identificar diversas formas de desplazamiento activo.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El profesor pide a los alumnos que piensen individualmente en distintas formas de desplazarse de modo activo.</li><li>• Posteriormente se ponen en común las ideas en gran grupo.</li><li>• El profesor va anotándolas en la pizarra.</li><li>• Duración aproximada: 10 minutos.</li></ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aporta ideas de desplazamientos activos.</li></ul>
<b>Nombre de la actividad: Gymkana de desplazamientos</b>	
<b>Descripción</b>	Realizar un circuito combinando diferentes desplazamientos activos.
<b>Objetivo</b>	Practicar diversas formas de desplazamiento y actividad física.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El profesor prepara un circuito con distintas formas de desplazamiento (correr, saltar, gatear, etc).</li><li>• Por turnos o en pequeños grupos los alumnos completan el circuito combinando los desplazamientos.</li><li>• Duración aproximada: 20 minutos.</li></ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realiza correctamente los diferentes desplazamientos.</li><li>• Mantiene la actividad física durante la gymkana.</li></ul>

**Fuente:** Elaboración propia.

### • Instrumentos de evaluación

1. Diana de autoevaluación (el alumno se puntúa a sí mismo con una cruz sobre aspectos como tipo de desplazamientos, mantenimiento de la actividad, participación, etc.)

2. Rúbrica de evaluación: se presenta en la siguiente tabla:

<b>Criterios</b>	<b>Excelente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>En proceso</b>
Aporta ideas de desplazamientos	Aporta múltiples ideas muy variadas	Aporta varias ideas válidas	Le cuesta aportar ideas
Realiza desplazamientos correctamente	Los realiza todos de manera óptima	Realiza la mayoría bien	Comete errores en algunos
Mantiene actividad física	La mantiene muy activa durante toda la gymkana	La mantiene activa la mayor parte	Descansa demasiado entre desplazamientos
Participación	Participa con mucho interés e iniciativa	Participa de forma activa	Participa con poco interés

**Fuente:** Elaboración propia.

## Anexo J. Actividades e Instrumentos de Evaluación de la Sesión 10.

- **Desarrollo de las actividades por sesión**

<b>Nombre de la actividad: Repaso dialogado</b>	
<b>Descripción</b>	Recordar contenidos y actividades realizadas en las sesiones a través de preguntas.
<b>Objetivo</b>	Reforzar los conceptos y aprendizajes adquiridos.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor formula preguntas para promover la participación y el recuerdo: ¿Qué hemos aprendido sobre la postura correcta?; ¿Cómo podemos desplazarnos de forma activa y sostenible?; ¿Qué hábitos de higiene hemos practicado?; ¿Cómo debemos alimentarnos para estar sanos?; ¿Cómo podemos evitar lesiones al hacer ejercicio?</li> <li>• Los alumnos responden y aportan ideas.</li> <li>• Duración aproximada: 15 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente recordando contenidos.</li> </ul>
<b>Nombre de la actividad: Propuestas personales</b>	
<b>Descripción</b>	Cada alumno propone un compromiso personal para mantener hábitos saludables.
<b>Objetivo</b>	Adquirir compromisos para aplicar lo aprendido en la vida cotidiana.
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por turnos, cada alumno propone algo concreto que se compromete a hacer para cuidar su salud y bienestar.</li> <li>• El profesor anota las propuestas en la pizarra.</li> <li>• Algunos ejemplos: comer una pieza de fruta al día, jugar 30 minutos al aire libre, cepillarse los dientes antes de dormir, etc.</li> <li>• Duración aproximada: 10 minutos.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propone un compromiso personal viable y concreto.</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia.

- **Instrumentos de evaluación**

1. Cuestionario de autoevaluación:

**Instrucciones:** puntúa de 1 a 5 su desempeño en los siguientes aspectos (1=nada, 5=totalmente):

Ítem	1	2	3	4	5
He aprendido qué es una postura corporal correcta y cómo adoptarla.					
Sé identificar alimentos saludables para una buena alimentación.					
Conozco la importancia de la higiene corporal y he adquirido rutinas para aplicarla.					
He mejorado mis hábitos alimenticios después de analizarlos.					
Soy capaz de realizar diferentes desplazamientos de forma activa.					
He propuesto un compromiso personal para mejorar mi salud que voy a cumplir.					
He respetado a mis compañeros sin discriminar en las actividades grupales.					
He valorado la importancia de aceptar nuestras diferencias individuales.					

**Fuente:** Elaboración propia.