



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**MI COLEGIO SALUDABLE: PROGRAMA INTEGRAL DE ALIMENTACIÓN
Y DEPORTE, EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO

EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: David Castellanos Sáez

TUTOR: Hugo Arroyo Pinto

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado presenta el diseño de "Mi colegio saludable", siendo un programa de intervención educativa integral propuesto para la etapa de Educación Primaria, cuyo objetivo principal es el de fomentar hábitos de vida activos y la nutrición equilibrada. Está basado en el marco curricular de la LOMLOE (Real Decreto 157/2022 y Decreto 38/2022), se organiza en distintas fases a lo largo de un curso escolar y empieza con talleres destinados a la concienciación. Estos talleres cuentan con la colaboración de expertos para establecer una fuerte conexión entre la teoría nutricional y deportiva con el contexto real del alumnado.

La metodología progresa desde esta base de conocimiento hacia una fase de aplicación práctica y autónoma, centrada en actividades deportivas y retos colectivos. Los estudiantes participan en desafíos y actividades gamificadas, para lograr un aprendizaje divertido y significativo. Este enfoque de aprendizaje basado en retos busca desarrollar la sinergia entre la actividad física y la alimentación, promueve la salud física, además de trabajar competencias transversales clave como la cooperación, la responsabilidad y la autorregulación emocional, evaluadas mediante instrumentos formativos y sumativos.

PALABRAS CLAVE:

Educación Alimentaria y Nutricional, actividad física, Educación Primaria, hábitos de vida saludable, obesidad infantil, dieta equilibrada, recreos activos.

ABSTRACT

This Final Degree Project presents the design of 'My Healthy School', a comprehensive educational intervention programme proposed for primary education, whose main objective is to promote active lifestyles and balanced nutrition. It is based on the LOMLOE curriculum framework (Royal Decree 157/2022 and Decree 38/2022), is organised into different phases throughout the school year, and begins with awareness-raising workshops. These workshops are run in collaboration with experts to establish a strong connection between nutritional and sports theory and the real-life context of the students.

The methodology progresses from this knowledge base to a phase of practical and autonomous application, focused on sports activities and collective challenges. Students

participate in gamified challenges and activities to achieve fun and meaningful learning. This challenge-based learning approach seeks to develop synergy between physical activity and nutrition, promotes physical health, and works on key cross-cutting skills such as cooperation, responsibility, and emotional self-regulation, which are assessed using formative and summative instruments.

KEYWORDS

Food and Nutrition Education, physical activity, Primary Education, healthy lifestyle habits, childhood obesity, balanced diet, active breaks.

Índice

1. INTRODUCCIÓN	5
2. JUSTIFICACIÓN DEL TFG	6
3. OBJETIVOS.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
4.1. Educación alimentaria en el contexto escolar	8
4.2. Actividad física y desarrollo para los alumnos.....	10
4.3. Programas integrales en educación.....	14
5. PROPUESTA DE PROYECTO EDUCATIVO	17
5.1. Introducción	17
5.2. Contextualización	18
5.3. Objetivos de etapa.....	18
5.4. Competencias clave / competencias específicas / criterios de evaluación / indicadores de logro / descriptores operativos	19
5.5. Contenidos de área	20
5.6. Interdisciplinariedad	21
5.7. Contenidos de carácter transversal.....	24
5.8. Planes y proyectos	25
5.9. Objetivos de aprendizaje	27
5.10. Metodología	29
5.11. Atención a diferencias individuales (DUA).....	30
5.12. Producto final	32
5.13. Sesiones / temporalización	33
5.14. Actividades concretas	35
5.15. Materiales y recursos.....	36
5.16. Evaluación.....	37
6. CONCLUSIONES.....	39
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
8. ANEXOS	44

1. INTRODUCCIÓN

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, determina que la totalidad de los estudios que conducen a la obtención del título de Grado habrán de culminar con la elaboración y defensa pública de un Trabajo de Fin de Grado, el cual constituye un elemento obligatorio e integrante del correspondiente plan de estudios.

Por lo tanto, en el presente documento muestro mi trabajo fin de grado centrado en el desarrollo de un programa educativo sobre alimentación y deporte. A pesar de que desarrollaré su importancia en el siguiente apartado, ambos aspectos son esenciales para la formación integral del alumnado. De hecho, en la Ley 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, se encuentra la disposición adicional cuadragésima sexta por la que se establece que “las administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la alimentación saludable formen parte del comportamiento infantil y juvenil”.

Además, señala lo siguiente: “El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos”. Por lo tanto, como maestro especialista en Educación Física considero de gran importancia el desarrollo de este tipo de programas relacionados con la salud del alumnado.

Mi trabajo fin de grado seguirá la siguiente estructura. En primer lugar, planteo los objetivos que pretendo conseguir y, a continuación, trato todos los aspectos relevantes sobre la alimentación y la actividad física, cómo se realiza su proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Primaria, así como talleres y actividades para fomentar una alimentación saludable y la práctica regular de deporte.

A continuación, expongo los talleres, actividades deportivas y retos colectivos que voy a llevar a cabo en toda la etapa de Primaria, junto con materiales que se utilizarán en las sesiones a impartir.

Por último, presento las conclusiones a las que he llegado después de realizar este Trabajo Fin de Grado incluyendo algunas previsiones o aspectos que se podrían esperar al implementar el proyecto en un centro educativo.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TFG

Toda mi vida ha girado en torno a la actividad física, pero a raíz de una lesión que me ocurrió con 15 años, decidí dejar el deporte que había practicado toda mi vida, sintiéndome mal con mi cuerpo, encontrándome cansado y abrumado al realizar poco esfuerzo físico.

Por lo que desde hace unos años me inicié en llevar unos hábitos de vida saludable, controlando mi alimentación y realizando actividad física a diario, consiguiendo mejorar mi salud, rendimiento académico y deportivo. Gracias a todo esto he querido llevar a cabo mi Trabajo Fin de Grado, relacionado con la alimentación y el deporte.

Actualmente, continuamos encontrándonos con que el sobrepeso y la obesidad infantil siguen siendo dos grandes desafíos de la salud pública, tal y como se indica en el estudio sobre Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad (ALADINO, 2023). Estos dos grandes problemas, hacen elevar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes, o cáncer entre otras. Además, durante la pandemia de la COVID-19 se vio como aquellas personas que tenían obesidad, padecían peores síntomas.

Según Cano Martín et al. (2020), aunque la obesidad se considera un problema complejo, de origen multifactorial, fruto de la interacción entre genotipo y ambiente, la causa fundamental de la obesidad infantil es el desequilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Por este motivo, dos herramientas para enfrentarlo son la alimentación y la actividad física y por ello ambas son los pilares fundamentales del presente Trabajo Fin de Grado.

Abordar la obesidad es vital si se quieren alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el ODS 3 sobre garantizar una vida sana y promover el bienestar.

Como se ha podido ver, la alimentación y la actividad física se complementan beneficiosamente la una de la otra, por lo que en este trabajo intento mostrar la importancia que tiene la práctica de actividades deportivas de manera habitual, en la salud de nuestros escolares, consiguiendo mejorar en distintos aspectos que les harán obtener una mejor calidad de vida.

Como se observa en el estudio ALADINO (2023), el porcentaje de los escolares que no realizan actividad física es mucho menor que el de los escolares que sí realizan. Por ello, con este trabajo pretendo aportar mi grano de arena para que el porcentaje de los que no

hace actividad física sea aún menor, favoreciendo una vida menos sedentaria y más alegre en los alumnos.

Sumado a todo esto logramos ver que la escuela es el lugar idóneo para poder llevar a cabo un programa de educación alimentaria. Por una parte, porque es el medio que acoge la totalidad de la población durante una etapa de la enseñanza obligatoria y por otra porque en la escuela se puede ayudar a adquirir conocimientos, hábitos y actitudes favorables de una manera gradual y sistemática (Costa & López, 1996).

Todo esto se refleja en la actual legislación. Como ya se ha visto en la introducción, en la LOMLOE se redacta una disposición adicional que hace hincapié en la alimentación y la actividad física. Además de esto, un pilar fundamental de esta Ley es el aprendizaje competencial que ha de adquirir el alumnado a lo largo de su etapa educativa.

Este aprendizaje competencial ha de tener su reflejo en la vida diaria/cotidiana del alumnado. Por ello con este trabajo pretendo que el alumnado consolide una serie de hábitos saludables que puedan generar rutinas en su día a día para conseguir mejorar su calidad de vida.

3. OBJETIVOS

Objetivo general:

Elaborar y proponer un Plan Integrado de centro, basado en talleres de nutrición, actividades físicas y retos colectivos, que favorezca la adquisición de conocimientos y hábitos de vida saludable en los alumnos de Educación Primaria.

Objetivos específicos:

- Realizar diferentes talleres de nutrición para concienciar al alumnado sobre la importancia de seguir una alimentación equilibrada y transmitirles los aprendizajes básicos para poder aplicarlo en su vida diaria.
- Transmitir una serie de conocimientos básicos y conocer estrategias para llevar a cabo una correcta hidratación en el día a día de los alumnos.
- Promover la autonomía en el alumnado a la hora de seleccionar alimentos nutricionalmente saludables a través de la lectura de las etiquetas nutricionales, conociendo la pirámide de alimentos, entre otras cosas.

- Llevar a cabo, una serie de sesiones sobre alimentación infantil dirigidas a estudiantes de Primaria, fomentando el trabajo en grupo para no desarrollar únicamente las capacidades cognitiva y psicomotriz.
- Promover la inclusión y la equidad al garantizar la participación activa y significativa de todo el alumnado.
- Fomentar el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos, al organizar y practicar retos colectivos y actividades deportivas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Educación alimentaria en el contexto escolar

La Educación Alimentaria y Nutricional (en adelante, EAN) dentro del entorno escolar constituye un pilar esencial para promover la salud y prevenir enfermedades (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024). La escuela se reconoce como un espacio privilegiado para promover los hábitos de vida saludables, ya que es allí donde los alumnos se forman como individuos y consolidan conductas que los acompañarán en su vida adulta.

En este sentido, la educación alimentaria en Educación Primaria debe entenderse como un proceso que busca que los estudiantes aprendan a tomar decisiones autónomas y responsables relacionadas con la nutrición (Gavidia, 2018).

Distintas organizaciones coinciden en señalar la necesidad urgente de añadir la educación alimentaria como un área más a impartir dentro del currículo escolar. La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2016) advierte que la obesidad infantil se ha convertido en uno de los problemas sanitarios más graves de nuestro siglo, capaz incluso de anular muchos de los beneficios sanitarios conseguidos que han contribuido al aumento de los años de vida en el mundo.

La EAN, por tanto, no puede limitarse a transferir conocimientos teóricos, sino orientarse también al desarrollo de habilidades prácticas. Entre estas destacan la capacidad de interpretar las etiquetas con información nutricional de los alimentos o elegir por decisión propia alimentos nutricionalmente saludables para cada uno de ellos, en base a sus necesidades alimenticias.

Incorporar la educación alimentaria nutricional de forma transversal en el currículo favorece reforzar los mensajes sobre salud en diferentes contextos, lo que incrementa su eficacia (Sánchez-Collado et al., 2011).

A continuación, se aborda la relevancia de mantener una dieta equilibrada y los principales problemas nutricionales que se logra observar en alumnado de Primaria. tal como indican Sánchez-Collado et al. (2011), seguir una alimentación saludable -es decir, una dieta equilibrada- durante la infancia es un elemento fundamental para garantizar el correcto desarrollo físico, cognitivo y emocional de los alumnos

Esta etapa tiene un valor significativo en la adquisición de hábitos, ya que, una vez consolidados, suelen mantenerse con facilidad durante toda su vida. Según la OMS (2024) fomentar una dieta equilibrada desde edades tempranas consigue prevenir numerosas enfermedades, además de implantar una base duradera para el bienestar general de los niños y niñas y ayudando a mejorar el rendimiento académico y la capacidad de concentración.

No obstante, en esta misma etapa se pueden encontrar ciertas amenazas nutricionales. Revisando bibliografía específica del tema encuentro bastantes riesgos. En este caso, para su síntesis y mejor comprensión, he decidido agruparlos en dos grandes problemáticas. La primera, hace referencia al problema que vive nuestra sociedad de hoy en día respecto a la oleada de sobrepeso y obesidad infantil que es alarmante a nivel mundial (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023). Este problema se puede explicar por el cambio nutricional, caracterizado por un consumo elevado de productos con una alta densidad energética (alto contenido en azúcares refinados, grasas saturadas y exceso de sal) y a su vez de baja densidad nutricional.

El abuso exagerado de este tipo de productos, unido a la falta de cualquier tipo de actividad física, genera un desequilibrio energético que lleva a la acumulación de grasa y a riesgos notorios para la salud a largo plazo, como diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (OPS, 2023).

La segunda problemática que afronta nuestra sociedad son los déficits existentes de nutrientes o “micronutrientes”, cuya falta tiene consecuencias importantes en el desarrollo. Entre ellos nos encontramos con el yodo, necesario para el crecimiento de las

personas; el hierro, que nos proporciona y suministra oxígeno a los músculos; o la vitamina D, fundamental para tener unos huesos fuertes.

En consecuencia, el programa propuesto “Mi Colegio Saludable”, pretende actuar como una propuesta para hacer frente a estos dos problemas: reducir la ingesta en alumnos de primaria de alimentos perjudiciales y promocionar el consumo de alimentos saludables y esenciales como legumbres, frutas, verduras, carne y pescado. Todo ello se desarrollará desde un enfoque interdisciplinar y transversal.

4.2. Actividad física y desarrollo para los alumnos

La actividad física se considera un elemento determinante para el desarrollo completo de los alumnos de Educación Primaria, no solo en el plano físico, sino también en el cognitivo, social y emocional. La OMS (2024) define la Actividad Física como cualquier movimiento corporal que implica un gasto de energético. Del mismo modo, Ruiz, Ortega, & Castillo (2011) señalan que, desde una visión educativa, el movimiento y el juego activo favorecen un desarrollo saludable y además ayudan a la obtención de competencias personales y sociales esenciales para el bienestar general.

En edades tempranas, la actividad física suele darse de manera natural a través del juego activo, los deportes o actividades extraescolares, así como a través de las actividades cotidianas como caminar o ir en bicicleta, a la hora de acudir al centro o simplemente para pasar el tiempo.

Según exponen ciertas entidades internacionales (UNICEF, 2024) los niños y niñas entre los 5 y 17 años -franja en la que se sitúa el alumnado de Primaria- deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

La actividad física desempeña un papel fundamental en el desarrollo motor adecuado de los estudiantes. Esta ayuda a mejorar las habilidades motrices básicas, como saltar, atrapar, correr o lanzar, que son la base del control corporal y permiten una participación activa en actividades físicas.

Existe una gran relación entre la destreza motora y la maduración cerebral, aspectos estrechamente vinculados con la cognición y el aprendizaje (Rodríguez-Fernández, 2015). Por ello, se afirma que el desarrollo motor no se limita a lo físico; el movimiento actúa como organizador del pensamiento, dado a que ambos procesos mantienen una fuerte interdependencia.

Las actividades físicas que realizan los alumnos deben integrarse de forma placentera y habitual, incorporando pausas activas y promoviendo el patio y el recreo como espacios idóneos para su práctica.

Además, es relevante considerar la manera en que los alumnos llegan al centro educativo. Acostumbrándoles desde pequeños a que su camino a la escuela sea activo estaremos favoreciendo que adquieran hábitos, los cuales en su vida adulta van a agradecer de muchas maneras.

Fomentar la actividad física es, por tanto, una responsabilidad compartida entre el sistema educativo, las familias y la comunidad en la que vivimos. El centro escolar debe proporcionar lugares y tiempos convenientes para la práctica deportiva y utilizarla actividad física como herramienta habitual del mismo, relacionándola con la educación en valores y con la promoción de la salud, tal como plantea Delgado (2017).

De esta forma, contribuimos a un modelo educativo que, más allá del rendimiento académico, impulsa el bienestar emocional y físico del alumnado.

Los beneficios y recomendaciones vinculados a la práctica deportiva reflejan su relevancia para la salud física y mental, tanto en los estudiantes como en la población general. La práctica habitual de actividad física en el ámbito educativo demuestra su impacto en la salud infantil, desde la mejora de la condición física hasta un perfeccionamiento del bienestar psicológico y el desempeño cognitivo. Con todos estos beneficios que vemos a diario se puede ver justificado el eje central del programa “Mi Colegio Saludable”.

A. Beneficios físicos y posibles prevenciones

La actividad física se entiende como un factor de protección primaria contra las enfermedades no transmisibles (ENT), aquellas enfermedades que no son infecciosas, de larga duración y que nos vienen prestadas de nuestros factores genéticos, fisiológicos, ambientales, tal como reconoce la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024). A nivel físico, la práctica diaria y adecuada de actividad física a esta edad ayuda de manera importante a:

- La prevención de la obesidad y la composición corporal:

La actividad física (AF, en adelante) favorece el desarrollo de la masa muscular y una correcta distribución de grasa corporal, minimizando los riesgos metabólicos que conlleva a la acumulación de grasa visceral. Asimismo, el ejercicio aumenta el gasto energético total, indispensable para sostener el equilibrio calórico y prevenir la obesidad infantil y el sobrepeso.

- La salud cardiovascular y de los huesos:

La AF de impacto y carga -como saltar o correr- es especialmente importante durante la infancia para aumentar la densidad mineral ósea (niveles de calcio en los huesos) y conseguir el punto de máxima masa ósea, minimizando el riesgo de enfermedades de los huesos en el futuro (Janssen & LeBlanc, 2010). A ello se suma que, según Rodríguez-Fernández (2015), el ejercicio aeróbico refuerza el sistema cardiovascular, regularizando la presión arterial e incrementando la capacidad cardiorrespiratoria.

- El metabolismo:

El estudio de Janssen & LeBlanc (2010) demuestra que la práctica regular de actividad física mejora la sensibilidad a la insulina, un comportamiento importante para prevenir enfermedades crónicas y metabólicas como la diabetes tipo 2, cuya incidencia en la población infantil está creciendo de forma alarmante.

B. Beneficios en la salud mental y en la cognición

El deporte no solo tiene efectos físicos: también influye en el funcionamiento de nuestro cerebro y el estado de ánimo, con un impacto directo en la experiencia escolar del alumnado.

- Bienestar emocional y psicológico:

El juego activo y la consecución de ciertas metas físicas permiten canalizar la energía y mejorar la percepción de la propia imagen corporal, fortaleciendo así una autoestima positiva. Por ello decimos que, desarrollar estas actividades en un entorno lúdico fomenta la resiliencia frente a los retos y contribuye al control emocional.

Además, el ejercicio físico actúa como un regulador de la salud mental. Estudios como el de Biddle & Asare (2011) evidencian que la práctica deportiva minimiza los niveles de estrés, ansiedad y algunos síntomas de depresión en la infancia y hasta en la adolescencia.

- Rendimiento académico y función de cognición:

Existe una correlación sólida entre el control cognitivo y la condición física de los niños y niñas. A ello se suman habilidades clave la memoria de trabajo, la atención que se muestra al aprender o el control de los impulsos automáticos (Cerdeña-Vega et al., 2024).

Este vínculo se explica, en parte, porque la actividad física incrementa la oxigenación del cerebro y favorece la expulsión de factores neurotróficos, proteínas esenciales para el aprendizaje, la memoria y la salud cerebral. Estas sustancias promueven la creación de nuevas neuronas y fortalecen las interconexiones entre las neuronas ya existentes. Por ello, el ejercicio físico no solo actúa como un descanso o una vía de liberación, sino también como un apoyo directo al proceso de aprendizaje (Rodríguez-Fernández, 2015).

C. Sugerencias para su implantación en Primaria

Los organismos sanitarios y deportivos coinciden en sus recomendaciones y destacan la importancia de que niños y adolescentes entre 5 y 17 años sigan ciertas pautas (UNICEF, 2024; OMS, 2024):

- Realizar un mínimo de 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.
- Se deben realizar actividades que en su mayor parte sean aeróbicas (actividades de baja a moderada intensidad y duración prolongada con poca demanda de oxígeno).
- Reducir el tiempo sedentario, especialmente el uso recreativo de pantallas, para potenciar los beneficios de la actividad física y prevenir cualquier tipo de enfermedades y problemas metabólicos y sociales.
- Incorporar ejercicios de intensidad vigorosa, para que con ellas se fortalezcan los músculos y los huesos de los alumnos (en actividades como trepar, deportes de impacto o saltar), durante un mínimo de 3 veces a la semana.

Estas recomendaciones establecen el marco de acción del componente deportivo del programa “Mi Colegio Saludable”. Gracias a ellas, las actividades, retos colectivos y talleres propuestos garantizan la variedad e intensidad necesarias para generar mejoras reales en la salud integral del alumnado.

4.3. Programas integrales en educación

La justificación académica y las políticas de sanidad pública coinciden en la necesidad de implantar Programas Integrales de Salud Escolar para abordar de manera eficaz los problemas derivados de la mala nutrición y la falta de actividad física en los escolares (Kelishadi, 2014).

Un programa integral como el propuesto se relaciona con modelo de “Escuela Promotora de Salud”, citado por la World Health Organization [WHO] (2006). Desde esta perspectiva, la promoción de la salud no debería entenderse como un añadido curricular, sino como un compromiso del propio centro educativo, que integre políticas, entorno social y físico, junto con la participación de toda la comunidad. Los programas integrales funcionan bajo tres dimensiones de acción según Moreno et al. (2016):

- Dimensión familiar y comunitaria:

La implicación activa de las familias, del personal docente y de la comunidad local es esencial. La participación familiar resulta especialmente determinante, ya que es en el hogar donde comienzan a formarse los hábitos que sostienen el éxito de cualquier intervención, como bien nos dicen Simón & Ruiz-Pérez (2019).

- Dimensión curricular:

Los contenidos relacionados con la salud y el bienestar físico deben aparecer de forma transversal e interdisciplinar en diversas asignaturas, no solo en áreas como Educación Física o Ciencias Naturales. Esto permite que los alumnos reciban los mensajes dentro de diferentes áreas y con distintos maestros realzando el papel de la nutrición y el deporte dentro de su aprendizaje.

- Dimensión espacial y de organización:

Implica transformar el entorno físico y las reglas del centro educativo. Esto incluye revisar el menú diario de los niños que se quedan en el comedor del colegio, facilitar la hidratación de los alumnos con fuentes de agua potable, promover recreos activos o reducir los periodos prolongados en los que el alumnado permanece sentado durante la jornada.

A partir de esta relación, resulta pertinente abordar la sinergia entre deporte y nutrición en Educación Primaria

Para que un programa de salud escolar despliegue todo su potencial, debe partir de una comprensión clara entre ambos elementos. Nutrición y actividad física no son variables independientes, sino factores que se complementan y refuerzan mutuamente.

La OPS (2023) habla sobre como la nutrición actúa como el sustento energético indispensable para el desempeño deportivo, mientras que la práctica del deporte favorece la asimilación y el uso de los nutrientes ingeridos.

Programas como ENYA (Programa de Educación Nutricional y Actividad Física) o PREVIENE (conjunto de iniciativas de prevención de salud y adicciones), desarrollados en España, han demostrado una notable capacidad para crear cambios de conducta que se mantienen con en el tiempo (Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha, 2012).

Dentro de la Educación Primaria, la incorporación de las dos áreas debe ser concreta y práctica; por ello, he organizado la sinergia entre nutrición y deporte en tres pilares fundamentales, que explican su relevancia dentro del programa que he diseñado.

- Dependencia recíproca conductual y biológica

Citando a Lois & Rial (2016), la actividad física y la nutrición se consideran mutuamente conectadas y dependen la una de la otra de manera recíproca, con influencia en ambas direcciones, es decir, pueden ser la causa y el efecto dentro de cada una.

Nutrición como fuente de energía de la Actividad Física:

La alimentación aporta los nutrientes y la energía necesarios para el funcionamiento del organismo. Desde el punto de vista de Torrell & Serra (2015), el desayuno, por ejemplo, se relaciona directamente con un mejor nivel de actividad física durante el período escolar y un mayor rendimiento cognitivo; omitirlo, en cambio, puede ocasionar fatiga y una baja participación en el juego de manera activa.

Los talleres acerca de la alimentación e hidratación que propongo y el consumo adecuado de hidratos de carbono tienen una importancia primordial si se asocian a las actividades deportivas, que pueden llegar a completar los alumnos del centro.

La Actividad Física como incentivo para la nutrición:

El juego vigoroso y la práctica deportiva aumentan el gasto energético, que genera de manera habitual la necesidad de reponer nutrientes y líquidos. Esto facilita que los

alumnos estén más abiertos a recibir información sobre alimentos saludables (Lopes et al., 2017).

Así, quienes realizan actividad física intensa deberían comprender la importancia de una buena alimentación antes y después del ejercicio, tanto para prevenir lesiones como para favorecer la recuperación muscular inmediata, integrando teoría y práctica.

- **La importancia en la lógica y coherencia de los mensajes**

El diseño del proyecto “Mi Colegio Saludable” se apoya en la coherencia entre lo que se enseña y lo que se vive en el centro.

Utilizando un ejemplo, se puede decir que, si llevamos a cabo un taller en el que explicamos la importancia de comer 5 piezas de fruta y verdura al día, pero luego no se ofrecen oportunidades de juego activo ni alternativas saludables para los almuerzos el mensaje se debilita. Para evitarlo estructuro la propuesta en torno a:

 Integración en el currículo:

Si se incorporan deporte y nutrición en asignaturas troncales es posible mostrar, por ejemplo, cómo la alimentación puede afectar a la salud de los huesos (Ciencias Naturales), cómo la actividad física mejora la concentración para descifrar problemas (Matemáticas) o cómo varían las prácticas deportivas y alimentarias en otras culturas o sociedades (Ciencias Sociales).

 Modelado del entorno y regimiento del pilar fundamental del centro:

Es importante que los talleres y actividades no queden como acciones aisladas, sino que formen parte del funcionamiento cotidiano del centro. Teniendo en cuenta al Ministerio de Sanidad (2018), esto implica promover recreos activos, habilitar espacios de juego y ofrecer un abanico de alimentos alineados con los objetivos educativos.

- **Uso de los retos colectivos como colaboración integrada**

Los retos colectivos contribuyen a coordinar al alumnado y transformar el proceso educativo en una experiencia compartida y gamificada. Por esto, considero que los retos colectivos funcionan de las siguientes maneras:

 Aprendizaje basado en ejemplos:

Estos retos actúan como una forma en la que los alumnos pueden poner a prueba todos los conocimientos que han aprendido, como un “laboratorio de hábitos”, en el que se experimenta la relación existente entre la actividad física y la nutrición.

A juicio de Van Boxtel et al. (2024) se consigue enseñar interrelacionando de manera práctica y ayudando a los alumnos a entender el funcionamiento de su cuerpo a través de la alfabetización sanitaria, capacidad que les ayuda a acceder, comprender y usar información o ciertos conocimientos sobre salud.

Forma de motivación intrínseca y social:

Los retos fomentan la motivación grupal, impulsando a los estudiantes a adoptar hábitos saludables para alcanzar un objetivo común. Según Lopes et al. (2017), se consigue que las dinámicas o actividades sean más efectivas para iniciar un cambio de conducta en la etapa de Primaria, que las instrucciones individuales que podemos llegar a dar a nuestros alumnos.

En conclusión, un programa de intervención integral permite aumentar el conocimiento, modificar el entorno y promover cambios en las conductas, lo que favorece una relación recíproca entre actividad física y nutrición que refuerza la relevancia de ambas.

5. PROPUESTA DE PROYECTO EDUCATIVO

5.1. Introducción

Planteo el presente Programa Integral como una estrategia didáctica adecuada para fomentar la incorporación de hábitos vida saludables relacionados con la alimentación y la práctica deportiva en la etapa de Educación Primaria.

A partir del análisis expuesto en la fundamentación teórica (apartados 4.1 y 4.2), se evidencia que adquirir hábitos saludables desde edades tempranas constituye un factor esencial para prevenir tanto la obesidad infantil como el sedentarismo. El programa se apoya, además, en la estrecha relación existente entre nutrición y actividad física.

He diseñado la intervención educativa como un Plan Integrado de Centro que está compuesto de una serie de actividades prácticas, talleres y retos colectivos, que siguen el currículo de Primaria (Real Decreto 157/2022 y Decreto 38/2022). La participación de

las personas colaboradoras del programa ayuda a enriquecer y dar verisimilitud al proyecto.

Si bien los hábitos se desarrollan principalmente en el entorno familiar, con el programa se busca destacar la implicación y participación activa de las familias para alcanzar los objetivos previstos. Aunque la adquisición de un estilo de vida saludable requiere tiempo, constancia y compromiso, este programa pretende actuar como el estímulo que favorezca una toma de conciencia significativa y proporcione al alumnado herramientas útiles para incorporar hábitos saludables en su rutina.

5.2. Contextualización

Este proyecto está diseñado para implantarse en todos los cursos de la etapa de Educación Primaria, ya que he considerado que los conocimientos y toda la información que los alumnos van a aprender en este programa son de gran importancia para su vida, generando en ellos unos hábitos que favorecerán la salud de todos y cada uno de ellos.

Está pensada su implantación en el centro donde realicé el Prácticum II como especialista en Educación Física, pero no he podido llevarlo a cabo dado a la imposibilidad con los tiempos y las condiciones de las que disponía.

Se trata del CEIP Gómez Manrique situado en Villamuriel de Cerrato, centro de línea 1, con aproximadamente 17 niños por aula, un entorno favorable para la implantación del programa, con unas instalaciones beneficiosas para este, además de una implicación alta por parte de las familias del alumnado. Por esto se considera un centro totalmente oportuno para la puesta en práctica del programa integral.

5.3. Objetivos de etapa

El programa "Mi colegio saludable" favorece a la consecución de los objetivos generales de la etapa de Educación Primaria, tal como se establecen en el Artículo 7 del Real Decreto 157/2022 y se recogen en el Decreto 38/2022. La propuesta se centra en los objetivos que promueven la salud, la actividad física, el desarrollo personal, la convivencia respetuosa y la adquisición de hábitos de vida activa.

El programa está justificado dentro de la legislación específica y se centra, principalmente, en el siguiente objetivo de etapa:

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

5.4. Competencias clave / competencias específicas / criterios de evaluación / indicadores de logro / descriptores operativos

El programa que he realizado está diseñado para llegar hasta el perfil de salida del alumnado al finalizar la etapa de Primaria (RD 157/2022 y Decreto 38/2022), centrándose en el desarrollo integral de salud y bienestar. Por ello se desarrollan principalmente las siguientes competencias clave y cada una está asociada a un descriptor operativo que también adquirirán los alumnos.

Competencia clave	Descriptor operativo	Aplicación en el programa (Ejemplos)
Competencia en comunicación lingüística (CCL)	CCL1 CCL2 CCL3 CCL4	Tienen debates sobre la importancia de una alimentación adecuada y exponen sus platos a los demás alumnos.
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)	STEM1 STEM4 STEM5	Calculan los porcentajes de nutrientes, cantidades y sus respectivas unidades de medida, a la hora de realizar sus dietas.
Competencia digital (CD)	CD1 CD4	Realizan sus propias infografías, imágenes o presentaciones sobre sus platos de Harvard.
Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)	CPSAA1 CPSAA2 CPSAA3 CPSAA4	Respetando las opiniones de los demás, socializando y colaborando en equipo.
Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)	CCEC3	Aprenden sobre las distintas tradiciones alimenticias y deportivas, de todo el mundo.

Tabla 1. Competencias clave y descriptores operativos

Siguiendo a las competencias clave encontramos las competencias específicas del área de Educación Física, ya que el proyecto se centra en esta materia. Cada competencia específica tiene sus criterios de evaluación y a su vez estos criterios están asociados a unos indicadores de logro específicos que vemos a continuación.

Competencia específica E. F	Criterios de evaluación	Indicadores de logro específicos
<u>Competencia específica 1.</u> Adoptar un estilo de vida saludable...	CE 1.1 CE 1.2 CE 1.4	IL 1.1 Identifica correctamente los alimentos de consumo diario y los de consumo ocasional, conociendo los beneficios y riesgos de cada uno. IL 1.2 Registra y evalúa su actividad física y las pausas activas diarias, así como el nivel de hidratación realizada durante la semana. IL 1.3 Demuestra un conocimiento básico de la prevención de lesiones y el mantenimiento del material.
<u>Competencia específica 3.</u> Desarrollo de procesos de autorregulación y respeto a los demás	CE 3.1 CE 3.2 CE 3.3	IL 3.1 Muestra una actitud proactiva y solidaria, animando a los compañeros para alcanzar el objetivo común del reto. IL 3.2 Resuelve los conflictos que surgen durante el juego o la competición mediante el diálogo y la aceptación de las normas y roles establecidos. IL 3.3 Participa de manera equitativa y respetuosa en las actividades, valorando la diversidad de capacidades del equipo.
<u>Competencia específica 4.</u> Reconocer y practicar diferentes manifestaciones físico-deportivas	CE 4.1 CE 4.2 CE 4.4	IL 4.1 Participa de manera activa en actividades motrices de todo tipo de índole. IL 4.2 Reconoce el deporte masculino y femenino a partir del conocimiento sobre la materia IL 4.3 Sabe respetar la realidad corporal de sí mismo y de sus compañeros.
<u>Competencia específica 5.</u> Valorar medios naturales relacionados con la práctica de la E. F	CE 5.2 CE 5.3	IL 5.1 Mantiene una actitud positiva y de conservación hacia el entorno natural. IL 5.2 Sabe adaptar sus habilidades motrices básicas al contexto en el que se encuentra.
<u>Competencia específica 6.</u> Tratar información relacionada con el área de Educación física.	CE 6.1 CE 6.3	IL 6.1 Utiliza la información de manera adecuada a los requisitos establecidos. IL 6.2 Sabe seleccionar y contrastar información sobre el área de Educación Física.

Tabla 2. Competencias específicas, criterios de evaluación e indicadores de logro

5.5. Contenidos de área

El programa integral que he llevado a cabo se fundamenta en los saberes básicos de las diferentes áreas en las que se implica este proyecto, establecidos en el Real Decreto

157/2022 y concretados para nuestra comunidad autónoma por el Decreto 38/2022, donde se organizan todos los contenidos en bloques relacionados entre sí a lo largo de toda la etapa de Educación Primaria.

Podemos ver la intervención del programa centrada en los siguientes bloques de contenido, dentro del área específica de Educación Física:

❖ Área de Educación Física

Bloque A: Vida activa y saludable. Contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, incorporando la perspectiva de género y rechazando comportamientos contrarios a la salud e incidiendo en la importancia de los hábitos que contribuyan al mantenimiento y mejora del bienestar.

Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. Atienden a cuatro componentes de la organización y gestión de la práctica motriz: la elección, la preparación, la planificación y autorregulación y la seguridad.

Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. La percepción, la toma de decisiones.

Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia.

Bloque E: Abarca tres grandes espacios de desarrollo: la cultura motriz tradicional, la expresión artístico-expresiva y el deporte como seña de identidad cultural.

Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

5.6. Interdisciplinariedad

La interdisciplinariedad resulta esencial en un programa integral como este, porque permite que la educación para la salud no quede limitada a una intervención aislada, sino que se integre de manera continua en distintas asignaturas. De este modo, y como nos dice Kelishadi (2014), se favorece que los contenidos clave se afiancen desde varias perspectivas curriculares. El programa “Mi Colegio Saludable” facilita esta conexión entre materias, promoviendo el trabajo conjunto con la mayoría de las áreas del currículo, entre ellas:

- Área de Lengua Castellana y Literatura

La materia de lengua sirve como herramienta para trabajar de manera más formal y adecuada la comunicación, la reflexión y la promoción de los hábitos que promocionamos.

- ➔ Comunicación escrita. Se ve relacionada en las explicaciones de los panfletos de los talleres, en los recetarios de los alumnos y en los carteles para los retos colectivos.
- ➔ Expresión oral y debates. La desarrollan los alumnos al comunicarse entre ellos, debatir entre las estrategias a seguir, así como los pasos que deben cumplimentar para realizar un plan alimenticio.
- ➔ Lectura comprensiva. Se consigue leer y comprender la información nutricional y las etiquetas que vienen los alimentos, empleando la comprensión lectora a momentos de la vida de cada alumno.

- Área de Matemáticas

Gracias a los retos colectivos que se realizan y los talleres llevados a cabo, se consigue que los alumnos apliquen el razonamiento matemático en contextos reales y que sean significativos para ellos.

- ➔ Proporcionalidad y porcentajes. Calculando la ingesta necesaria de nutrientes o los porcentajes necesarios para cumplimentar un reto.
- ➔ Estadísticas y gráficas. Nos ayudan a llevar unas pautas para recoger, organizar y representar los datos que necesitamos, por ejemplo, en las actividades donde se miden los kilómetros. Todo esto se puede representar con graficas de barras o líneas.
- ➔ Medidas y operaciones. Se utilizan la medida para calcular o medir las distancias al realizar ejercicio, así como las proporciones necesarias en las recetas con ciertos alimentos y el tiempo que ocupamos para realizar ambos.

- Área de Ciencias de la Naturaleza

Esta materia permite que los alumnos comprendan todos los conocimientos de base científica y biológica, acerca de los beneficios sobre los hábitos que han estado aprendiendo.

- ➔ Nutrición y procesamiento corporal de nutrientes. Se estudian los diferentes aparatos por los que pasan y se procesan los alimentos, así como los implicados en el funcionamiento de los músculos.
- ➔ Higiene y prevención. Su importancia tanto antes como después de realizar ejercicio y con ello mantener nuestro cuerpo limpio, ayudando a la prevención de posibles enfermedades con su limpieza y además de con su realización.
- ➔ Medio ambiente y origen del alimento. Con el huerto comunitario conseguimos que los niños aprendan sobre los ecosistemas, la importancia de los alimentos saludables y el conocimiento de la cadena de los alimentos.

- Área de Ciencias Sociales

A través de esta área los alumnos pueden conocer como son las tradiciones en otras culturas, relacionadas con la actividad física y la nutrición que siguen.

- ➔ La alimentación en otras culturas. Se consigue que los alumnos conozcan que alimentos se ingieren en diferentes sociedades, además de aprender y conocer distintos alimentos nuevos.
- ➔ Tradiciones deportivas y prácticas en otras culturas. Los escolares comprenden y coleccionan información acerca de las actividades deportivas que realizan en otros países o culturas.
- ➔ Historia de los alimentos y la actividad física en otros países. Como su propio nombre nos indica, los alumnos aprenden como han ido evolucionando los alimentos, las dietas y los deportes a lo largo de la historia.

- Área de Educación en Valores Cívicos y Éticos

Gracias al programa que se lleva a cabo se fortalecen los valores éticos, al realizar actividades de carácter colectivo y social.

- ➔ Respeto y cooperación. El hecho de llevar a cabo actividades cooperativas y colectivas; favorecen el trabajo en equipo, se comparte responsabilidad y se respetan las normas y a los propios compañeros.
- ➔ Autonomía y autogestión emocional. Con el deporte logramos controlar la frustración, reforzamos la autoestima de todos y cada uno de los alumnos, así como el autoconocimiento corporal.

Vamos a trabajar con los bloques de contenido de distintas áreas, los cuales encontramos dentro del currículo de Primaria. Para ello he recopilado los bloques de contenido más relevantes y relacionados con su integración dentro del programa:

❖ Área de Ciencias de la Naturaleza

Bloque A: Funcionamiento del cuerpo humano y la adquisición de hábitos saludables.

Bloque C: Adquisición de hábitos de vida sostenible y en la participación de actividades que pongan en valor los cuidados y permitan avanzar hacia los Objetivos de Desarrollo Sostenible de manera consciente y contextualizada.

❖ Área de Matemáticas

Bloque B: Sentido de medida. Entender y elegir las unidades adecuadas para estimar, medir y comparar; utilizar instrumentos adecuados para realizar mediciones.

Bloque E. Sentido estocástico. Se orienta hacia el razonamiento y la interpretación de datos y la valoración crítica, así como la toma de decisiones a partir de información estadística.

Bloque F. Sentido socioafectivo. Integra conocimientos, destrezas y actitudes esenciales para entender las emociones.

❖ Ciencias sociales

Bloque C: Sociedades y territorios. Interdependencia entre personas, sociedades y medio natural, haciendo alusión a la nutrición y a las prácticas deportivas.

5.7. Contenidos de carácter transversal

Los contenidos de carácter transversal que se encuentran aplicados en el programa integral de “Mi colegio saludable” son los establecidos por el Decreto 38/2022 y el Real

Decreto 157/2022 por el que se establece el currículo en Educación Primaria. A continuación, se exponen los contenidos:

1.- Además de los establecidos en artículo 6 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, en sus apartados 3 y 5, en todas las áreas de la etapa se trabajarán las tecnologías de la información y la comunicación, y su uso ético y responsable. Los apartados 3 y 5 son los siguiente:

3. La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el fomento de la creatividad, del espíritu científico y del emprendimiento se trabajarán en todas las áreas.

5. Todas las áreas se promoverán la igualdad entre hombres y mujeres, la educación para la paz, la educación para el consumo responsable y el desarrollo sostenible y la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual.

2.- Desde todas las áreas se trabajará la educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

3.- Los centros educativos fomentarán la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, la paz, la democracia, la pluralidad, el respeto a los derechos humanos y al Estado de derecho, y el rechazo al terrorismo y a cualquier tipo de violencia.

Considero que todos apartados sobre los contenidos de carácter transversal se ven trabajados y utilizados dentro del programa integral que propongo.

5.8. Planes y proyectos

El programa de “Mi Colegio Saludable” no se trata de una actividad aislada, sino que es un Proyecto Integrado de Centro que se establece y ayuda a fortalecer los documentos por los que se rige la institución del centro educativo donde se propone la implantación de este. Todo ello se encuentra dentro del marco establecido por el currículo del Decreto 38/2022, garantizando la sostenibilidad, legalidad y eficacia del proyecto, gracias a la implicación de toda la comunidad educativa y no educativa relacionada directamente con el centro.

Siguiendo todo lo dicho anteriormente se puede ver el programa establecido e interrelacionado dentro de los siguientes planes y proyectos, puestos en práctica en la mayoría de los centros de Educación Primaria:

- Proyecto educativo de centro (PEC)

El programa “Mi colegio Saludable” se incluye dentro del PEC, como una señal fundamental en la corriente que se vive en el centro y funciona como objetivo principal para alcanzar los mismos dentro de los contenidos didácticos relacionados con la alimentación y la actividad física.

La línea que sigue el programa se centra en la promoción de una alimentación sana y equilibrada, así como implantar hábitos de vida activa y gusto hacia la actividad física por parte del alumnado. Se utiliza el área de Educación Física como la principal en la impartición de los contenidos, pero el centro se dota de una gran interdisciplinariedad a la hora de llevarlo a cabo.

En cuanto al alumnado, con el proyecto se pretende contribuir al desarrollo del perfil de salida que plantea la legislación, trabajando la autonomía en la toma de decisiones frente a estrategias de funcionamiento para una vida saludable, encargándose en gran parte de su alimentación y la práctica deportiva.

- Programación General Anual (PGA)

El programa se encuentra dentro de la PGA a través de la introducción de actividades que se van a realizar, la temporalización de cada una de ellas y los recursos que se necesitan para llevarle a cabo.

Dentro de la programación curricular de cada ciclo se contemplan los talleres, retos colectivos y actividades que se realizarán en el área de Educación Física, además de manera interdisciplinar también aparecerán en las demás áreas implicadas.

Aparte de la programación curricular se encuentran las actividades extraescolares y complementarias relacionadas con el programa, que ayudan a extender los conocimientos sobre alimentación y deporte y fortalecen los vínculos que se forman con las familias de nuestros alumnos.

- Plan de convivencia

Siguiendo el esquema de los planes más importantes dentro del contexto educativo del centro encontramos este plan. Ya que, con el uso de retos colectivos, basados en el aprendizaje cooperativo conseguimos que los alumnos fortifiquen sus valores y habilidades sociales, mejorando el ambiente de aprendizaje en las aulas.

Se obtiene un fomento en la inclusión de todo el alumnado con o sin necesidades educativas de cualquier tipo y un mayor respeto a cada uno de ellos. Además de esto es importante mencionar que generamos oportunidades controladas para la gestión y resolución de conflictos de manera pacífica e independiente por parte de los alumnos.

- Planes específicos relacionados con el tema o el guion del programa

Gracias al programa se logra dar una mayor importancia a planes que ya existen o crear otros nuevos que pueden ser muy importantes para el centro escolar en el que se vayan a llevar a cabo. En este caso nos centramos en estos dos planes:

- Plan a favor de la movilidad activa y sostenible. En este programa se fomenta el transporte activo para los alumnos en su recorrido hacia la escuela, gracias a la integración de retos que les ayudan a moverse y adquirir el hábito de ello.
- Plan de alimentación escolar. Con el programa integramos talleres sobre nutrición e hidratación, que tendrán una importancia significativa para la creación de planes futuros como puede ser el “Programa escolar de consumo de frutas y verduras” o el “Programa para un almuerzo saludable para todos”.

Al incluirse el programa dentro de todos estos planes y proyectos se garantiza que se encuentre establecido en las políticas del centro de manera duradera y su puesta en práctica no recaiga solo en el maestro especialista de Educación Física.

5.9. Objetivos de aprendizaje

Los objetivos de aprendizaje sirven para concretar los conocimientos, actitudes y habilidades que los alumnos deben conseguir con la puesta en práctica de la propuesta. Gracias a estos se logra enlazar los contenidos de las áreas implicadas en el programa con los talleres, retos y actividades deportivas que realizarán posteriormente nuestros alumnos. Con los objetivos de aprendizaje se formulan después los indicadores de logro.

He decidido ordenar los objetivos de aprendizaje que pretendo conseguir en los alumnos en función de los talleres, retos colectivos y actividades deportivas que llevemos a cabo.

- Objetivos de aprendizaje relacionados con el ámbito de nutrición y alimentación (talleres):

- Saber identificar los grupos de alimentos fundamentales y catalogarlos según la necesidad o frecuencia en su dieta.
- Aplicar las herramientas sobre alimentación aprendidas como el “Semáforo nutricional” o el “Plato de Harvard”.
- Comenzar o saber diseñar menús y platos saludables para una dieta equilibrada según las necesidades de cada uno.
- Utilizar las normas básicas de higiene en la cocina para evitar contaminar los alimentos que se van a consumir,
- Saber diferenciar los alimentos saludables y frescos de los alimentos perjudiciales o ultraprocesados de su dieta.
- Desarrollar la capacidad para iniciarse en la lectura de las etiquetas de los alimentos.

- Objetivos de aprendizaje relacionados con el ámbito del trabajo en equipo y la unión entre alimentación y deporte (retos colectivos):

- Saber reconocer y autorregular los hábitos alimenticios, de hidratación y actividad física de uno mismo.
- Entender las conexiones entre hidratación, alimentación y actividad física.
- Participar de manera activa en las actividades propuestas, mostrando una actitud de respeto, cooperación e inclusión.
- Saber comunicarse de forma correcta para un correcto funcionamiento en equipo de las actividades propuestas.
- Aplicar estrategias para la resolución de conflictos y la gestión de emociones.

- Objetivos de aprendizaje relacionados con el ámbito deportivo y la actividad física (actividades deportivas):

- Aplicar habilidades motrices básicas para un correcto funcionamiento corporal en las actividades.

- Aprender nuevas habilidades motrices específicas relacionadas con las actividades a practicar.
- Comprender la importancia del calentamiento y de los estiramientos antes y después de realizar ejercicio.
- Desarrollar una actitud positiva hacia la realización de actividad física, así como conocer su importancia.

5.10. Metodología

La metodología del programa es activa, participativa y lúdica, y está diseñada para estar relacionada con el enfoque competencial ordenado por la normativa educativa vigente. Se prioriza el aprender de manera práctica y la resolución de retos colaborativos como materiales para desarrollar hábitos de vida saludable.

Para ello los enfoques pedagógicos centrales que se han llevado a cabo en la realización de este programa han sido los siguientes:

- Aprendizaje Basado en Proyectos. Con esta metodología se consigue que los alumnos sean protagonistas de su aprendizaje, resolviendo problemas reales de su interés y trabajando en equipo. Fomentamos la autonomía del alumnado siendo ellos mismos los encargados de construir su aprendizaje, mientras que los maestros somos los guías en su proceso de aprendizaje. Se logra ver esta metodología en los diferentes retos que deben cumplir los alumnos, como puede ser el proyecto del huerto o la organización de diferentes torneos por parte del alumnado.
- Gamificación. Con esta metodología se consigue trasladar la mecánica del juego al ámbito educativo con el fin de obtener mejores resultados, adquirir mejor los conocimientos o recompensar al alumnado por un buen trabajo. He decidido utilizar esta metodología debido a su carácter lúdico, ya que logramos que los alumnos aprendan de una manera más divertida, generando una experiencia positiva en ellos. Se aprecia la gamificación en las diferentes actividades; como el semáforo nutricional, donde juegan a colocar los diferentes alimentos según sus cualidades nutricionales o en los juegos tradicionales, donde aprenden de sus antepasados y juegan a ellos consiguiendo que aprendan de manera más lúdica.

- Aprendizaje cooperativo. Algunas actividades se han diseñado para seguir los principios básicos de este modelo pedagógico, que según Johnson, Johnson y Holubec (2013) son los siguientes: procesamiento grupal, por el que todos los alumnos interactúan entre sí; interdependencia positiva en la que dependen unos de otros para lograr su objetivo; fomento de las relaciones interpersonales; interacción promotora entre ellos, y la responsabilidad individual mediante los roles preestablecidos. Se puede ver cumplimentada esta metodología en la manera con la que los alumnos llevan a cabo las diferentes actividades o retos colectivos, que necesitan de un trabajo en equipo fomentando situaciones de compañerismo.
- Enfoque práctico y experiencial. Se prioriza la práctica sobre la teoría, es decir que, aunque la teoría tenga un peso importante en este programa, se prima que los alumnos aprendan a través de la práctica, consiguiendo que el aprendizaje pueda ser aplicado en el entorno real. Se centra la aplicación de contenidos de manera práctica antes que la teórica, ya que en la creación de un huerto comprenderán la importancia de los cuidados y mantenimientos que se necesitan, aprendiéndolo por su propia experiencia.
- Uso de las TICs. La tecnología funcionará como una herramienta para la búsqueda de información, de registro de esta y como forma de difusión de las actividades, talleres y retos realizados.

5.11. Atención a diferencias individuales (DUA)

La puesta en práctica de los Diseño Universal del Aprendizaje (DUA, en adelante) es fundamental para que el proyecto de “Mi Colegio Saludable” sea un programa donde se fomente la inclusión y la equitatividad en todos sus aspectos, como nos dice la legislación educativa (RD 157/2022).

Con el DUA se busca eliminar todos los obstáculos de aprendizaje dentro del plan curricular en su primera instancia, garantizando la adaptación de los métodos, los materiales y la evaluación. Para ello he seguido los tres pilares fundamentales que tiene el DUA y estos han sido aplicados en el proyecto de la siguiente manera:

1. Ajustar diversos medios de representación

Gracias a esto se consigue que la información que se le da a los alumnos sobre nutrición, salud y deporte sea accesible y comprensible para todos y cada uno de los alumnos, sin necesidad de que tengan los mismos métodos y ritmos de aprendizaje, atendiendo a las necesidades si las hubiera.

- ❖ Materiales diversos en los talleres. La información clave para la puesta en práctica de los talleres se expondrá de diferentes maneras.
 - De manera verbal y escrita. Habrá videos didácticos y textos adaptados a los distintos niveles de lectura.
 - De manera visual y simbólica. Uso de herramientas como puede ser un pictograma y tablas de colores para los alimentos.
 - De manera práctica y sensorial. Se podrían manipular los diferentes alimentos que vayamos a utilizar, así como su propia degustación para implicar todos los sentidos.
- ❖ Cambios en la complejidad de algunas tareas. Las tareas o actividades que se deban realizar mediante herramientas matemáticas se adaptarán a los niveles de nuestros alumnos. Esto quiere decir, que, si los alumnos que tienen alguna necesidad necesitan de más tiempo para su realización, dispondrán de él, así como de una menor dificultad en el nivel de sus tareas para que se adapten a las necesidades de cada uno de ellos.

2. Garantizar múltiples formas de participación y expresión del aprendizaje

Gracias a esto se consigue que los alumnos muestren lo que han aprendido y puedan realizar las actividades o retos colectivos poniendo en práctica sus fortalezas, además de superar las dificultades físicas o motrices que se les pongan en su camino.

- ❖ Adaptaciones a los retos propuestos. Cuando se realiza un reto que conlleve una destreza física, se dejará libertad de decisión en la manera de realizar esta actividad.
 - Adaptando la movilidad. Permitiendo que los alumnos elijan cual va a ser la manera más cómoda o acorde a sus capacidades y limitaciones de realizar la actividad.

- Mediante la asignación de roles. Cuando realizan las actividades es tan importante su puesta en práctica como la planificación antes de llevarlo a cabo, por ello cada persona tendrá un cargo acorde a sus fortalezas.
- ❖ Libertad para expresar los resultados. Se les ofrece total libertad a los alumnos para mostrar los resultados o las conclusiones en las actividades que realicen.

3. Ofrecer diversas oportunidades de participación activa

Con este principio se hace referencia a la motivación y autorregulación, aspectos importantes para ciertos estudiantes que no tienen interés o lo han perdido debido a experiencias negativas que hayan tenido en el pasado.

- ❖ Plantear las actividades hacia el logro cooperativo. Realizando actividades colaborativas o por equipos se dejan apartados los logros individuales y nos centramos en la consecución de objetivos de manera compartida, ayudando a reducir situaciones negativas que puedan afectar a los alumnos.
- ❖ Apoyo individualizado y personalizado. Como maestros ofreceremos una continua respuesta de manera constructiva, haciendo hincapié en el proceso para la consecución del objetivo antes que en el propio resultado.
- ❖ Utilizar la autorreflexión y la autocrítica. Se fomenta en los alumnos que sean conscientes ellos mismos de las dificultades que experimentan, reflexionando sobre el camino que han recorrido para llegar a conseguir los logros que se habían propuesto ellos mismos.

5.12. Producto final

En este caso he decidido desarrollar un producto final distinto para cada uno de los ciclos de Educación Primaria.

- En el primer ciclo de Primaria el producto final será el diseño y elaboración del “Plato de Harvard”, en el que los alumnos podrán llevar a clase mediante su propia elaboración, una foto de su creación o un dibujo de este. El objetivo será que los alumnos aprendan a organizar su plato y que cada uno nos cuente porque ha elegido esa selección de alimentos, como puede ser ya que son sus favoritos, porque me lo ha dicho mi madre, etc.
- En el segundo ciclo de Primaria el producto final se trata de la construcción de un huerto por parte de los alumnos, donde cada uno de ellos se encargará del cuidado

y mantenimiento de este. Deberán buscar ellos las semillas que quieren germinar en el huerto y sus cuidados serán responsabilidad completa de ellos. siempre bajo la supervisión de un maestro encargado.

- En el tercer ciclo de Primaria el producto final consistirá en la elaboración de cada alumno de un “Diario de hábitos”, donde reflexionan y registran las elecciones que han realizado durante la semana de los alimentos que consumen y la actividad física que realizan. Apoyándose en fotos y dibujos para que posteriormente se lo muestren a sus compañeros.

Además, gracias a la implantación del programa integral se buscará, como centro, la obtención del sello o acreditación de “Colegio Promotor de Hábitos Saludables” por parte de la comunidad educativa en España.

5.13. Sesiones / temporalización

La temporalización que voy a seguir en el programa de “Mi colegio saludable” tendrá la duración de un curso escolar, dividiéndose todas las actividades o talleres trimestralmente. Con esto nos aseguramos de que exista un enfoque gradual favoreciendo la adquisición de los conocimientos teóricos de forma práctica.

La estructura se orienta, en primer lugar, al fortalecimiento del aprendizaje conceptual y actitudinal mediante la realización de talleres durante el primer trimestre. Después, se prioriza la aplicación práctica, como he dicho anteriormente, y el desarrollo de competencias a través de retos colaborativos y actividades deportivas que se llevan a cabo en el segundo y tercer trimestre.

Cabe destacar que todas las sesiones y actividades propuestas a continuación y durante todo el trabajo son aportaciones al propio programa integral de centro. Ello no implica omitir el tratamiento de los saberes básicos específicos del área de EF y sus correspondientes criterios de evaluación durante las clases.

Las sesiones específicas tendrán una hora de duración total para los talleres de cada ciclo, los cuales se llevarán a cabo en la hora del área que tenga cada curso en su debido momento. Los talleres tendrán una frecuencia de tres semanas, a realizar en el primer trimestre, y quincenal o mensual para los retos colectivos y las actividades deportivas, que se realizan en el segundo y tercer trimestre. Las actividades deportivas se van a

realizar en la hora de Educación Física y los retos colectivos se desarrollarán en la hora de tutoría donde se encuentran con su tutor/a.

Temporalización 1.º Trimestre (Orientado a los talleres)

SEMANAS	ACTIVIDAD	CURSOS
Semanas de la 3 a la 6	Taller “La nutrición también mola”	· Primera semana → 1º ciclo EP · Segunda semana → 2º ciclo EP · Tercera semana → 3º ciclo EP
Semanas de la 6 a la 9	Taller “Mi plato saludable”	· Primera semana → 2º ciclo EP · Segunda semana → 3º ciclo EP · Tercera semana → 1º ciclo EP
Semanas de la 9 a la 12	Taller “Recetas de siempre”	· Primera semana → 3º ciclo EP · Segunda semana → 1º ciclo EP · Tercera semana → 2º ciclo EP
Semanas de la 12 a la 15	Taller “Nuestro huerto escolar”	· Primera semana → 1º ciclo EP · Segunda semana → 2º ciclo EP · Tercera semana → 3º ciclo EP

Tabla 3. Temporalización primer trimestre

Los talleres se realizarán en distinto orden para los diferentes ciclos, con el objetivo de que no comiencen siempre los mismos cursos y que con ello se eviten problemas. Por eso he considerado conveniente que, en cada uno de los talleres, empiece un ciclo diferente cada vez.

Temporalización 2.º Trimestre y 3.º Trimestre (Orientado a los retos colectivos y a las actividades físicas)

SEMANAS	ACTIVIDAD	CURSOS
Continuo (empieza en el segundo trimestre y termina al final del curso)	Reto colectivo “Semáforo”	1º Ciclo EP
Semana 4 y 5 del 2º Trimestre	Actividad deportiva “Jugamos con los alimentos”	1º Ciclo EP
Continuo (empieza en el segundo trimestre y termina al final del curso)	Reto colectivo “Creamos nuestro propio huerto”	2º Ciclo EP

Semana 2 y 3 del 3 ^{er} Trimestre	Actividad deportiva “Juegos tradicionales de campo”	2º Ciclo EP
Continuo (empieza en el segundo trimestre y termina al final del curso)	Reto colectivo “Organizamos nuestros torneos”	3º Ciclo EP
Semana 6 y 7 del 3 ^{er} Trimestre	Actividad deportiva “Mini-olimpiadas”	3º Ciclo EP
Última semana del curso	Presentación del producto final del programa	1º Ciclo EP 2º Ciclo EP 3º Ciclo EP

Tabla 4. Temporalización segundo y tercer trimestre

5.14. Actividades concretas

Todas las actividades deportivas, retos colectivos y talleres que se van a realizar están pensados para que los alumnos puedan ampliar los conocimientos que tienen sobre la alimentación y la actividad física.

Han sido pensados y organizados acorde con los niveles que disponen cada ciclo de Educación Primaria, siendo establecidos en los diferentes ciclos cada taller, actividad deportiva y reto colectivo, pero aplicando y realizando todos los talleres en cada uno de los cursos de Primaria. (Anexo I)

- Talleres sobre alimentación y deporte:

- "Mi Plato Saludable". Taller sobre la relación que existe entre la nutrición y el deporte impartido por el atleta palentino Óscar Husillos. Posterior explicación por parte de los maestros de menús equilibrados utilizando el método del plato de Harvard.
- “Nuestro huerto escolar”. Taller impartido por un agricultor local en el que explicará la importancia de la agricultura y el cuidado y mantenimiento de un huerto.
- "Recetas de siempre". Taller de panadería y cocina sin fuego, con el panadero local donde les enseñará la importancia de mantener una higiene con los alimentos y a realizar diferentes recetas saludables.
- “La nutrición también mola”. Taller con una nutricionista infantil, donde explicará la importancia de una alimentación equilibrada y su importancia con el deporte, de una manera lúdica y amena.

- Actividades deportivas específicas del programa:
 - “Jugamos con los alimentos”. Serán una serie de actividades y juegos en clase para trabajar las habilidades motrices utilizando material gráfico y visual, como son los alimentos.
 - “Juegos tradicionales de campo”. Para seguir acercándonos a la agricultura y a la naturaleza los alumnos pondrán en práctica distintos juegos tradicionales o populares que se llevaban a cabo antiguamente en el campo.
 - “Mini-Olimpiadas”. Los alumnos realizarán diversos deportes para conocer la importancia de la actividad física y los diferentes niveles que tienen en cada uno de ellos.
- Retos colectivos:
 - “Semáforo nutricional”. Clasificación visual del almuerzo según su nivel nutricional de cada uno de los alumnos, donde el objetivo será conseguir que el almuerzo de todos se situé en el espacio más saludable (Verde, amarillo y rojo).
 - “Creamos nuestro propio huerto”. Creación, cuidado y mantenimiento por parte de los alumnos de un huerto en el recinto del colegio.
 - “Organizamos nuestros torneos”. Los alumnos deberán organizar y planificar unas jornadas deportivas en las que participen todos los alumnos de Primaria.

5.15. Materiales y recursos

Los materiales que se van a utilizar para llevar a cabo los talleres, las actividades deportivas y los retos colectivos se encuentran organizados en función de la finalidad que tiene cada uno. A continuación, van a aparecer todos los materiales citados y en el apartado Anexos II se encontrarán explicados y mostrados los que encuentro necesarios.

- Material Curricular:

Libros de texto de las áreas que sean necesarias para explicar conceptos relacionados con el programa, fichas de lectura de etiquetas, el plato de Harvard impreso, el semáforo nutricional.

- Material Deportivo:

Conos, picas, cuerdas de saltar, balones, petos de colores, cronómetros, etc. Aquí están incluidos todos los materiales deportivos pequeños que se necesitan para realizar las actividades deportivas y los retos colectivos. El centro al que está orientado este programa dispone de todos ellos en su almacén de material.

- **Material de Talleres:**

Frutas y verduras frescas, semillas para el huerto, vasos medidores, todo tipo de utensilios de cocina, delantales, mini-batidoras, temporizadores, palas, azadas, rastrillos, tijeras de podar, carretilla o capazo para mover tierra y la cosecha, guantes de jardinería, sistema de riego o regaderas y manguera.

Ciertos materiales los proporcionarán las personas encargadas de realizar algunos talleres, por su imposibilidad para el centro de conseguir las herramientas necesarias para su puesta a punto.

- **Recursos Humanos:**

Al centro van a acudir personas especialistas en su campo de trabajo, para explicar a los alumnos la importancia de ciertas herramientas o información que necesitan, así como enseñarles el funcionamiento para poder ejecutar el taller que están impartiendo.

Tendremos la gratitud de recibir en el centro al panadero local, a Óscar Husillos (atleta español y palentino, ganador de una medalla de bronce Ganó una medalla de bronce en el Campeonato Europeo de Atletismo de 2018 y cuatro medallas en el Campeonato Europeo de Atletismo en Pista Cubierta entre los años 2019 y 2025, además de ser representante de España en los Juegos Olímpicos), a un agricultor local y a una nutricionista y dietista infantil.

- **Recursos Tecnológicos:**

Aplicaciones gratuitas para registro de pasos/distancia, como puede ser STRAVA, miniordenadores y tabletas para buscar recetas, proyector y pizarra digital para la exposición de información necesaria en las clases y en los talleres.

5.16. Evaluación

La evaluación de este proyecto será continua, formativa y sumativa, centrándose en la consecución de las competencias, tal como nos dice el Real Decreto 157/2022. La

finalidad para realizar una evaluación es la de valorar el trabajo realizado por los alumnos en los diferentes escenarios de aprendizaje y la capacidad que han adquirido para utilizar los saberes básicos aprendidos poniéndolos en práctica.

Se realizarán tres tipos de evaluación enfocados en diferentes momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos, estos serán los siguientes:

- Evaluación inicial y final. Antes de comenzar con el programa se realizará un cuestionario para conocer los hábitos de nutrición y de práctica de actividad física por parte de los alumnos, además de observarles cuando se desarrollan todas las actividades y conocer el nivel con el empiezan. (Anexo III)

La evaluación final ayudará a valorar la consecución de los objetivos de aprendizaje, así como la obtención de los criterios de evaluación destinados a ello y la realizaremos con otro cuestionario como en la inicial.

- Evaluación formativa. Con ella se evaluará la evolución de los alumnos con su proceso de aprendizaje mediante la realización de los talleres y las actividades. Esta evaluación nos permite dotar a los alumnos de una retroalimentación constante y personalizada para cada uno.
- Evaluación de la práctica docente. Esta tiene una gran importancia para el maestro ya que con ella conoceremos la opinión de nuestros alumnos sobre nuestro trabajo, consiguiendo conocer las cosas que hemos realizado bien y en las que debemos mejorar. Se llevará a cabo a través de una rubrica que los alumnos deberán cumplimentar.

La calificación final del programa se ligará a la consecución de las competencias específicas de Educación Física y los descriptores operativos del perfil de salida en la etapa de Educación Primaria. Por ello el peso que le hemos dado a cada apartado del proyecto es el siguiente:

EJE COMPETENCIAL EVALUADO	CRITERIO DE EVALUACIÓN PREFERENTE	PONDERACIÓN	JUSTIFICACIÓN
Adquisición de conocimientos sobre nutrición y actividad física	CE 1.1	30%	Valora el uso de los conocimientos aprendidos sobre

			nutrición y deporte en los talleres
Desarrollo motriz y aplicación	CE 5.1	30%	Valora el desarrollo motor de los alumnos en las actividades y retos colectivos
Interacción social, participación y responsabilidad afectiva.	CE 3.1 y CE 3.3	40%	Valora el comportamiento, la participación y el respeto de las normas y de los demás

Tabla 5. Ponderación para la evaluación

6. CONCLUSIONES

Mi Trabajo de Fin de Grado, titulado "Mi colegio saludable: programa de alimentación y deporte, en la etapa de educación primaria", se ha desarrollado con la intención de diseñar una propuesta de intervención educativa que sea completa, viable y respaldada por evidencias. Con ello busco dar respuesta al creciente interés por promover la salud tanto en el ámbito escolar como en el familiar. A lo largo del trabajo pongo de manifiesto que la Educación Primaria constituye un momento clave para consolidar hábitos de vida saludables y que los problemas derivados del sedentarismo y de una alimentación inadecuada requieren la implicación conjunta de toda la comunidad educativa. Solo así es posible evitar actuaciones puntuales y avanzar hacia intervenciones coherentes y sostenidas en el tiempo.

Tras haber realizado este trabajo he logrado obtener una serie de resultados o razonamientos, los cuales he organizado por apartados a continuación:

- 1) Gracias a la realización de los cuestionarios iniciales y finales, se logrará ver como los alumnos han cambiado ciertos hábitos de su vida consiguiendo unos resultados más saludables y beneficiosos para ellos.
- 2) Se conseguirá observar como el alumnado ha demostrado un alto grado de autonomía, trabajo en equipo y respeto hacia los demás, mejorando el clima escolar.

- 3) La utilización de metodologías no convencionales logrará que mejore el interés por aprender de los alumnos y las expectativas de resultados por parte de los alumnos han crecido exponencialmente de manera positiva.
- 4) Se obtendrá un aumento del consumo saludable de alimentos por parte del alumnado e incluso del profesorado, clasificando la mayoría de las veces el almuerzo de los alumnos con la etiqueta “verde”, es decir, saludable.
- 5) El número de alumnos que realizan actividad física de manera regular se espera que crezca en base a los resultados obtenidos, al contrario que el número de alumnos que realizan su camino a la escuela en coches o de maneras más sedentarias, que se reducirá.
- 6) El colegio conseguirá una alta tasa de responsabilidad y compromiso con el cuidado y mantenimiento del huerto, optando a una cosecha adecuada para su posterior recolección.
- 7) Se alcanzará el aprendizaje de todos los conocimientos dictados en el currículo de Primaria, generando un aprendizaje más significativo y duradero por parte del alumnado.
- 8) El diseño del programa cumple con todas las exigencias establecidas por la normativa educativa y se espera un logro totalmente positivo para el mismo.
- 9) La estructura temporal seguida durante todo el programa se considera la más adecuada para lograr los objetivos de aprendizaje en los alumnos, llevando la teoría a la práctica en todo momento.
- 10) Se considera más que adecuada la colaboración de profesionales externos para que los alumnos aprendan de personas con un mayor conocimiento del tema, y con ello poner en práctica todo lo aprendido hasta el momento.
- 11) La lista de control sobre la práctica docente indicará el nivel de satisfacción y aprendizaje significativo por parte de todos los alumnos encuestados, ratificando la adecuación del programa propuesto.

El programa "Mi colegio saludable" no se plantea como un conjunto de acciones puntuales, sino como un primer paso para construir una cultura de centro en la que el bienestar físico y emocional forme parte esencial de la calidad educativa. A partir de este TFG se concluye que la implantación de un programa de salud escolar resulta viable y eficaz siempre que se diseñe de manera integral, sostenida en el tiempo y orientada al desarrollo competencial.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Cano Martín, L. M., González González, J., Mohedano Moriano, A., Viñuela Sánchez, A., & Criado Álvarez, J. J. (2020). Estado nutricional de una población escolar en España y su relación con hábitos de alimentación y actividad física.
- Cerda-Vega, E., Pérez-Romero, N., Sierralta, S. A., Hernández-Mendo, A., Reigal, R. E., Ramirez-Campillo, R., Martínez-Salazar, C., Campos-Jara, R., Arellano-Roco, C., Campos-Jara, C., Hernández-Cifuentes, V., & Contreras-Orsorio, F. (2024). Physical Exercise and Executive Function in the Pediatric Overweight and Obesity Population: A Systematic Review Protocol. *Sports*, 12(7), 180.
- Conserjería de Sanidad de Castilla-La Mancha. (2012). *Programa de educación nutricional y actividad física (ENYA)*. Gobierno de Castilla-La Mancha. https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20120511/programa_enya.pdf
- Costa, M., & López, E. (1996). Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid: Ediciones Pirámide. En Jornada IV de intercambio de experiencias en Educación para la Salud. Plan de educación para la salud en la escuela de la Región de Murcia 2005-2010. (p.18) Murcia: Consejería de Sanidad.
- 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, BOCYL, n.º190, 30 de septiembre de 2022.
- Delgado, M. A. (2017). La escuela promotora de salud: programas integrales de intervención. *Revista Española de Salud Pública*, 91, 1–10.
- Gavidia, V. (2018). Educación para la salud en la escuela: fundamentos y propuestas. *Revista de Educación*, 380, 77–100.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272003000200010

- 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), 40.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T. & Holubec, E. J. (2013). *Cooperation in the Classroom* (9th ed.). Edina, MN: Interaction Book Company.
- Junta de Castilla-La Mancha. (2012). *Programa de educación nutricional y actividad física (ENYA)*. Consejería de Salud y Bienestar Social. https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20120511/programa_enya.pdf
- Kelishadi, R. (2014). Noncommunicable disease prevention and control in children and adolescents: an integrated approach. *Childhood Obesity*, 10(6), 461–469.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE, n.º 340, 30 de diciembre de 2020.
- Lois, L., & Rial, T. (2016). Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. *Sportis Scientific Technical Journal*, 2(1), 77-92. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5294913.pdf>
- Lopes, V. P., Stabelini Neto, A., & da Silva, J. B. (2017). Physical activity, fitness and health in children and adolescents: The importance of the school environment. *Journal of Public Health and Epidemiology*, 9(3), 44-51.
- Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2024). *Estudio ALADINO 2023: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2023*. AESAN.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2018). *Programa PREVIENE: Alimentación y Actividad Física Saludables*. <https://www.easp.es/project/previene-programa-de-alimentacion-y-actividad-fisica-saludables/>

- Moreno, L. A., De Henauw, S., Llewellyn, C. H., & Serra-Majem, L. (2016). Effectiveness of school-based obesity prevention programmes: A systematic review. *British Journal of Nutrition*, 116(S1), S116–S129.
- Organización Mundial de la Salud (2016). Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/206450>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física (Hoja informativa)*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Estrategia para la prevención de la obesidad y el sobrepeso en la niñez y la adolescencia*. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, BOE, n.º 52, 2 de marzo de 2022.
- Rodríguez-Fernández, J. E. (2015). *Actividad física y salud en el ámbito escolar* [Tesis de Grado]. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13492/1/TFG-B.744.pdf>
- Ruiz, J. R., Ortega, F. B., & Castillo, M. J. (2011). Beneficios de la actividad física sobre la salud en niños y adolescentes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 4(2), 83–92. <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Sánchez-Collado, M. P., et al. (2011). *Educación nutricional y obesidad infantil: una propuesta de intervención en el contexto escolar*.
- Simón, H., & Ruiz-Pérez, L. M. (2019). Intervención comunitaria en salud escolar: El papel de las familias. *Revista de Educación*, 386, 337–358.

- Torrell, J., & Serra, L. (2015). Actividad física, hábitos alimentarios y rendimiento académico. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*.
- UNICEF Chile. (2024). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*.
<https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- Van Boxtel, W., Jerković-Ćosić, K., Schoonmade, L. J., & Chinapaw, M. J. M. (2024). *Health literacy in the context of child health promotion: A scoping review of conceptualizations and descriptions*. *BMC Public Health*, 24, 808.
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-17955-7>
- vila, L., Gutiérrez, F., & Sánchez, R. (2025). Alimentación saludable y actividad física en escolares colombianos: Conocimiento e Interdependencia. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 45(2), 310-316.
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/download/916/639/8511>
- World Health Organization (WHO). (2006). *School Policy Framework: Implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9241594511>

8. ANEXOS

Todas las infografías y carteles han sido de elaboración propia y personalizados para cada uno de los talleres, actividades o retos colectivos que se van a realizar.

Anexo I. Actividades concretas

- "Mi Plato Saludable". Taller sobre la relación que existe entre la nutrición y el deporte impartido por el atleta palentino Óscar Husillos. Posterior explicación por parte de los maestros de menús equilibrados utilizando el método del plato de Harvard.

MI PLATO SALUDABLE



¿QUÉ ES ESTE TALLER?

¡Vamos a aprender a comer como campeones!
Descubriremos qué alimentos nos ayudan a correr más rápido, saltar más alto y pensar mejor en clase..

¡VIENE A VISITARNOS ÓSCAR HUSILLOS!

Es un atleta profesional de Palencia que corre... ¡muy rápido!
Nos hablará de sus secretos sobre qué come para ganar carreras y mantenerse fuerte.
¡Podrás hacerle preguntas!





EL PLATO DE HARVARD

¡Comer bien es fácil! Tu plato debe parecerse a esto:

FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras deben ser el 50% del plato
Nos dan vitaminas para no ponernos malos.
¡Son como un escudo protector!





CEREALES / GRANOS

Los cereales y granos deben ser el 25% del plato
¡Es la gasolina para jugar en el recreo!
(Ej: Pan, arroz, pasta, patatas)

PROTEÍNAS

Las proteínas deben ser el 25% del plato
Ayudan a que tus músculos crezcan fuertes.
(Ej: Pollo, pescado, huevos, legumbres)





¿QUÉ HAREMOS EN EL TALLER ?

Escucharemos los consejos de Óscar Husillos.
Aprenderemos a dividir nuestro plato con el Plato de Harvard.
¡Tu turno! Diseñarás tu propio menú de atleta.

Figura 1. Taller "Mi plato saludable"

- “Nuestro huerto escolar”. Taller impartido por un agricultor local en el que explicará la importancia de la agricultura y la creación, el cuidado y mantenimiento de un huerto.



Figura 2. Taller “Nuestro huerto escolar”

- "Recetas de siempre". Taller de panadería y cocina sin fuego, con el panadero local donde les enseñará la importancia de mantener una higiene con los alimentos y a realizar diferentes recetas.

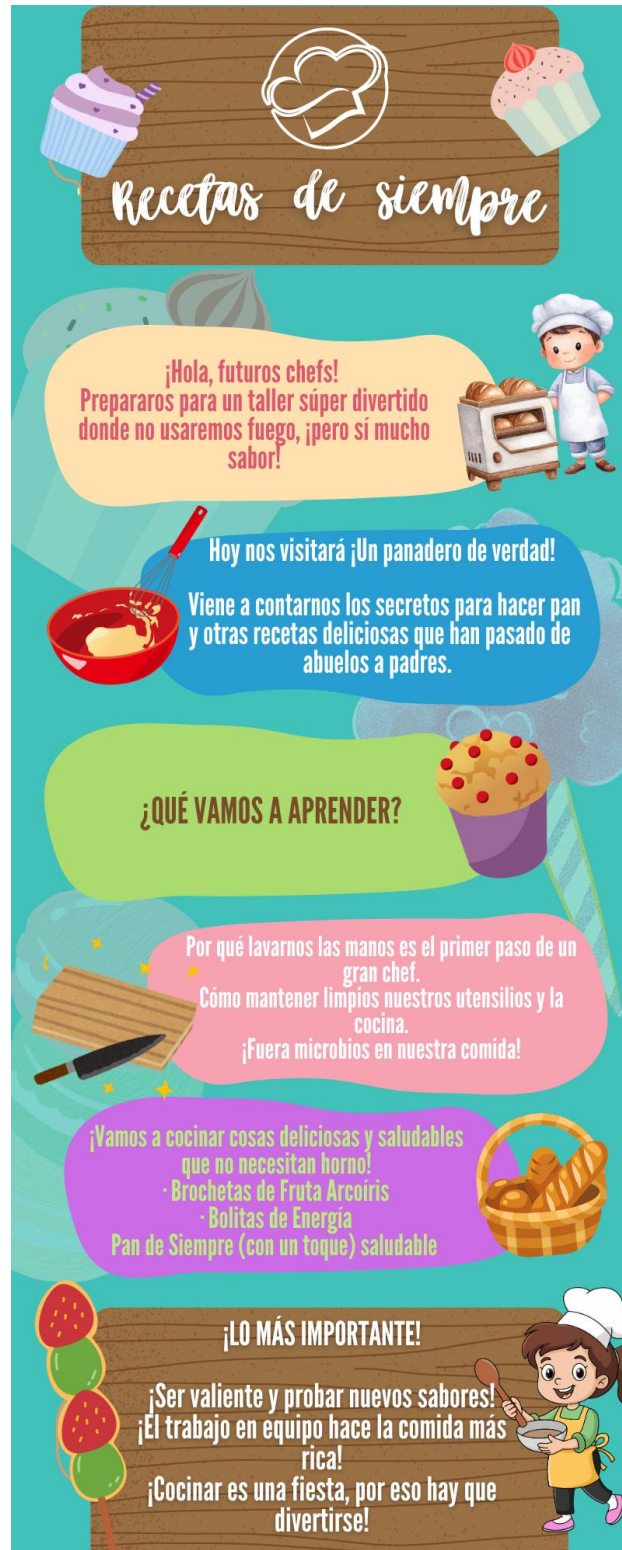


Figura 3. Taller "Recetas de siempre"

- “La nutrición también mola”. Taller con una nutricionista infantil, donde explicará la importancia de una alimentación equilibrada y su importancia con el deporte, de una manera lúdica y amena.



Figura 4. Taller “La nutrición también mola”

- “Jugamos con los alimentos”. Serán una serie de actividades y juegos en clase para trabajar las habilidades motrices utilizando material gráfico y visual, como son los alimentos.



Jugamos con los alimentos

¡Vamos a realizar actividades relacionadas con los alimentos en clase! No vamos a jugar con la comida, ¡sino sobre la comida!

Usaremos tarjetas, dibujos y fotos de frutas, verduras y otros alimentos saludables para...

- ✓ ¡Correr carreras de relevos!
- ✓ ¡Superar circuitos de obstáculos!
- ✓ ¡Practicar nuestro equilibrio!

Estas actividades nos ayudarán a:

- Trabajar las habilidades motrices básicas.
- Fomentar el compañerismo y actitudes de respeto.
- Aprender cómo los alimentos nos dan la energía que necesitamos para jugar y aprender.



La finalidad de este taller es que apliques toda la información aprendida en los talleres a contextos reales y prácticos, aprendiendo de una manera divertida.

¡Clase de 1º y 2º, preparaos para mover todo el cuerpo, aprender sobre comida saludable y divertirte a la vez!



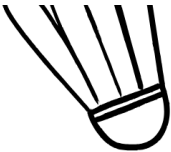
Figura 5. Actividad deportiva para 1º y 2º de Primaria

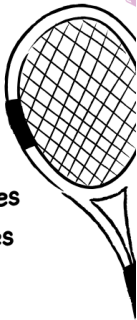
· “Juegos tradicionales de campo”. Para seguir acercándonos a la agricultura y a la naturaleza los alumnos pondrán en práctica distintos juegos tradicionales o populares que se llevaban a cabo antiguamente en el campo.



Figura 6. Actividad deportiva para 3º y 4º de Primaria

- “Mini-Olimpiadas”. Los alumnos realizarán diversos deportes para conocer la importancia de la actividad física y los diferentes niveles que tienen en cada uno de ellos.



MINI OLIMPIADAS

¿QUÉ SON LAS MINI-OLIMPIADAS?

Es un gran evento donde todos los alumnos realizarán diferentes deportes y juegos. Descubrirán lo increíble que es su cuerpo y lo importante que es la actividad física para mantenerse fuerte, sano y feliz.

¿QUÉ VAMOS A HACER?

Realizarán diferentes deportes para que aprenden sobre ellos, introduciendo diferentes actividades físicas ajustadas a los características de cada alumno.

Practicarán muchos deportes pero estos son algunos:

Atletismo (diferentes modalidades)

Baloncesto

Balonmano

Bádminton

Rugby




¿POR QUÉ LO HACEMOS?

- Para descubrir que el deporte es divertido.
- Para aprender que movernos nos hace fuertes y nos ayuda a pensar mejor en clase.
- Para comprender que cada alumno tiene un talento diferente.

¡Lo más importante! En nuestras Mini-Olimpiadas, los alumnos de 5° y 6°, tenemos que:

1. Participar con alegría.
2. Animar y respetar a tus compañeros.
3. Esforzarse al máximo.




Figura 7. Actividad deportiva para 5° y 6° de Primaria

- “Semáforo nutricional”. Clasificación visual del almuerzo según su nivel nutricional de cada uno de los alumnos, donde el objetivo será conseguir que el almuerzo de todos se situé en el espacio más saludable (Verde, amarillo y rojo).



Figura 8. Reto colectivo para 1º y 2º de Primaria

- “Creamos nuestro propio huerto”. Creación, cuidado y mantenimiento por parte de los alumnos de un huerto en el recinto del colegio.

CREAMOS NUESTRO PROPIO HUERTO ESCOLAR

¿EN QUÉ CONSISTE ESTE RETO?

¡Nuestro colegio va a tener su propio huerto! Dejaremos de ser solo “consumidores” para convertirnos en... ¡agricultores!

Nuestro desafío colectivo es:

1. Preparar la tierra.
2. Plantar semillas de verduras y hortalizas.
3. Cuidar nuestras plantas para que crezcan fuertes.
4. Recolectar y probar los alimentos que hemos cultivado.

¿QUÉ HAREMOS EN EL HUERTO?

- Aprenderemos a plantar: Descubriremos cómo una pequeña semilla se convierte en comida.
- Trabajaremos en equipo: Cada clase tendrá su turno para regar, quitar las malas hierbas y cuidar las plantas.
- Veremos crecer los alimentos: Observaremos cómo cambian nuestras plantas cada semana.
- ¡Probaremos lo que plantamos! Con una ensalada o un plato especial de nuestra propia cosecha.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Porque aprenderemos de dónde viene la comida.

Porque la comida fresca sabe mejor y nos da más energía para aprender!

Porque cuidar el huerto nos ayuda a cuidar el planeta.

Figura 9. Reto colectivo para 3º y 4º de Primaria

- “Organizamos nuestros torneos”. Los alumnos deberán organizar y planificar unas jornadas deportivas en las que participen todos los alumnos de Primaria.

**ORGANIZAMOS
NUESTROS TORNEOS**

¿EN QUÉ CONSISTE?

¡Los alumnos de 5º y 6º tienen un desafío gigante para todo el colegio!

Deberán organizar y planificar una mañana de jornadas deportivas llena de juegos, deportes y diversión para todos los alumnos del centro.

¿QUÉ TENDRÁN QUE HACER?

Los alumnos mayores de 5º y 6º prepararán unos torneos de todo tipo de deportes para todos:

- Juegos de puntería
- Carreras de relevos
- Torneos de fútbol, baloncesto, bádminton...
- Circuitos de habilidades

¿POR QUÉ SE HACE ?

- Para demostrar que comer sano consigue que los niños sean más fuertes y rápidos.
- Para aprender a jugar en equipo y respetar a los compañeros
- Para fomentar la práctica de actividad física de manera lúdica.

Figura 10. Reto colectivo para 5º y 6º de Primaria

Anexo II. Materiales y recursos

Todos los materiales que se van a utilizar en las actividades son específicos para cada taller, actividad deportiva o reto colectivo, sirviendo de apoyo a cada uno de ellos. Estos materiales, se proporcionarán a los alumnos a la hora de realizar las diferentes actividades y se colgarán en las aulas donde se van a ejecutar cada una de ellas, para que los conozcan mejor y puedan tenerlos presentes en todo momento.

- Material Curricular

En este apartado se encuentran todos los libros de texto, de las diferentes áreas, que nos ayudan a explicar a los alumnos los contenidos necesarios para llevar a cabo el programa, y con ello seguir el currículo de Primaria.

Aprenderán a leer etiquetas nutricionales, siguiendo las indicaciones de una ficha como la siguiente:

La etiqueta de Información Nutricional

¡Búscala y úsala!

Información que necesitas para tomar decisiones saludables a lo largo del día

Está en los envases de alimentos y bebidas

¡Úsala para comparar los alimentos!

Escoge los alimentos altos en nutrientes que debes consumir en mayor cantidad y bajos en nutrientes que debes consumir en menor cantidad.

Calorías

Si consumes más calorías de las que quemas, aumentas de peso.

400 calorías o más por porción es un contenido alto;
100 calorías por porción es un contenido moderado.

Tamaño de la ración y raciones por envase

Fíjate en el tamaño de la ración en los envases de los alimentos. La información en la Etiqueta de Información Nutricional está basada en una porción. Las porciones se indican en medidas comunes como tazas, onzas o unidades.

¡Un envase puede contener más de una porción! Si comes múltiples porciones, también multiplicas las calorías y los nutrientes.

2 PORCIONES = CALORÍAS X 2

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (228 g)
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración	Calorías de grasa 110
Calorías 250	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

Nutrientes

Nutrientes a consumir en mayor cantidad

Consume el 100% VD de los siguientes:

- Calcio
- Fibra dietética
- Hierro
- Vitaminas A y C

Nutrientes a consumir en menor cantidad

Consume menos del 100% VD de los siguientes:

- Colesterol
- Grasa saturada
- Sodio

Los azúcares y las grasas trans son también nutrientes a consumir en menor cantidad, pero de los que no existe un %VD. ¡Utiliza los gramos para compararlos!

Para alcanzar estos objetivos, aliméntate de forma variada incluyendo:

- frutas y verduras
- granos integrales
- leche y productos lácteos sin grasas o bajos en grasas
- carnes magras y aves
- huevos
- pescados y mariscos
- fríjoles y chicharos
- productos de soja
- y frutos secos y semillas sin sal

%VD

Usa el %VD para comparar los nutrientes de los alimentos.

% VD = Porcentaje de Valor Diario.

El %VD está basado en los **Valores Diarios**: las cantidades de nutrientes que los estadounidenses de 4 años en adelante deben consumir cada día.

5% VD o menos por porción es bajo

20% VD o más por porción es alto

Los porcentajes de los Valores Diarios en la Etiqueta de Información Nutricional están basados en una dieta de 2,000 calorías; sin embargo, tus valores diarios pueden ser mayores o menores según tus necesidades calóricas. Las necesidades calóricas varían según la edad, el género y el nivel de actividad física. Visita www.choosemyplate.gov para saber cuáles son tus necesidades calóricas.

Información Nutricional
Lee la etiqueta

FDA
www.fda.gov/nutritioneducation

Figura 11. Ficha de lectura de etiquetas nutricionales

Con el plato de Harvard conocerán la manera correcta en la que se deben seguir las proporciones a la hora de comer, sabiendo en qué medida debemos tomar ciertos nutrientes.

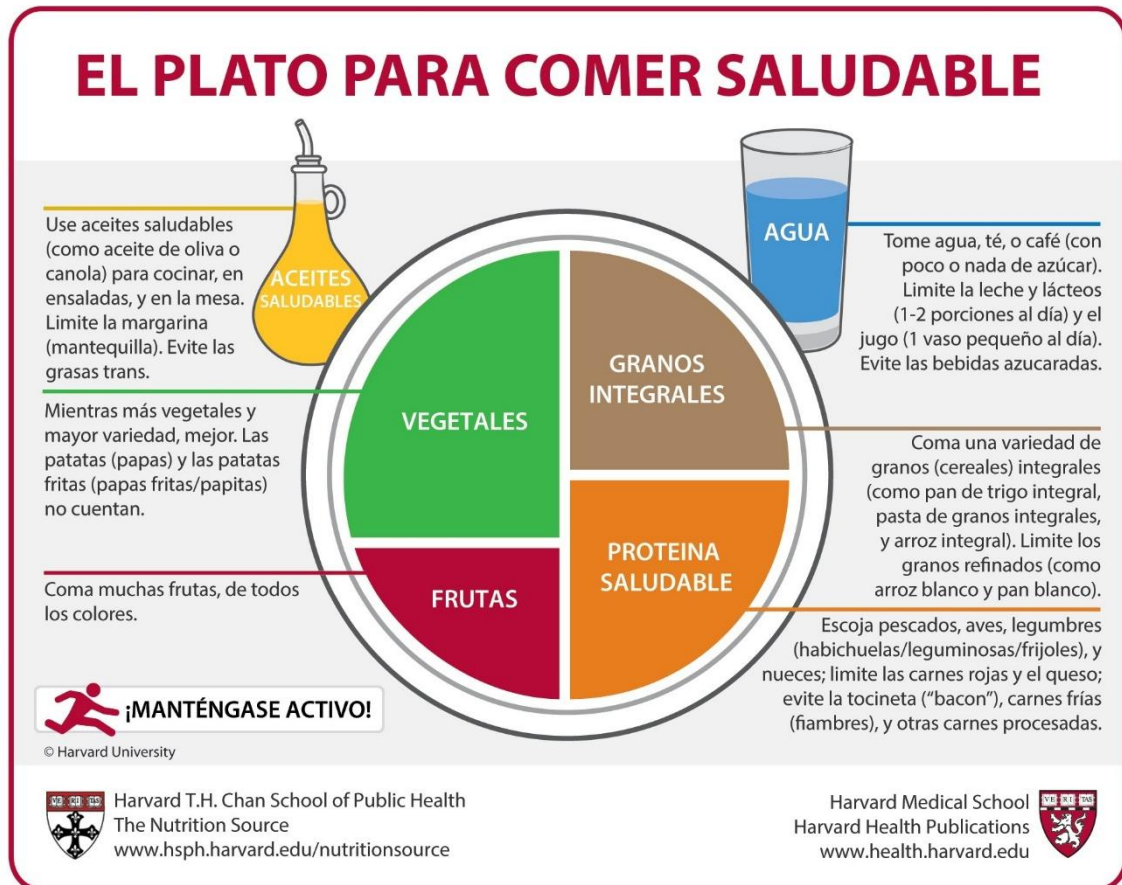


Figura 12. Plato de Harvard

Por último, el Semáforo nutricional, herramienta que ayudará a que los alumnos reconozcan como son de saludables los alimentos que ingieren, yendo desde el verde (sano) hasta el rojo (perjudicial).

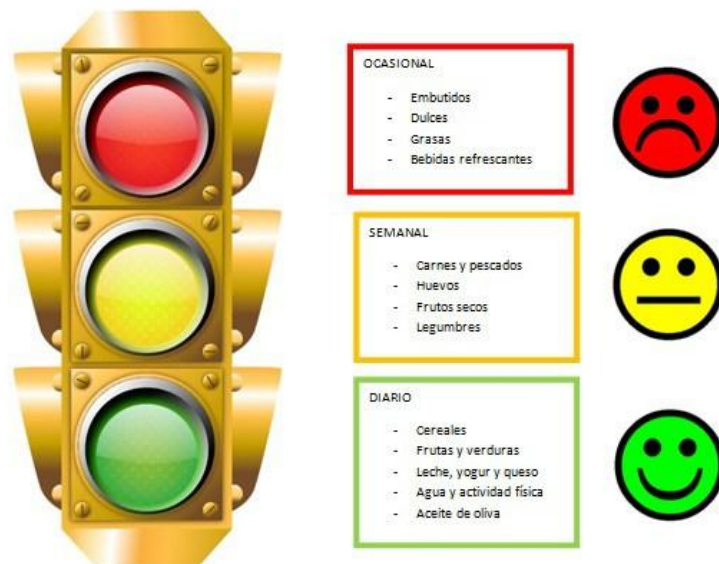


Figura 13. Semáforo nutricional

- Material Deportivo

En este apartado se encuentran todos los materiales deportivos necesarios para la realización de actividades físicas, como pueden ser los materiales que se usan a diario en las sesiones de Educación Física.



Figura 14. Material deportivo

Conos, picas, cuerdas de saltar, balones, petos de colores, cronómetros, etc. Estos serían un ejemplo de todos los materiales deportivos pequeños que se necesitan para realizar las actividades deportivas y los retos colectivos. El centro al que está orientado este programa dispone de todos ellos en su almacén de material.

- Material de Talleres

Los materiales necesarios para llevar a cabo los talleres serán proporcionados por los especialistas que los imparten. Si algún material no puede ser dejado por alguno de los colaboradores, se pedirá al AMPA del colegio o en su caso a las familias de los alumnos, para que los lleven ese día al centro. Y si se sigue dando el caso que ciertos materiales siguen sin ser subsanados, el Ayuntamiento de Villamuriel de Cerrato se hará cargo de prestarnos todo lo necesario.

Se divide los materiales según el taller que se vaya a hacer. Frutas y verduras frescas, semillas para el huerto, vasos medidores, todo tipo de utensilios de cocina, delantales, mini-batidoras, temporizadores, palas, azadas, rastrillos, tijeras de podar, carretilla o capazo para mover tierra y la cosecha, guantes de jardinería, sistema de riego o regaderas y manguera, serán los materiales necesarios, entre otros.



Figura 15. Material para taller de cocina y taller de crear nuestro propio huerto

- Recursos Humanos

Al centro van a acudir personas especialistas en su campo de trabajo, para explicar a los alumnos la importancia de ciertas herramientas o información que necesitan, así como enseñarles el funcionamiento para poder ejecutar el taller que están impartiendo.

Tendremos la gratitud de recibir en el centro al panadero local, a Óscar Husillos (atleta español y palentino), a un agricultor local, con un huerto en el pueblo al que podremos acudir, y a una nutricionista y dietista infantil.



Figura 16. Fotografía de Óscar Husillos

- Recursos Tecnológicos

Los recursos tecnológicos que se utilizarán serán proporcionados todos por parte del centro, ya que disponen de todas las herramientas que son necesarias, para un correcto funcionamiento del programa. Miniordenadores y tabletas para buscar recetas, proyector y pizarra digital para la exposición de información necesaria en las clases y en los talleres, todo esto está a disposición del centro escolar.

A mayores serán necesarias aplicaciones gratuitas para registro de pasos/distancia, como puede ser STRAVA consiguiendo que los alumnos tengan conocimiento de la actividad física que ponen en práctica fuera del espacio escolar, aplicándose un control parental de las mismas.



Figura 17. Aplicaciones gratuitas, STRAVA y WIKILOC

Anexo III. Cuestionarios de evaluación inicial y evaluación final

- Cuestionario de evaluación inicial:

	Si	A veces	No
¿Comes fruta o verduras todos los días?			
¿Tomas un buen desayuno antes de venir al colegio?			
¿Te lavas las manos antes de comer?			
¿Sabes de dónde vienen las frutas y verduras antes de llegar a la tienda?			
¿Ayudas a cuidar las plantas o la naturaleza en casa o en el cole?			
¿Vienes al colegio caminando, en bici o patinete?			
Cuando llegas a casa, ¿pasas mucho tiempo con la Tablet o la tele?			
¿Juegas o te mueves durante más de una hora al día?			
Cuando tu equipo pierde en un juego, ¿te enfadas o sigues jugando?			
Te gusta jugar con todos tus compañeros, sin importar si ganas o pierdes			
Dibuja o escribe una cosa que te gustaría aprender sobre la comida o el deporte este curso:			

- Cuestionario de evaluación final:

	Si	A veces	No
¿Recuerdas los consejos de los especialistas sobre lo que se debe comer para tener fuerza?			
Ahora me limpio las manos antes de comer y después de realizar deporte.			
Después de hacer deporte, ¿sé qué comida ayuda a mi cuerpo a recuperarse?			
He aprendido a trabajar en equipo, respetando a los demás.			
¿He participado con cuidado y responsabilidad en el huerto escolar?			
Conozco la importancia de una alimentación saludable.			
Cuando mi equipo no gana, ¿se mantener la calma y sigo intentándolo?			
He aprendido a jugar a alguno de los juegos tradicionales que aprendimos en el campo			
Conozco la importancia de realizar deporte de manera habitual			
He cambiado los hábitos de transporte para ir al colegio.			
Lo más importante que he aprendido en el programa "Mi colegio saludable" ha sido...			

EVALÚO A MI PROFE

INSTRUCCIONES: Colorea las estrellas según tu opinión.

	Siempre	A veces	Nunca
El profesor explicó bien los Retos y los Talleres. Sabíamos qué hacer.			
Me animó a participar en el deporte y a probar comidas nuevas.			
Si teníamos dudas en los Retos o los Talleres, me ayudó a encontrar la solución.			
Organizó el equipo para que todos pudiéramos participar y ser importantes.			
El material que usamos fue útil y nos ayudó a aprender.			
He aprendido nuevos conocimientos sobre alimentación y deporte			

Lo que más me gusta del profesor es...

Lo que puede mejorar el profesor es...

Figura 18. Lista de control de la práctica docente