

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Trabajo de Fin de Grado

**OBESIDAD EN EDAD ESCOLAR: UNA
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA
PREVENIR Y REDUCIR SUS CONSECUENCIAS**



AUTORA: ALBA LÓPEZ GÓMEZ

TUTOR ACADÉMICO: JUAN MANUEL GEA FERNÁNDEZ

ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2- OBJETIVOS.....	6
3- JUSTIFICACIÓN.....	7
4- MARCO TEÓRICO.....	9
4.1- OBESIDAD: REPERCUSIONES EN LA SOCIEDAD.....	9
4.1.1 La obesidad y el sobrepeso en el siglo XXI.....	9
4.1.2 Causas y Consecuencias de la obesidad en las sociedades desarrolladas.....	10
4.2- LA EDUCACIÓN FÍSICA ANTE EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO.....	11
4.3 EDUCACIÓN PARA LA SALUD.....	11
4.4 RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	12
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	13
5.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	14
5.1.1 Contextualización del colegio.....	14
5.1.2.Contextualización del grupo-clase.....	14
5.2.1. Competencia social y ciudadana.....	15
5.2.2. Competencia en comunicación lingüística.....	15
5.2.3. Autonomía e iniciativa personal.....	15
5. 3 Contribución a los OBJETIVOS Generales de etapa.....	15
5. 4 Contribución a los OBJETIVOS Generales área.....	16
5.5 CONTRIBUCIÓN A LOS CONTENIDOS MÍNIMOS DE ÁREA.....	16
5.6 TEMPORALIZACIÓN.....	17
5. 7 METODOLOGÍA.....	17
5. 8 CONEXIÓN ENTRE APRENDIZAJES.....	18
5. 9 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	19
5. 10 EVALUACIÓN.....	20
5. 11 DESARROLLO DE LAS SESIONES.....	21
6 - ANÁLISIS DE LA PROPUESTA.....	33
7- CONCLUSIONES.....	34
8- REFERENCIAS.....	35

RESUMEN: Las consecuencias de la obesidad hacen de esta enfermedad uno de los mayores retos de la salud pública para el siglo XXI. Existen unos cambios alimentarios que se combinan con cambios de conductas que suponen una reducción de la actividad física en el trabajo y durante el tiempo de ocio. El ocio en la infancia es cada vez más sedentario, por ello trataremos en el siguiente trabajo de prevenir la obesidad y el sobrepeso desde la Educación y de forma más concreta desde la Educación física.

ABSTRACT: The consequences of the obesity do of this disease one of the major challenges of the public health for the 21st century. There exist a few food changes that are combined by changes of conducts that suppose a reduction of the physical activity in the work and during the time of leisure. The leisure in the infancy is increasingly sedentary, we will try in the following work to anticipate the obesity and the overweight from the Education and especially from the physical Education.

PALABRAS CLAVE: obesidad, educación física, fomento actividad física, hábitos alimenticios,

KEYWORDS: Obesity, physical education, promote physical activity, food habits,

1. INTRODUCCIÓN

La educación física ha estado estrechamente vinculada a la salud desde su inclusión en los currículos educativos.”La enseñanza de la Educación física en estas edades debe fomentar especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física(...)”(ORDEN ECI/2211/2007,197)Esta relación se ha incrementado en los últimos años como consecuencia de las enormes transformaciones sufridas por las sociedades desarrolladas a lo largo del siglo XX.

La desnutrición ha dejado paso a la obesidad y las enfermedades contagiosas han sido relegadas por las cardiovasculares. El propio concepto de salud ya no es el mismo: “La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS 1946). El viejo concepto que consideraba la salud como la ausencia de enfermedad ha cambiado por entender la salud como la belleza exterior, cuerpos esbeltos, sin importar la salud interior. Todo esto nos viene influido por la publicidad de los medios de comunicación donde nos muestran la perfección de los cuerpos.

Los factores que influyen en la salud, viene determinada por la intersección de cuatro variables: la biología humana (genética, envejecimiento), el medio ambiente (contaminación física, química, biológica, psicosocial y psicocultural), el estilo de vida (conductas de salud) y el sistema de asistencia sanitaria. De estos cuatro determinantes, el que más directamente afecta a la salud pública, es el estilo de vida. Es decir, aquellas conductas de salud que cada uno adopta hacia él mismo.

Esta transformación en la concepción de la salud desde posiciones centradas en el tratamiento de las enfermedades hacia otras orientadas en la promoción de entornos saludables ha supuesto una progresiva transición del trabajo individual de los médicos al trabajo en equipo interdisciplinar, promoviendo la participación de la comunidad y estimulando el sentimiento de autorresponsabilidad. Desde esta perspectiva, los problemas de salud ya no son responsabilidad única del ámbito sanitario-

Esta nueva forma de entender la salud, supone un planteamiento innovador que ha llegado a la escuela y está afectando a la reconstrucción del currículum del área de Educación Física. El enfoque global, que trata de abordar este tema de una manera transversal en todas las áreas.

La escuela tiene la permanente obligación de adaptarse a las circunstancias, inquietudes y problemas de la sociedad en la que está inmersa. En las últimas décadas, la obesidad y el

sobrepeso se han convertido en uno de los principales problemas de Salud Pública y su prevalencia está aumentando en las poblaciones infantiles en todo el mundo. Tomando como referencia las tablas estándares de la OMS, en España un 26,2 % de niños se encuentran con sobrepeso (25,7 % de las niñas y 26,7 de los niños) y 18,3% son obesos (15,5 % de las niñas y 20,9 de los niños)

Según la OMS(2010), la obesidad es en la enfermedad metabólica más prevalente en los países desarrollados. El sistema educativo, y dentro de él los profesionales de la Educación Física, no puede dar la espalda a este problema, creo que es un tema transversal a trabajar por todas las áreas y donde la Educación Física puede abordarlo desde la práctica y la adquisición de unos hábitos de práctica de ejercicio físico y así combatir esta patología. Debemos explicar las repercusiones y promover la prevención de estas enfermedades para el futuro de los más pequeños.

2- OBJETIVOS

Debemos tener en cuenta la relación entre la alimentación y el crecimiento de los niños. La incorrecta alimentación modifica notablemente los patrones de crecimiento y desarrollo de la población infantil con la influencia durante la juventud como durante la vida adulta.

Mediante este trabajo queremos:

1. Sensibilizar e informar del impacto negativo que, para la salud, tienen una mala alimentación y no practicar actividad física, que posteriormente esto puede desembocar en la obesidad y sobrepeso en nuestra sociedad.
2. Promover y reforzar hábitos alimenticios sanos mediante una formación centrada en la educación nutricional en el medio escolar, familiar, y comunitario.
3. Enseñar y conocer los beneficios de la actividad física sobre la salud: actitud postural, flexibilidad, respiración...

3- JUSTIFICACIÓN

La Educación para la Salud, ha adquirido mucha importancia en los últimos años, debido a la constatación de que muchas enfermedades son la causa de las muertes, y se encuentran relacionadas con estilos de vida y hábitos individuales. Atendiendo a esto, la escuela debe convertirse en agente promotor de la salud. No solo debe trabajarse desde el área de la Educación Física, sino que se debe llevar a cabo de manera globalizada en todas las áreas curriculares.

La promoción de la salud en torno a la correcta alimentación, puede considerarse hoy en día como una gran problemática a nivel internacional, desde la escuela debemos fomentar los hábitos nutricionales y de actividad física-, para combatir una serie de consecuencias negativas que a largo plazo se pueden traducir en un grave problema para la salud pública y para la sociedad.

La obesidad es un factor de riesgo importante para la salud, y por medio de la actividad física y la correcta nutrición intentaremos inculcar al alumnado que sean conscientes del problema. En el año 1998 había un 5% de obesidad infantil frente al 15% de obesidad y 18% de sobrepeso en el año 2013 (Ortega, 2013)

Estos datos que podríamos considerar alarmantes conllevan a pensar que se debe modificar el estilo de vida de las personas empezando por los más pequeños, debiendo desarrollarse así un estilo de vida saludable, entendiendo por el mismo “aquel que tiene como fin la mejora de la calidad de vida, intentando para ello, adquirir una serie de conductas en nuestra vida cotidiana que nos permitan mantener un comportamiento aislado de riesgos para la salud” (Luz 1997 p. 4) Debemos de incidir en este tema desde las primeras edades y buscar en el fomento de la práctica de actividad física, para buscar una forma de paliar el problema. No sólo es trabajo de la escuela si no que para que los niños adquieran los hábitos saludables deben de realizar su papel padres, madres y la sociedad en general.

Hablar de que la alimentación del niño es un fiel reflejo de la alimentación del adulto, creando así futuros adultos enfermizos, con enfermedades como diabetes, hipertensión...

No olvidemos que la obesidad y el sobrepeso son perjudiciales para la salud, tanto por sí mismas, como por ser factores predisponentes para otras enfermedades crónicas, y acortan la esperanza de vida. Además, las personas obesas pueden sufrir el rechazo social y la discriminación laboral.

La práctica de actividad física nos ayudará a reducir el sobrepeso, los niños deben de adquirir una serie de hábitos saludables como es la práctica de actividad física. En los colegios el profesor juega un papel importante en la promoción de hábitos saludables tanto relacionado con la alimentación como la realización y promoción de actividad física. No deberá tratarse de

juegos competitivos ya que algún alumno puede sentirse excluido y con baja autoestima sino se tratará de juegos cooperativos que fomentan la relación en el grupo y aumentan la autoestima.

La notable importancia adquirida por la Educación para la salud en los planes de estudio y los malos hábitos alimenticios, como la falta de ejercicio físico han hecho que me decante por este tema. Hay que tener en cuenta que los maestros junto a los padres tienen el papel de educar a los alumnos en la salud y en lo correcto, desde la escuela se pretende en primer lugar prevenir los malos hábitos y en otros caso de corregirlos para que en un futuro disminuya esta problemática.

4- MARCO TEÓRICO

4.1- OBESIDAD: REPERCUSIONES EN LA SOCIEDAD

La obesidad es una enfermedad crónica con repercusiones negativas para la salud y existe una asociación clara y directa entre el grado de obesidad y la mortalidad. La obesidad infantil es un trastorno nutricional muy frecuente y de prevalencia creciente en España-, 15% obesidad y 18% sobrepeso en escolares (Ortega 2013). Su impacto actual y futuro puede ocasionar consecuencias muy negativas para el desarrollo y la calidad de vida-. Además, repercute en la adaptación social y el desarrollo psicológico del niño. En la actualidad los niños con estos problemas pueden sentirse marginados o incapaces de realizar numerosas tareas, esta enfermedad les puede poner numerosas limitaciones.

El centro escolar es el pilar básico para la educación para la salud y esta la dividiremos en tres dimensiones o aspectos: físico, psicológico y social. También debe de desarrollar el centro escolar la calidad de vida que hace referencia a un adecuado nivel económico cultural y laboral. El estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo, y los hábitos saludables deberán ser desarrollados no solo por el centro escolar sino también por los padres.(Hellín 2003)

En el cuidado del cuerpo se deberá enseñar una adecuada respiración, con una ventilación más abdominal y pausada. Y las principales zonas del cuerpo que necesitan higiene serán: manos, pies, cabellos, ojos, nariz-, genitales y boca. Los consejos especiales sobre la calidad de vida irán dirigidos a la alimentación, el ejercicio físico, el descanso, la vestimenta y la sanidad; y en caso del estudio prestado me centraré en la alimentación y el ejercicio físico. Y así pondremos en valor la salud desde la más temprana juventud

Centrándonos por ejemplo en el ámbito de la Educación Física este problema puede poner al niño frente a un conflicto que se vea incapaz de realizar alguna actividad, como docentes debemos de tener en todo momento planificadas las adaptaciones para que todos los niños consigan el objetivo establecido

4.1.1 La obesidad y el sobrepeso en el siglo XXI

Algunas personas son más susceptibles de ganar peso debido a razones genéticas pero es un porcentaje insignificante, una alimentación inadecuada y no realizar actividad física son los principales factores de la obesidad (Delgado 2010).

Para saber si una persona tiene sobrepeso la medición es el “índice de masa corporal“ (IMC) el cual consiste en el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros. Es el criterio basado en la relación peso- talla.

Hay que concienciar a nuestro alumnado de que la obesidad no es un problema meramente estético sino una verdadera enfermedad. Los obesos son rechazados por la sociedad, así los niños con sobrepeso con frecuencia presentan sentimientos de inferioridad, rechazo y una baja autoestima que les puede influir durante toda la vida.

En Europa la obesidad y el sobrepeso se están incrementando de forma alarmante, según un estudio llevado a cabo por Varo, Martínez y González (1997) mostraron que la mayor prevalencia de obesidad se daba en el Reino Unido (12%) seguido de España (11%) siendo la menos, Francia y Suecia (7%). Era más elevada en los varones y también en las familias de un nivel cultural bajo, y siempre guardan relación con los hábitos alimenticios, con las actividades sedentarias, como ver la televisión o no practicar ningún deporte y también la obesidad es más acusada en los fumadores.

4.1.2 Causas y Consecuencias de la obesidad en las sociedades desarrolladas

Las principales causas o consecuencias de la obesidad en las sociedades desarrolladas son:

- Factores genéticos
- Estilo de vida
- Abundancia de alimentos
- Sedentarismo

En España hemos sufrido una transición nutricional debido a los cambios económicos y sociales de los últimos años. Hemos creado una vida más sedentaria debido a que en las ciudades modernas la invasión de las nuevas tecnologías ha creado un entorno “obeso génico”(Jiménez, 2006) en el cual los nuevos patrones de trabajo, transporte y recreación, han hecho una vida más sedentaria. Las grandes multinacionales de la bebida y de la alimentación potencian la inactividad y proliferan los refrescos azucarados que son un factor de riesgo.

La batalla contra la obesidad y el sobrepeso no es fácil. Para ayudar a nuestros alumnos a combatir estos problemas tenemos que inculcarles una actividad física regular. Es decir, prevenir la obesidad desde la educación para la salud, advertirlos del riesgo de sobreconsumir alimentos y bebidas hiper-calóricas y no solo el problema es de nuestros alumnos si no que tiene una gran influencia en la sociedad.

Una vez localizados los sujetos con sobrepeso debemos informarles de los problemas de salud que supone ese exceso para motivarlos hacia el cambio, estimulándolos un aumento en la actividad física cotidiana, y cambiar su actitud frente a la comida y sus hábitos alimentarios, una modificación de la conducta aprendiendo a regular la sensación del hambre.

4.2- LA EDUCACIÓN FÍSICA ANTE EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

Hay que abrir una reflexión y un estudio sobre la intervención desde el ámbito educativo en el tema de la obesidad. La educación física está vinculada a la salud, y en este estudio, enfocado a la salud referida a la alimentación que en este último siglo ha pasado de la desnutrición a la obesidad. El concepto mismo de salud también es un concepto más amplio y no sólo es la ausencia de enfermedad sino es un estilo de vida más saludable, y no sólo la salud es responsabilidad del sistema sanitario sino de un entorno saludable, por eso la ley orgánica de educación (LOE 2006) pretende como objetivo fomentar la actividad física regular en el tiempo libre para conseguir una calidad de vida más elevada por medio del ejercicio físico, y desde la escuela es necesario interesarse por el problema de la obesidad y el sobrepeso, que ha llegado a ser una auténtica epidemia dentro de la salud pública.

El tratamiento ideal de la obesidad es la prevención, hábitos alimenticios saludables y desarrollo de ejercicio físico. Los profesores nos concienciamos y asumimos la responsabilidad de educar para la salud formando ciudadanos responsables, promoviendo la reflexión con los alumnos sobre sus costumbres personales y las de sus familiares en hábitos alimenticios. Tenemos el deber moral de ser agentes de cambio social en lo que al entorno obesogénico se refiere, promover la elaboración de una política pública favorable a la salud y a la creación de espacios y entornos propicios. Tenemos que saber combatir esta epidemia del siglo XXI desde el ámbito de la escuela como es la obesidad y el sobrepeso.

Cuando no hay lugares seguros accesibles para que jueguen los niños y para que los adultos caminen corran o monten en bicicleta esto es una responsabilidad de la comunidad. Cuando nos referimos a la Educación Física diaria en nuestras escuelas, esto también es una responsabilidad de la comunidad.

4.3 EDUCACIÓN PARA LA SALUD

El enfoque del trabajo se centra en el marco de la salud pública y dentro del colegio principalmente, aunque muchos hábitos que aquí se desarrollan deberán de ir unidos a la persona y a su ritmo de vida.

El alumnado, desde su más tierna infancia, deberán comenzar por los “hábitos higiénicos”(Barreno-, 2012) y después a hábitos alimenticios y en el trabajo. Es una necesidad tener un estilo de vida saludable y una vida activa, todo ello hará elevar nuestro nivel de autoestima y nuestra autonomía. La salud no es sólo la ausencia de enfermedad, engloba un estilo de vida adecuado, refiriéndome en especial a una utilización adecuada y gratificante del

tiempo libre, porque una buena educación para la salud debe pretender que los alumnos desarrollen hábitos y costumbres sanas y nos basaremos en la prevención y en la promoción.

El alumno debe de saber las actividades más beneficiosas cómo y dónde se pueden practicar y así llevar a cabo un programa personal de actividad física. Así el correcto estado y utilización de los espacios y materiales donde el niño va a llevar a cabo su actividad física se convierte en fuente de salud.

Desarrollar todo un tipo de destrezas y valores que les permitan incorporarse activamente como ciudadanos en la sociedad de una manera reflexiva y crítica. Por ello hay que dar a la actividad física el valor que le corresponde cómo medio de prevención de riesgos derivados del sedentarismo, como medio de equilibrio psicofísico y como alternativa al ocio, debiendo de adquirir el alumno hábitos alimenticios saludables y de higiene corporal, reconociendo también los beneficios de la actividad física en la salud. En resumen mantener conductas activas y de interés en el cuidado del cuerpo, dado que hoy en día la salud es un valor en alza.

Se desarrollarán en el aula temas como la seguridad y prevención de accidentes, educación vial, cuidados personales y de alimentación. Estos hábitos deberán ser desarrollados no sólo por los educadores sino también por parte de los padres, en la propia familia. Se deberá conocer los riesgos inherentes de cada actividad para así poder minimizarlos y respetar las diferencias individuales.

Ejemplo de estos hábitos que deberemos conocer: la sobrealimentación o desnutrición en su caso. El escaso consumo de alimentos de origen vegetal o la ingesta de sustancias tóxicas, principalmente alcohol o tabaco. Comer alimentos variados, mantener el peso ideal, evitar exceso de grasas ,es todo en su conjunto una preocupación por la salud.

-Referido al ejercicio físico, cualquier persona con problemas de salud ocasionados por alguna enfermedad deberá de consultar al médico antes de un ejercicio físico intenso. También es importante controlar el estrés o a la acumulación de tensión, para ello es conveniente programar las actividades y no querer hacer todo a la vez.

Valoración aparte es la autoestima y la autonomía o ser dueño de uno mismo, estos conceptos están relacionados con la dimensión física y también con la dimensión socio-afectiva y moral.

4.4 RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Según Moreno y Gracia, (2012) la actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía” (Pág. ...). A la hora de describir y analizar la actividad física tenemos que tener en cuenta la duración e intensidad, siendo factores dependientes de la edad .

Según estos autores los niños y adolescentes de 6 a -17 años las recomendaciones sugieren realizar al menos una hora al día de actividad física moderada-intensa de carácter aeróbico, es

decir, actividades de larga duración en las que es necesario el oxígeno para su mantenimiento. Además, al menos 3 veces por semana estas actividades deben estar encaminadas al fortalecimiento de los músculos y huesos.

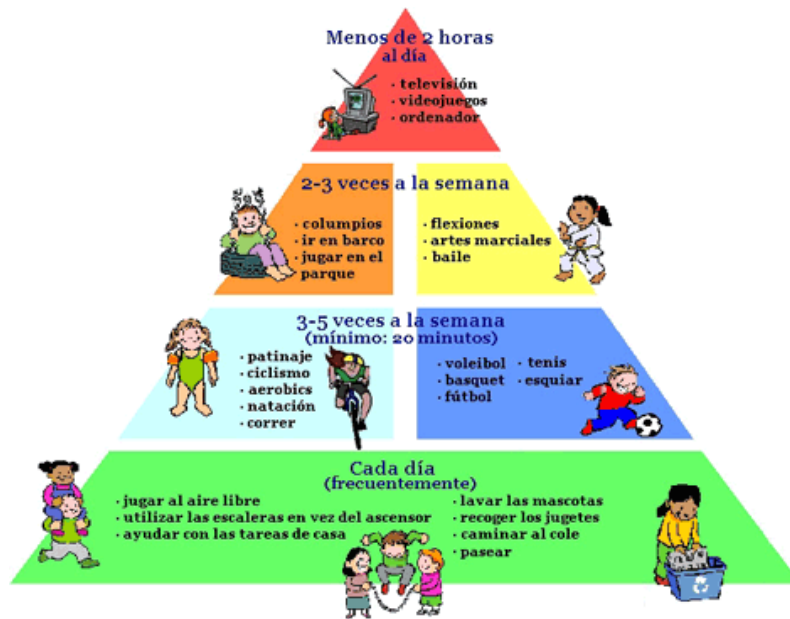


Figura 1: Tabla de actividad física (Moreno y Gracia-Marco, 2012)

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 CONTEXTUALIZACION

5.1.1 Contextualización del colegio

A continuación indicaremos las características específicas del entorno donde se pretende desarrollar la propuesta didáctica; dicho colegio se localiza en Segovia. La población de esta capital está alrededor de los 30.000 habitantes.

Este colegio está situado en el centro de la ciudad, y el propio centro dispone de un polideportivo cerrado, dos pequeños gimnasios, una pista de arena, y el patio del colegio contiene cuatro canchas: tres de baloncesto y una de fútbol. Esto es muy útil en nuestra asignatura ya que se pueden realizar nuestras actividades sin perder mucho tiempo en los desplazamientos. El colegio Claret es un centro concertado donde se encuentran aproximadamente 1230 niños repartidos en Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria y Bachillerato.

En Educación infantil el colegio cuenta con 3 vías en todos sus cursos habiendo aproximadamente 20 niños en cada aula. 360 niños entre los dos ciclos de infantil. (2 ciclos de 3 años cada uno). En educación primaria, el centro también tiene tres vías habiendo 25 alumnos por aula. 450 niños entre los tres ciclos de primaria.

El centro cuenta con las siguientes instalaciones:

- Patio: Dividido en tres partes: un patio donde hay árboles y tiene pequeñas dimensiones, en el patio central se encuentran las tres canchas de baloncesto y la de fútbol de suelo de cemento, y otra parte donde hay un techado para las ocasiones de sol o cuando llueve, una tercera parte es solo de arena

5.1.2. Contextualización del grupo-clase

En el aula nos encontramos con un grupo de 23 niños. Dentro del aula nos encontraremos con variedad étnica y un alumno con problemas de movilidad temporal, un esguince. Intentaremos motivar a estos alumnos para que participen en las actividades de forma activa. También haremos todo lo posible por adaptar las actividades según vayamos viendo en el transcurso de las mismas, para facilitarlas. Habrá variación en las agrupaciones de manera que todas tengan que relacionarse e interactuar para así no generar problemas de relaciones y fomentar la cohesión grupal.

Es importante en nuestra profesión conocer a nuestros alumnos, y no solo dar las clases. Hemos de analizar a fondo a los niños a través de actividades determinadas y, a través del contacto diario informal, para así poder adaptarnos a lo que en educación llamamos Atención a la Diversidad.

5.2 CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

La unidad didáctica desarrollada contribuirá a las siguientes competencias básicas:

5.2.1. Competencia social y ciudadana

Se utilizarán distintos momentos de la sesión para hacer reflexionar al alumnado sobre las distintas formas de pensar y actuar de cada uno, con el propósito de que aprendan a conocerse, valorarse y ser tolerantes. Se incluirá el análisis crítico de algunos derechos y deberes, estableciendo la relación que existe entre éstos y las responsabilidades cívicas. En esta unidad es muy importante que aprendan a ayudarse, a admitir las diferencias, a conocer las consecuencias y a asumir responsabilidades. En definitiva, a resolver situaciones de convivencia cotidianas y la problemática que puede surgir en un futuro.

5.2.2. Competencia en comunicación lingüística

Desde esta unidad se fomentará el uso del lenguaje en el alumnado como instrumento de comunicación, concienciándole de que le facilitará la relación con sus compañeros y compañeras, a la vez que contribuirá a que se cree una imagen personal positiva. Se le animará a que exprese sus ideas, pensamientos y emociones de manera apropiada. El desarrollo de las habilidades comunicativas le ayudará a manejarse en cualquier contexto social. De manera específica trabajaremos el vocabulario de los músculos en las actividades realizadas, con el objetivo de que los alumnos conozcan el vocabulario específico y sepan localizar cada tipo de músculo.

5.2.3. Autonomía e iniciativa personal

Las actividades planificadas en esta unidad didáctica pretenderán desarrollar las posibilidades motrices del alumnado, insistiendo en que existen diferencias físicas y niveles de aprendizaje. Además se potenciará la reflexión individual sobre los progresos realizados y la autoevaluación sobre el grado de implicación y esfuerzo, valorando sus propias cualidades y acciones. De esta manera se buscará aumentar en el alumnado la confianza en sí mismo y el desarrollo de conductas responsables, tolerantes y solidarias, como por ejemplo en la sesión del calentamiento ya que ellos lo realizarán de manera autónoma posteriormente.

5. 3 Contribución a los OBJETIVOS Generales de etapa.

En la propuesta didáctica a desarrollar se contribuirá a desarrollar los siguientes objetivos generales de etapa:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática. Los alumnos deben de aprender a respetar a los demás y a sí mismos, tener una autoestima adecuada y en esta propuesta les enseñaremos a dejar las diferencias físicas a un lado.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actividades de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal,

curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje. En primer lugar el alumno se tiene que aceptarse -tal y como es .

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social. En esta propuesta este objetivo se cumple plenamente.

5. 4 Contribución a los OBJETIVOS Generales área

De igual forma dentro de los objetivos de área se contribuirá a los siguientes:

- 1-Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre
- 2-Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
- 3-Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación
- 5-Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. Este objetivo está plasmado en la sesión “ corremos con nuestro vecino” para que el alumno de manera autónoma sepa dosificar su esfuerzo y dónde están sus posibilidades
- 7- Participar en actividades físicas compartiendo proyectos , estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pusieran surgir y evitando discriminaciones por características personales de género, sociales y culturales. Enseñar el respeto por encima de todo de las discriminaciones físicas..

5.5 CONTRIBUCIÓN A LOS CONTENIDOS MÍNIMOS DE ÁREA

Esta unidad didáctica pretende trabajar los siguientes contenidos mínimos establecidos en el curriculum de primaria en el segundo ciclo, sobre todo se centra en el “bloque 4-: actividad física y salud” aunque a continuación enumero una ampliación de contenidos más específicos que también se pretende trabajar con esta intervención.

Es muy importante que el alumno adquiriera estos contenidos y que comprenda la importancia de la actividad física en la actualidad, y que en un futuro la mala alimentación y los malos hábitos pueden traer la consecución de numerosas enfermedades, debemos concienciar desde pequeños que es muy importante cuidarse.

5.4.1. Bloque 4: Actividad física y salud

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad físicas y consolidación de hábitos de higiene corporal. En esta propuesta sólo trabajaremos los hábitos alimenticios
- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud. Mejora de forma genérica de la condición física orientada a la salud.
- Actitud favorables hacia la actividad física con relación a la salud.
- Seguridad en la propia práctica de la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación.
- Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.

5.4.2. Otros contenidos. En el currículum se marcan unos contenidos mínimos y los siguientes contenidos recogidos son una ampliación de los mismos:

- Conocimiento de los principios elementales sobre alimentación y su relación con la salud
- Efectos del ejercicio sobre la salud
- Conocimiento de los hábitos correctos e incorrectos para la salud
- Realización sistemática de ejercicio físico para mejorar la salud
- Realización de actividades orientadas al trabajo de hábitos alimenticios correctos
- Realización de calentamientos previos a la actividad física de manera autónoma
- Interés y gusto por el cuidado de nuestro cuerpo
- Respeto de nuestro propio cuerpo y el de los demás
- Precaución en la práctica de actividad física

5.6 TEMPORALIZACIÓN

Esta unidad didáctica está planteada para segundo ciclo de Educación primaria. Se va a llevar a cabo en el tercer trimestre.

Esta unidad didáctica consta de 6 sesiones, debido a que la mayoría de estos contenidos han sido trabajados en el resto de unidades didácticas que se desarrollan durante todo el curso y no solo en esta área si no que de manera interdisciplinar se ha trabajado en el área de conocimiento del medio. Lo que hace que no se tenga que partir de cero, sino que en muchos casos son patrones aprendidos desde su infancia, y trabajando debemos inculcar unos hábitos correctos y un conocimiento de la problemática que supone.

5.7 METODOLOGÍA

En esta unidad didáctica he optado por utilizar estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente al alumno en su aprendizaje, sobre todo el descubrimiento guiado, ya que

proporciona una mayor capacidad de reflexión del aprendizaje que queremos transmitir al alumno.

Uno de los propósitos principales es el de elaborar tareas significativas, relacionadas directamente con los contenidos conceptuales que se pretendan trabajar con el alumnado, en este caso relacionado con la correcta alimentación, por supuesto, sin olvidar el resto de bloques de contenidos del área de Educación Física,(Delgado y Tercedor, 2000).

En Educación primaria a través del juego podemos introducir los distintos contenidos a trabajar de manera placentera, atrayente y motivante para el alumnado, favoreciendo así el proceso enseñanza- aprendizaje. (Omeñaca, 2008)

Otras veces, habrá actividades que serán por descubrimiento guiado, sin delimitar los procesos para la consecución de resultados, ya que será el propio alumno él que las irá eligiendo y poniendo en práctica. A continuación, y a medida que se vayan complicando, el profesor puede intervenir, sugiriendo algunas formas para realizar la actividad, pero siempre desde un plano secundario.

La organización de la clase cambiará en función de la metodología utilizada y del tipo del nivel de autonomía de los alumnos. El objetivo final es que los alumnos trabajen de manera autónoma, produciendo respuestas para que de este modo la función del profesor no solo sea la de controlar y dirigir la clase sino también la de observar y ayudar a los alumnos en un proceso de enseñanza aprendizaje.

5. 8 CONEXIÓN ENTRE APRENDIZAJES

Esta unidad didáctica tiene un carácter interdisciplinar, es decir que el tema de la salud se lleva a_cabo en otras áreas como puede ser conocimiento del medio, no son conocimientos aislados si no que los han trabajado desde otra área y están relacionados, una muestra de ello:

Áreas	Contenidos
Conocimiento del Medio	Las funciones vitales en la especie humana, educación para la salud y hábitos alimenticios correctos.
Lengua Castellana	Comprensión verbal y escrita. Vocabulario relacionado con el tema.
Lengua Extranjera	Vocabulario afín a las actividades de clase.
Matemáticas	Magnitudes y su medida, localización de objetos en el espacio, elementos geométricos básicos.

Esto demuestra que la Educación física no solo se utiliza para educar el cuerpo, sino que esta área educa a la persona.

Otro tema a tratar es la Educación en valores, en esta unidad didáctica se trabajarán actitudes relacionadas con los valores de el respeto y favorecer la autoestima.

Respecto a los temas transversales, se prestará especial atención a la educación para la igualdad de oportunidades a través del respeto y la aceptación a las diferentes posibilidades y capacidades de cada persona y mediante el conocimiento y la comprensión de estereotipos sociales; la educación para la paz, potenciando el desarrollo en el alumnado de actitudes y hábitos cooperativos basados en la tolerancia, la aceptación y el respeto de las normas y la eliminación de prejuicios; y lo principal en esta unidad didáctica la educación para la salud que se enfocará desde el punto de vista de las relaciones que se establecen entre salud y bienestar físico.

5. 9 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Esta unidad didáctica está diseñada para que los alumnos con algún tipo de problema físico no tengan ninguna complicación en realizar la mayoría de las actividades.

Respecto a los alumnos con algún problema de comprensión ya sea por el motivo que sea (problemas auditivos, no conoce ni habla la lengua castellana, etc...) trataríamos de ponernos

cerca de estos y asegurarnos de su entendimiento ya que en algunas actividades no tendrán ningún problema por su fácil realización, pero en otras tienen una fuerte carga cognitiva para entender los procesos teóricos.

Los alumnos con problemas motores tampoco deberían tener ningún problema para realizar las actividades, debido a que realizarán las mismas actividades pero a un ritmo diferente al del resto de alumnos, además su aprendizaje se verá reforzado con la ayuda de los alumnos avanzados, siendo estos un elemento complementario al profesor.

En caso de que un alumno con algún tipo de problema no pudiera realizar alguna actividad por motivos personales, ésta será adaptada para que dicho alumno pueda realizarla sin ningún problema.

Si tenemos en cuenta a los alumnos asmáticos y alérgicos, en esta unidad didáctica no correremos el mayor riesgo, pues la podemos realizar tanto a campo abierto como a campo cerrado, y no son actividades que requieran de un esfuerzo físico superior a las posibilidades de los mismos. Aún así tendremos el material necesario para que en caso de ataque asmático poder resolver el problema.

Contaremos con un alumno diabético, estos alumnos puede realizar la actividad física como sus compañeros salvo que el médico se lo prohíba, como para el resto la actividad física en niños diabéticos tiene beneficios por una mejor regulación en los niveles de glucemia. Como docentes debemos controlar el índice de glucosa en sangre y en función de los niveles podrá o no hacer actividad..

5. 10 EVALUACIÓN

Se propone realizarla en tres momentos del proceso enseñanza - aprendizaje, antes, durante y después del mismo.

Evaluación inicial: para obtener referencias válidas sobre el nivel inicial de las capacidades del alumno. El momento ideal es al principio de la unidad didáctica, y nos servirá de guía en el transcurso de la misma. Se propone una evaluación inicial basada en la observación por parte del profesor sobre la actuación de los alumnos.

Evaluación formativa: La evaluación continúa aptitudinal y procedimental de los alumnos se llevara a cabo por parte del profesor mediante un registro anecdótico de lo que suceda en clase, además de un diario con las reflexiones de la sesión realizada. El profesor durante todas las sesiones tiene que reforzar la actuación del alumno mediante feedback, para que el propio alumno reflexione sobre su actuación e intente mejorar individualmente.

Evaluación sumativa: se realiza al final del proceso, siendo una síntesis del nivel alcanzado por el alumno de forma individual, y para constatar la eficacia de todos los elementos

del proceso educativo. Se realiza al final de la unidad didáctica y se llevara a cabo mediante la observación del profesor y mediante el análisis de un cuestionario muy simple que los alumnos contestaran.

Durante las sesiones se realiza un trabajo que luego debe tener reflejo en un "papel" que indique el grado de acercamiento o consecución a los objetivos marcados. De esta forma:

- En la evaluación inicial se fijarán los niveles iniciales de cada alumno, realizando una evaluación diagnostica tanto del alumno como de la clase.
- Durante la evaluación formativa el profesor dispondrá de un cuaderno donde anotara todas las valoraciones destacables de la actuación de los alumnos y de las observaciones sobre la propia sesión.

En la evaluación final se pretende que sea una mezcla entre la observación diaria del profesor durante las sesiones y la reflexión final de los alumnos sobre su actuación y su mejora. Última sesión de la unidad dónde los alumnos ponen en juego los conocimientos aprendidos








5. 11 DESARROLLO DE LAS SESIONES


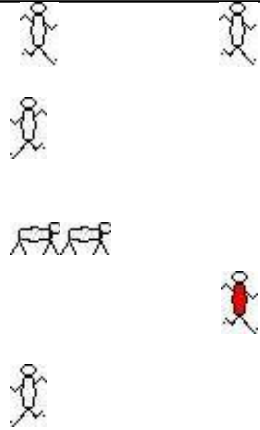
Como se puede observar a continuación las sesiones no tienen fecha determinada, están colocadas en el orden en que se deberían realizar.



Las sesiones de la unidad didáctica llevan una progresión que está marcada por la base de todos los movimientos, el desplazamiento.








Tabla 1- Título y orden de sesiones.

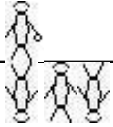
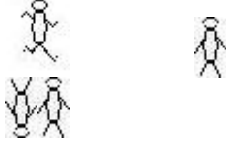
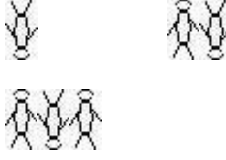
Sesión 1	El calentamiento dentro y fuera del colegio
Sesión 2	¡Aprendemos a correr con nuestro vecino!
Sesión 3	Trabajemos nuestro abdomen ayudando a Hércules.
Sesión 4	La Salud
Sesión 5	Flexibilidad
Sesión 6	Ponemos en práctica lo aprendido



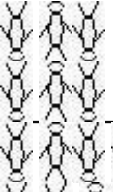
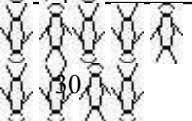
Educación Física	SESION 1	Materiales: pelotas, conos...	Duración: 50 min
Curso: 4º	Nº Alumnos: 20	Instalación: patio, gimnasio, pabellón	3º Trimestre
Objetivos didácticos:	<ul style="list-style-type: none"> · Conocer los efectos del ejercicios sobre la salud · Conocer la importancia que tiene el calentamiento sobre la actividad física 		
Fase	Descripción de tareas		Descripción grafica
CALENTAMIENTO	<p>Asamblea: se reúne toda la clase en círculo y se explica lo que es el calentamiento y para que nos sirve, y se comenta las diferentes formas de calentar que podemos realizar. Se pregunta a los alumnos si es necesario el calentamiento y por qué, y al final de la sesión se realizan las mismas cuestiones para ver qué han aprendido.</p> <p>De línea a línea: talones, puntillas, carrera de lado, carrera marcha atrás, sprints, rodillas arriba ... (10 min) Se explicará a los alumnos que el calentamiento debe de tener una progresión en la intensidad para adaptar el cuerpo al ejercicio posterior, y las partes de este son la activación, la movilidad articular, los estiramientos y los ejercicios específicos</p>	  	
PARTE PRINCIPAL	<p>Estiramientos y movilidad articular por parejas: el profesor dirige todos los estiramientos</p> <p>Ejercicio específico de un baloncesto:</p> <p>Pilla- Pilla con pelota: los alumnos corren por un campo delimitado botando cada uno una pelota, y dos se la pican que deben de intentar pillar al resto. Con esto practicaremos el bote.</p> <p>Ejercicio específico de fútbol:</p> <p>Relevos de dos equipos en el que los participantes deben de conducir el balón por un serie de conos realizando un zig-zag. Con esto practicaremos el control del balón con el pie.</p>	   	
VUELTA A LA CALMA	<p>Todos en círculo comentaremos la sesión y debatiremos otras formas de calentamiento, o si por ejemplo vamos a calentar para un deporte determinado como sería el calentamiento, en qué partes del cuerpo tendríamos que mostrar más atención para calentar...</p>		



Educación Física	SESION 2	Materiales: cronómetro, conos, picas...	Duración: 50 min
Curso: 4º	Nº Alumnos: 20	Instalación: patio, gimnasio, pabellón	3º Trimestre
Objetivos didácticos:	<p>Aprender a controlar el ritmo en la carrera</p> <p>Conocer los beneficios de la actividad física sobre la salud</p> <p>Promover la actividad física</p>		
Fase	Descripción de tareas		Descripción grafica
CALENTAMIENTO	A partir de la primera sesión el alumno debe de tener claro las partes de un calentamiento, deberán de indicar una actividad inicial, otra de mayor intensidad y un par de estiramientos para así ver si han entendido en qué consiste un calentamiento (10 min)		
PARTE PRINCIPAL	<p>Relevos con combas en equipos de 4: contamos una pequeña historia donde hemos construido unas calles llenas de material que vamos a imaginar que son excrementos de perro . La actividad consiste en ir sorteando estos obstáculos saltando a la comba.</p> <p>- Pequeña asamblea donde los alumnos se sientan en círculo alrededor del profesor y se explica la parte principal de la sesión. Comienza contando una historia en la que nos hemos mudado de barrio y vamos a ver si dando 10 vueltas a la urbanización encontramos algún vecino que corra al mismo ritmo que nosotros. Antes de comenzar la actividad nos tomamos todos juntos las pulsaciones, y el profesor da unas pequeñas indicaciones como que no es una competición, que lo que tienen que lograr es conseguir un ritmo constante en el que estén a gusto e incluso les permita ir conversando durante la actividad.</p> <p>- Una vez terminamos de correr tomamos pulsaciones de nuevo. Cuando todos los alumnos saben las pulsaciones después de la carrera, hacemos pequeños grupos con aquellos que hayan tenido el mismo tiempo por vuelta y volvemos a realizar la actividad. En esta segunda parte el alumno es consciente de el esfuerzo que ha hecho en la parte anterior por lo que intenta correr a ritmo y se da cuenta si ha corrido por encima de sus posibilidades en la primera carrera</p> <p>- Una vez terminado de nuevo las vueltas volvemos a tomar pulsaciones. Y realizamos las comparaciones entre los dos tiempos de pulsaciones y por qué pueden haber salido distintos.</p>		

V. CALMA	<ul style="list-style-type: none">- Estiramientos propuestos por los alumnos y el profesor da indicaciones.(5-10 min)- Reflexión grupal: comentamos entre todos la importancia de el hábito saludable de salir a correr o realizar actividad física. Los alumnos deben justificar que sentido y para qué sirve correr y por qué es importante llevar un ritmo constante corriendo.	 
----------	---	---

Educación Física	SESION 3	Materiales: Pelotas, ladrillos, tubos, fichas....	Duración: 50 min
Curso: 4º	Nº Alumnos: 20	Instalación: patio, pabellón, gimnasio	3º Trimestre
Objetivos didácticos:	Conocimiento de los diferentes grupos musculares Reforzar la tonificación abdominal Conocimiento de los músculos del abdomen (recto abdominal, oblicuos, lumbares...)		
Fase	Descripción de tareas		Descripción grafica
CALENTAMIENTO	Calentamiento dirigido por los alumnos con las indicaciones de el profesor, de lado a lado de el pabellón: talones, puntillas, corriendo, marcha atrás... Cola de zorro: Cada uno se pone una cuerda a modo de cola y debe quitar la de los demás sin perder la suya.		
PARTE PRINCIPAL	<p>Se sientan todos en círculo para escuchar al profesor como lee la historia de Hércules que introduce la sesión.</p> <p>La sesión estará dividida en diferentes postas(en ellas habrá una pequeña historia de Hércules), por lo que el profesor hace grupos equitativos para comenzar cada grupo por una estación.</p> <p>1ª estación: Tienen que sujetar 3 tubos huecos con los pies para pasar una pelota por dentro de ellos. (abdominal recto)</p> <p>2ª estación: Se colocan haciendo el pino-puente (o una postura similar si no son capaces) de manera que dejan un pasillo por debajo de ellos. Uno de ellos tira una pelota que pasa por debajo de sus compañeros y derriba los ladrillos. Lo deben hacer todos y con dos pelotas distintas.(pequeña y ligera/ grande y pesada) (lumbar y recto)</p> <p>3ª estación: deben sentarse y sacar unos aros con los pies sin derribar unos ladrillos que están en el interior de estos. (variante: tumbados en ved de sentados)</p> <p>4ª estación: Deben de formar letras tumbados en el suelo con sus cuerpos. Uno del grupo de pie dirige a los demás. (palabras relacionadas con la salud) (oblicuo y recto)</p> <p>5ª estación: El juego consiste en no dejar caer un balón de voleibol, pero tras dar un número determinado de toques se deben ir sentando hasta acabar todos en el suelo. (oblicuo y recto)</p>		     
			28

SESION 4	Duración: 50 min	Materiales: tarjetas	
Curso: 4°	N° Alumnos: 20	Instalación gimnasio, patio, pabellón	3° Trimestre
Objetivos didácticos:	<p>Conocer hábitos de higiene y salud en la actividad física y la vida diaria</p> <p>Ofrecer conceptos básicos de nutrición y alimentación.</p>		
Fase	Descripción de tareas		Descripción grafica
CALENTAMIENTO	<p>Calentamiento dirigido por el profesor de abajo a arriba (tobillos, rodillas, cadera...)</p> <p>“Pilla- pilla” por las líneas del campo (10 min)</p>		
PARTE PRINCIPAL	<p>Sardinas en lata: método para realizar equipos para la siguiente actividad, los alumnos corren por el espacio y a la orden del profesor se juntan según el número que haya dicho</p> <p>Relevos de mímica: tres equipos enfrentados como si de relevos se tratara, deben de ir corriendo una distancia determinada donde se encontrarán unas tarjetas dónde están representados hábitos correctos o hábitos incorrectos relacionados con la salud, cogerán una y deberán regresar al grupo y representársela al siguiente compañero sin hablar, cuando este lo adivina se repite el recorrido así hasta que todos los participante del equipo han salido</p>		
VUELTA A LA CALMA	<p>“Una historia con final feliz”: En la pizarra o en un material auxiliar vamos a escribir entre todos unos hábitos alimenticios que tenemos que conocer después de todas las sesiones, y al igual enumeramos algún que otro hábito negativo para poner el contrapunto.</p> <p>En círculo todos sentados comenzamos con un balón, comenzará el profesor para romper el hielo y proporcionar el comienzo de la historia. La actividad se trata en realizar una historia “interminable” entre todos, cada niño debe de contar un poco de la historia utilizando uno de los hábitos enumerados anteriormente y pasa a otro compañero. De esta manera iremos construyendo una historia relacionada con los contenidos trabajados respecto a los hábitos alimenticios.</p> <p>Con esta actividad pretendemos que los niños interioricen todo lo aprendido respecto a los hábitos trabajados. Si apreciamos dificultades en la “construcción” de la historia, de acuerdo a los contenidos trabajados, podemos orientarlos de manera que la historia vuelva a coger un hilo conductor. 20 min</p>		

SESION 5: FLEXIBILIDAD	Duración: 50 min	Materiales: bandas elásticas, fitball...	
Curso: 4º	Nº de alumnos: 20	Instalación: pabellón	3º Trimestre
Objetivos:	Prevenir complicaciones médicas relacionadas con la obesidad. Interiorizar un control postural y una reeducación de la espalda		
Fases	Descripción de tareas		Descripción gráfica
CALENTAMIENTO	“Sardinas en lata” (para crear los grupos para realizar el posterior circuito) se juntarán por la parte de el cuerpo que el profesor indique (juego de activación)		
PARTE PRINCIPAL	<p>Vamos a realizar un pequeño circuito en el que el profesor interviene mínimamente sólo para la correcta realización de los ejercicios ya que en cada posta de el circuito vienen breves explicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estación 1: bandas elásticas, deben realizar una serie de estiramientos con estos materiales (control postural) - Estación 2: en un fitball deben buscar el equilibrio de diferentes formas (equilibrio) :sentados, sentados con lo las piernas levantadas de el suelo, de rodillas, tumbados... - Estación 3: “recuperamos” diferentes tipos de ejercicios de movilidad articular - Estación 4: circuito a realizar de cuclillas con la espalda recta (control postural) variante: deben de recorrer el circuito trasportando una pelota pero no se pueden utilizar las manos 		 
VUELTA A LA CALMA	Se reúne toda la clase para comentar sobre la marcha de el circuito.		

SESIÓN 6	Duración: 50 min	Materiales:	
Curso: 4º	Nº Alumnos: 20	Instalación: pabellón	3º trimestre
Objetivos:	<p>Interiorizar conceptos realizados en las prácticas anteriores</p> <p>Evaluar lo aprendido en relación con la salud</p> <p>Normalizar el índice corporal</p>		
Fase	Descripción de tareas		Descripción gráfica
CALENTAMIENTO	Cada bloque de ejercicios de cada grupo, como también hemos trabajado el calentamiento deberán exponer ellos un calentamiento para cada parte de el cuerpo.		
PARTE PRINCIPAL	<p>Se juntarán 3 grupos de 6 personas, cada grupo debe de plantear un total de dos ejercicios, un grupo de flexibilidad, otro de fuerza y otro de resistencia, es decir todo lo que hemos trabajado en las sesiones anteriores. Esta sesión servirá al profesor como evaluación para ver si los alumnos han adquirido los conocimientos necesarios.</p> <p>Cuando cada grupo tenga sus ejercicios planteados deberá explicárselos y mostrárselo para que el resto de clase lo realice también.</p> <p>Harán como si fueran profesores .</p>		
VUELTA A LA CALMA	Docente y alumnos comentan y reflexionan sobre las actividades planteadas por los alumnos, y realizan un pequeño debate si han sido o no correctas las actuaciones.		

6 - ANÁLISIS DE LA PROPUESTA

La anterior propuesta práctica lamentablemente no he podido llevarla a cabo y no he podido sacar unas conclusiones sobre su puesta en práctica ya que no me he encontrado en el proceso de prácticas durante este curso.

Esta propuesta práctica se puede enfocar de una manera interdisciplinar para enriquecer los conocimientos adquiridos por los alumnos y para que haya una conexión entre áreas. Pero esta manera de trabajar también en ocasiones puede plantear dificultades en el trabajo entre los maestros de distintas áreas, cada maestro puede tener su manera de trabajar los contenidos y conseguir los objetivos o por ejemplo que no se avance en las materias de manera similar. Para trabajar de una manera interdisciplinar hay que tener en cuenta las distintas áreas para que los contenidos coincidan, los objetivos se superen, se trabaje por igual.... Es decir que se complementen dichas áreas.

Dicha propuesta planteada anteriormente en un centro podríamos complementarla con el maestro de conocimiento del medio. De manera que los alumnos trabajen en el aula unos hábitos saludables y la importancia que tiene la higiene, la salud,, la alimentación, la actividad física... de una manera teórica, y en la clase de Educación Física vean como llevarlo a la práctica y comprobar los beneficios y prevención para unos problemas futuros. Se busca enseñar a los alumnos de una manera teórico- práctico que es como los alumnos aprenderán sin darse cuenta llevando a cabo las actividades.

7- CONCLUSIONES

Como hemos comprobado, casi todos los factores asociados a la obesidad infantil están relacionados con el estilo de vida. Primero debemos de realizar una prevención, es decir reconocer tempranamente el problema para poder modificar los malos hábitos. Los tratamientos deben basarse en una educación que aplique la actividad física, hábitos alimenticios y por supuesto siempre con un seguimiento médico para la buena salud de los niños. Los padres son también uno de los ejemplos para los menores por lo que también juega un papel importante en este cambio de hábitos, ya que los niños actúan por imitación.

Se debe acostumbrar desde temprana edad, la enseñanza de realizar actividad física o la práctica de algún deporte que lo ayude a mantenerse sano y en buena forma para que en el futuro esto sea un hábito.

Los objetivos planteados en este trabajo creo que cumplen las expectativas de la realización, pretende prevenir desde la educación física problemas de salud y de obesidad. Mediante la intervención los alumnos interiorizarán conceptos explicados en este trabajo para concienciarse de la problemática y prevenir problemas futuros.

En la propuesta planteada nos encontramos con un problema de actualidad como es la obesidad y los malos hábitos de los más pequeños, debemos empezar por cambiar estos hábitos y concienciar a la sociedad.

Mediante las sesiones de la propuesta práctica los alumnos han interiorizado el impacto negativo que tiene la inactividad física y la mala alimentación que tiene como consecuencia estas enfermedades. Con la sesión 4 el alumno ha reforzado los hábitos alimenticios sanos para conseguir una educación nutricional correcta, el objetivo de conocer los beneficios de la actividad física se ha conseguido en varias sesiones ya que en la sesión 5 hemos trabajado la actitud postural, en la sesión 2 la importancia de hacer ejercicio a diario...

8- REFERENCIAS

- Barreno L. (2012) *Estudio de los hábitos saludables en Educación infantil: La higiene y el descanso*. TFG
- Delgado M. y Tercedor T. (2000). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación física*. (1ª edición) Zaragoza: INDE Publicaciones
- Gavidia Catalán V. (2001). La transversalidad y la escuela promotora de la salud. *Revista Española Salud Pública*, nº 75, pág 505- 516
- Hellín Gómez p. (2003). Influencia social del género y de la percepción de la competencia en la valoración de las clases de Educación Física. *REEFD*, nº 373, pág 5
- Jiménez Molina J. (2010) La Educación física como herramienta para prevenir la obesidad. *Revista digital Enfoques Educativos*, nº 54, pág 54 - 63
- Luz Helena Maya S. (1997). Los estilos de vida saludables: componentes de la calidad de vida, p. 5
- MEC (2006). REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria
- MEC (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE ORDEN ECI/2211/2007
- Moreno L.A. y Gracia-Marco L. (2012) Prevención de la obesidad desde la actividad física, del discurso teórico a la práctica. *Anales de pediatría*. Nº 77, pág 9
- Organización mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Nueva York : OMS. Recuperado el 4 de marzo de mayo de 2014: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud (1986). *Carta de Ottawa*. I Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, Ottawa, 21 de noviembre. Recuperado el 7 de marzo de 2014: <http://www.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf>
- Omeñaca R. (2008). *Juegos cooperativos y educación física* (3ª edición) Barcelona: Diagonal.
- Ortega, P. (2013): Educación Física para la salud. Barcelona. Inde
- Varo J.J. , Martínez J.A. y Martínez-González M. A. (1997). Prevalencia de obesidad en Europa. *Anales del sistema Sanitario de Navarra*. N 25, supl 1.
- Proyecto Educativo Claret (s.f.) Recuperado el 2 de diciembre de 2013 de <http://www.claretsegovia.es>

