



Universidad Internacional de La Rioja

Facultad de Educación

Aprendizaje de hábitos saludables desde el área de Educación Física para 6º de Primaria y su tratamiento interdisciplinar

Trabajo fin de grado presentado por:

Adrián Aguilar García

Titulación:

Grado en Maestro de Educación Primaria

Línea de investigación:

Proyecto de trabajo en el aula

Director/a:

Patricia de Paz Lugo

Jaca

29 Enero 2016

Firmado por:

CATEGORÍA TESAURUO: 1.1.8 Métodos pedagógicos y 1.5.3 Etapas educativas

“El alumno se merece el mejor profesor que llevamos dentro”

Delgado Noguera

AGRADECIMIENTOS

Quisiera expresar mi más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que han contribuido a que este Trabajo de Fin de Grado sea presentado.

A mi mujer, por el gran apoyo que me ha mostrado en todo momento en la realización del Grado de Primaria, así como su incondicional ayuda.

A mi familia, a la que está lejos y a la que está próxima, por confiar y alentarme en los proyectos que emprendo.

A mi directora de TFG, Patricia, por exigirme el máximo en todo momento y confiar en mí y en este proyecto.

A mi pequeña Linza, por obligarme a hacer pequeños descansos necesarios.

RESUMEN

El aumento del sobrepeso infantil y juvenil, que se ha producido en los últimos años en las sociedades modernas, es un hecho bien contrastado. El deterioro de unos hábitos saludables basados en una correcta alimentación y en una adecuada práctica de actividad física son detonantes de dicha evolución. Es importante que la escuela y los maestros tomemos medidas para luchar contra esta situación cuanto antes.

Con este Trabajo de Fin de Grado se pretende plantear una intervención didáctica para alumnos de 6º de primaria, que les dote de una serie de herramientas para poder conocer, y por lo tanto mejorar y mantener, unos hábitos de vida saludables.

La propuesta de intervención didáctica plantea un enfoque interdisciplinar, donde todas las áreas didácticas trabajen en consonancia para poder cumplir el objetivo final e impregnén de significatividad los contenidos abordados en ella.

Palabras clave: hábitos saludables, actividad física, alimentación, interdisciplinariedad, educación para la salud.

ÍNDICE

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	8
1.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL	8
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
1.3 OBJETIVOS	10
1.3.1 Objetivo general.....	10
1.3.2 Objetivos específicos	10
1.4 PRINCIPALES FUENTES CONSULTADAS	11
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	12
2.1 PARTE I. ANÁLISIS DEL SOBREPESO INFANTIL EN ESPAÑA.....	12
2.2 PARTE II. FACTORES DETERMINANTES DE LA SALUD	13
2.2.1 Concepto de hábito.....	14
2.3 PARTE III. LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	15
2.3.1. Conceptualización	15
2.3.2 Relación entre actividad física y salud	16
2.3.3 La actividad física en edad escolar	16
2.3.4 Beneficios de la actividad física en edad escolar	18
2.3.5 Actividad física y salud en el área de Educación Física.....	19
2.4 PARTE IV. HÁBITOS ALIMENTICIOS.....	19
2.4.1 Tipos de alimentos y nutrientes	19
2.4.2 Promoción de la salud en el ámbito escolar	21
2.4.3 Importancia del desayuno en los escolares	22
2.4.4 Aspectos a tener en cuenta sobre la alimentación en edad escolar	23
2.4.5 Ingesta energética diaria.....	24
2.5 PARTE V. INTERDISCIPLINARIEDAD.....	24
2.5.1 Concepto e importancia de la interdisciplinariedad.....	24
CAPÍTULO III. PROYECTO DE TRABAJO EN EL AULA.....	27
3.1 JUSTIFICACIÓN	27
3.2 CONTEXTUALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	27
3.2.1 Situación del centro educativo	27

3.2.2 Instalaciones	28
3.2.3 Características del grupo	28
3.2.4 Temporalización	28
3.3 COMPETENCIAS	29
3.4 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS.....	30
3.4.1 Objetivos generales	30
3.4.2 Objetivos específicos.....	30
3.5 CONTENIDOS.....	31
3.5.1 Contenidos conceptuales.....	31
3.5.3 Contenidos actitudinales	31
3.6 RELACIÓN ENTRE LAS COMPETENCIAS, OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS DE LA UNIDAD	32
3.7 MATERIALES Y RECURSOS.....	32
3.8 METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	33
3.8.1 Aspectos metodológicos	33
3.8.2 Atención a la diversidad	34
3.9 ACTIVIDADES	35
3.9.1 Actividades propias del área de educación física.....	35
3.9.2 Actividades de áreas diferentes a Educación Física	36
3.10 EVALUACIÓN	38
3.10.1 Evaluación del alumnado	38
3.10.2 Evaluación del maestro.....	39
3.10.3 Evaluación del proceso	39
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES	40
CAPÍTULO V. CONSIDERACIONES FINALES	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
BIBLIOGRAFÍA	51
ANEXOS	52
ANEXO 1. SESIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	52
ANEXO 2. PIRÁMIDE ALIMENTICIA.....	67
ANEXO 3.GRÁFICAS DE PERCENTILES DEL IMC PARA NIÑAS Y NIÑOS.....	68
ANEXO 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE APRENDIZAJE	69

ANEXO 5. CUESTIONARIO PARA LOS NIÑOS Y JÓVENES DE LOS CENTROS
ESCOLARES QUE DESARROLLAN EL PLAN DE CONSUMO DE FRUTAS Y
VERDURAS EN LAS ESCUELAS. 2009/2010 73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Temporalización de las sesiones.....	29
Tabla 2. Relación entre Competencias, Objetivos específicos y Contenidos.....	32
Tabla 3. Materiales del área de Educación Física.....	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Factores determinantes de la salud.....	14
Figura 2. Ingesta energética diaria recomendada.....	24

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL

El actual estilo de vida que posee la mayor parte de la población se caracteriza por la rapidez y la fugacidad de las actividades: llegar rápidamente al trabajo, terminar apresuradamente una tarea para pasar a otra, comprar algo de desayuno para no gastar tiempo en preparar algo saludable, etc., y lamentablemente este estilo de vida de los adultos se transmite a los niños en edad escolar (Devís, 2000).

Actualmente no es de extrañar que en las escuelas se asigne un día de la fruta en el calendario semanal del recreo, en algunos casos se insta a que traigan fruta para desayunar y en otros es el propio centro educativo quien la distribuye e intenta crear cierto hábito.

No obstante, en el ámbito escolar es interesante realizar un trabajo interdisciplinar que abarque las diferentes áreas de enseñanza y materias, de esta manera romperemos con la idea de departamentos estancos y facilitaremos al alumnado una correcta comprensión de contenidos interrelacionados entre sí. La adquisición de hábitos saludables no implica únicamente un trabajo en una asignatura en concreto sino que se hace necesario un tratamiento conjunto y coordinado por parte de todo el profesorado.

Cada vez hay más estudios que indican que hay un incremento de alumnos que no realizan un adecuado desayuno tanto en casa como en la escuela, sumado a unos escasos hábitos de actividad física, además de unos limitados conocimientos sobre alimentación saludable, lo que incrementa los casos de sobrepeso y obesidad infantil (Ortega et al., 2011).

Como futuro maestro observo en mi periodo de prácticas que hay que hacer hincapié continuamente en estos aspectos y por lo tanto detecto que no hay una correcta concienciación y potenciación de los hábitos saludables en los escolares.

La consolidación de hábitos se debe trabajar en el centro educativo junto a la familia y es en la escuela dónde podemos incidir más sobre aspectos relacionados con la alimentación saludable y la práctica deportiva regular. De esta manera, si conseguimos seducir al alumnado hacia la práctica física como actividad de ocio y tiempo libre, además de un interés y conocimiento sobre la alimentación saludable crearemos alumnos autónomos en el ámbito de la salud.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El sedentarismo unido a la alimentación “poco saludable” está dejando al margen tanto estilos de vida basados en la actividad física cotidiana y asidua como una preocupación por la alimentación que desarrollamos a diario.

Si analizamos la Encuesta Nacional de Salud (Instituto Nacional de Estadística, 2013) sobre la población infantojuvenil, se estima que en España 18,26 % de los escolares padecen sobrepeso y que el 15,15% presenta obesidad, con una tendencia al aumento de ambas patologías a lo largo del tiempo.

Si analizamos hábitos sobre Actividad Física en España debemos tener en cuenta que, según el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS, 2010) y el Consejo Superior de Deporte (García y Llopis, 2011), el 70% de la población adulta dedica el tiempo libre a ver la televisión, el 53% a pasear y solamente un 30% lo dedica a realizar algún tipo de deporte, que es casi el mismo porcentaje que se dedica a ver deportes 27%.

Uno de los estudios que mayor repercusión tuvo a nivel nacional fue el enKid (Aranceta, 2006), en el cual se observó y analizó desde 1998 la situación nutricional de los niños y jóvenes españoles de 0 a 24 años, en cuanto a hábitos alimentarios, desarrollo, crecimiento, actividad física, prevalencia de obesidad y sobrepeso entre otros factores. Algunos datos de dicho estudio mostró una prevalencia de obesidad del 13,4% y de sobrepeso del 12,4%. Entre las conclusiones que se extraen es preciso prestar especial atención a que las tasas más elevadas de sobrepeso y obesidad se observaron entre los 6 y los 13 años en los niños, mientras que en las chicas aparecieron entre los 6 y los 9 años.

En el estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España (ALADINO) (Ortega et al., 2011), la prevalencia entre 6 y 9, fue del 18,3% y el 26,2%, respectivamente, obteniéndose una prevalencia de exceso de peso (EP), entendida como la suma de ambas, del 44,5%.

Es una realidad que la actividad física no es una práctica integrada ni un hábito en la mayoría de los escolares, como así lo plantean los estudios de Health Behavior in School-aged children (Escalante, Backx, Saavedra, García-Hermoso y Domínguez, 2011), los cuales muestran que tan solo un 27% de niñas y un 40% de niños en edad escolar realizan una actividad física recomendada para mantener una salud adecuada.

Además, en el estudio anteriormente citado encontramos una diferenciación de los hábitos físicos entre niños y niñas en el recreo, por lo que es de especial interés trabajar el ocio y tiempo libre desde una perspectiva de igualdad.

La creación de hábitos saludables no es una tarea que se deba desarrollar únicamente en la escuela sino que es un trabajo donde se debe implicar la familia para animar en la realización de actividad física, así como la institución, posibilitando infraestructuras, planes, profesionales y programas para dar respuesta a la demanda.

Es imprescindible que desde el área de educación física se pueda implementar un trabajo interdisciplinar coordinado con las demás áreas educativas para crear unos hábitos saludables que perduren en el tiempo y que provoque un aprendizaje significativo en el alumnado.

Así mismo, debemos tener en cuenta la actual Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2013), que hace referencia sobre la necesidad de crear unos hábitos saludables en la educación primaria y secundaria a través de la educación física, así como promover programas saludables en los centros educativos.

Esta problemática en cuanto a la disminución de hábitos saludables respecto a la alimentación y la disminución de la actividad física como instrumento de ocio, hace necesario plantear una serie de actuaciones para que el alumnado sea autónomo y consciente de la importancia de un correcto mantenimiento de su propia salud.

1.3 OBJETIVOS

En este trabajo de fin de grado se pretende proponer una propuesta didáctica para que el alumnado sea capaz de mantener una serie de hábitos saludables a través de dos factores esenciales: la actividad física y la alimentación.

1.3.1 Objetivo general

Crear una propuesta de trabajo interdisciplinar para desarrollar unos hábitos de vida saludable en el alumnado de 6º de primaria desde el área de educación física.

1.3.2 Objetivos específicos

- Analizar los factores que determinan un correcto nivel de salud.
- Conocer la incidencia del sobrepeso y de la obesidad en la población infantojuvenil española en los últimos años.
- Exponer la relación existente entre la actividad física y la salud en la edad escolar.
- Conectar la educación para la salud con el área de educación física de primaria.
- Mostrar la relevancia de una metodología interdisciplinar en programas de promoción para la salud.
- Identificar a grandes rasgos qué hábitos de actividad física y de alimentación existen en el centro educativo.
- Crear una propuesta de trabajo interdisciplinar para desarrollar unos hábitos de vida saludable en el alumnado de 6º de primaria desde el área de educación física.

1.4 PRINCIPALES FUENTES CONSULTADAS

Las principales fuentes consultadas han sido en primer lugar la legislación vigente y su aplicación en la enseñanza primaria, artículos de revistas recuperados de bases de datos como Dialnet, Reunir, Sportdiscus, PubMed y Google Académico, así como proyectos realizados en diferentes centros educativos de primaria relacionados con la salud, la alimentación y la actividad física.

Los principales autores consultados han sido publicaciones de organismos oficiales en materia de salud y prevención de enfermedades derivadas de malos hábitos alimenticios como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimenticia (AECOSAN). En cuanto a materia deportiva, se ha consultado documentación variada publicada por el Consejo Superior de Deportes (CSD) y publicaciones de revistas especializadas como Motricidad Humana. Destacar autores como Aranceta Bartrina en el campo de la nutrición y la salud, así como Delgado, Devís y Peiró en el de la educación física.

Todas las fuentes consultadas para la realización de este trabajo de fin de grado se especifican de manera más detallada en el apartado de Bibliografía y Referencias Bibliográficas.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Para dar un soporte teórico a este trabajo de fin de grado, comenzaremos realizando un análisis de los diferentes estudios sobre la obesidad infantil en nuestro país y analizaremos cuáles pueden ser las causes de este incremento estudiando los factores determinantes de la salud.

A continuación, abordaremos aspectos importantes como son la actividad física y la alimentación como elementos sumamente decisivos a la hora de adquirir una salud adecuada para nuestros escolares.

Para finalizar el marco teórico, no debemos dejar de hablar sobre la interdisciplinariedad y la enseñanza globalizadora, la cual impregnará en gran medida esta propuesta de intervención didáctica.

2.1 PARTE I. ANÁLISIS DEL SOBREPESO INFANTIL EN ESPAÑA

En nuestro país se han venido realizando diferentes estudios acerca de la obesidad y el sobrepeso en los niños en edad escolar. A continuación hacemos un breve repaso de los aspectos más importantes y significativos de dichos estudios, desarrollado por el grupo de investigación Epinut y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Martínez, Villarino, García, Calle, Marrodán y Serrano, 2013). Los principales estudios que se analizan son el “Estudio enKid”, el “Programa Thao”, el “Estudio ALADINO” y la “Encuesta Nacional de Salud”.

El estudio enKid es un estudio epidemiológico observacional realizado en una muestra poblacional de entre 2 y 24 años en el que se analizan los hábitos alimentarios de la población española en edad infantil y juvenil para poder realizar una correcta prevención de este problema de salud. Los principales datos de dicho estudio desvela que el 26,3% de la población presenta un exceso de peso, siendo el porcentaje con obesidad de un 13,9% y sobrepeso de un 12,4%. Estos datos muestran que una cuarta parte de la población española tiene sobrepeso (Serra, Ribas, Aranceta, Pérez, Saavedra y Peña, 2003).

El Programa Thao-Salud Infantil es un programa cuyo objetivo es la promoción de los hábitos de vida saludable en los niños de entre 3 y 10 años. Este programa se inicia en 2007 trabajando en la prevención de la obesidad y el sobrepeso, haciendo hincapié en la actividad física y la alimentación. Dicho estudio se apoya en que el 21,7% de la población de entre 3 y 10 años presentan sobrepeso y el 8,3% obesidad. De nuevo, varios años más tarde podemos comprobar que más de un cuarto de la población en edad escolar tiene problemas de peso (Casas, 2012).

El estudio ALADINO, impulsado en 2010, plantea recabar información sobre el sobrepeso y la obesidad, factores determinantes y elaboración y promoción de estudios para mejorar las políticas nutricionales en nuestro país. Este estudio pone de manifiesto que el 45% de la población de entre 6 y 9 años tiene un exceso de peso, de los cuales el 26,1% correspondería a sobrepeso y el 19,1 % a obesidad (Ortega et al., 2011).

Como último dato, analizar la Encuesta Nacional de Salud de 2013, la cual señala que en la muestra estudiada de entre 0 y 14 años había un exceso de peso del 27,8 %, donde el 18,3 es debido al sobrepeso y el 9,6 sería a la obesidad (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2013).

Desde principios del año 2000 encontramos que el sobrepeso y la obesidad afecta a la cuarta parte de la población española en edad escolar, siendo esto un factor que muestra un deterioro de los hábitos saludables además de un riesgo para la salud. Por ello, es necesario adoptar medidas pedagógicas en la enseñanza primaria para intentar disminuir dichos porcentajes.

Una vez analizados los diferentes estudios acerca del sobrepeso y la obesidad infantil nos proponemos abordar cuáles son los principales factores determinantes de la salud para poder llevar a cabo una adecuada intervención didáctica en el aula.

2.2 PARTE II. FACTORES DETERMINANTES DE LA SALUD

Los factores determinantes de la salud hacen referencia a los diferentes factores sociales, personales, políticos y ambientales que rodean y determinan la salud, tanto de un individuo como de una comunidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1998).

En cuanto a los principales determinantes de la salud, Lalonde (1981) establece cuatro:

- Medio ambiente: diferenciamos entre aspectos físicos y sociales. El ámbito físico podemos dividirlo en macro ambiente (agua, alimentos, transportes, contaminación del aire, etc.) y micro ambiente (barrio, casa, escuela, etc.). En cuanto al ámbito social encontramos aspectos como pobreza, desempleo, ignorancia, grado de desarrollo, nivel cultural, etc.
- Estilo de vida: podemos definir estilo de vida como “patrones de comportamiento determinados por la interacción entre: características personales, interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (OMS, 1998, p. 27). Entre las conductas que más afectan a la salud encontramos:
 - Hábitos dietéticos.
 - Ejercicio físico/sedentarismo.

- Abuso de sustancias nocivas como alcohol, tabaco y drogas.
- Sistema sanitario: cabe destacar un adecuado servicio de salud, de calidad, disposición y costes.
- Biología humana: referente a aspectos hereditarios, resistencia a la enfermedad, fortaleza genética, etc.

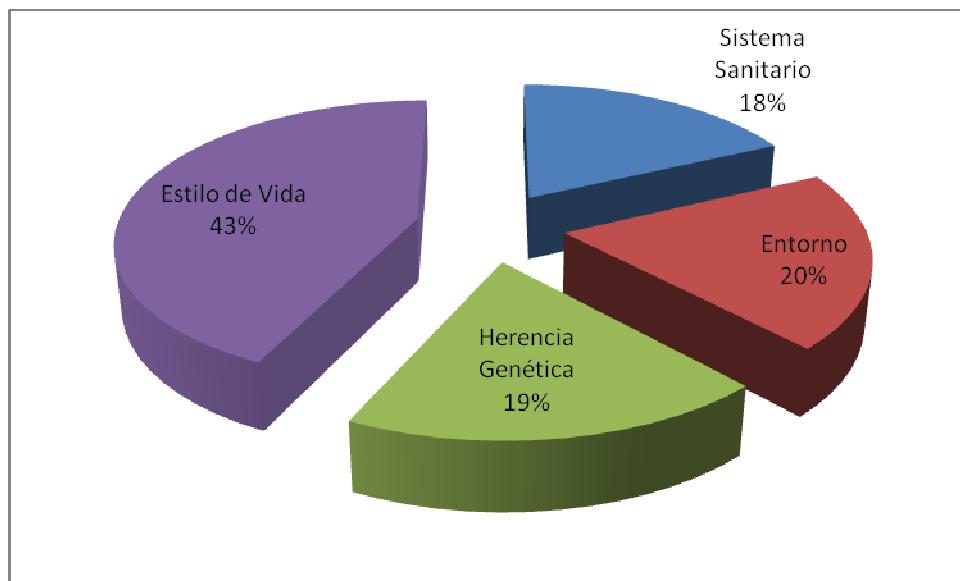


Figura 1. Factores determinantes de la salud (Sanchón, 2007, p. 11).

Por lo tanto, el estilo de vida ocupa el 43 % de los factores determinantes de la salud siendo los principales elementos la actividad física, hábitos alimenticios y en menor medida el consumo de sustancias nocivas. De esta manera, nuestra intervención didáctica debe estar dirigida hacia dichos factores desde un punto de vista interdisciplinar en el ámbito educativo.

2.2.1 Concepto de hábito

Cuando nos referimos a las conductas o comportamientos asiduos que tienen las personas a lo largo de sus vidas y que repiten a lo largo del tiempo, podemos considerarlos como hábitos. De esta manera, el tipo, la cantidad y la calidad de su alimentación y actividad física cobran gran importancia a la hora de hablar de calidad de vida.

Como educadores, uno de nuestros objetivos es trabajar junto a las familias en crear y desarrollar unos hábitos adecuados y garantes de una vida saludable. Desde nuestra área de educación física podemos estimular patrones de conducta beneficiosos para la salud, fundamentales a la hora de construir una adecuada calidad de vida. Para ello será necesario un trabajo conjunto con el resto del equipo docente.

El proporcionar información y herramientas para que sean capaces de ser críticos, responsables y autónomos a la hora de construir sus hábitos, es un pilar básico en nuestra

intervención docente. Que el alumnado sea capaz de reconocer los efectos que tienen tanto los hábitos perniciosos como positivos para su salud es una tarea que debemos ir trabajando a lo largo de toda la etapa escolar.

Un adecuado estilo de vida va a estar formado por hábitos de diversa índole: hábitos deportivos, alimenticios, higiénicos, de descanso, posturales, etc. (Delgado y Tercedor, 2002).

Una vez delimitados los factores fundamentales que determinan la salud así como los hábitos que debemos hacer que nuestro alumnado desarrolle y construya, pasamos a mostrar los dos pilares básicos sobre los que se deben construir una vida saludable: la actividad física y la alimentación.

2.3 PARTE III. LA ACTIVIDAD FÍSICA

2.3.1. Conceptualización

Podemos definir la actividad física como “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (Devís, 2000, p. 7). Este concepto es bastante amplio por lo que debemos diferenciarlo del concepto de “ejercicio físico”. El ejercicio físico está dentro de la actividad física pero la principal característica de este reside en su carácter planificado, estructurado y repetitivo del mismo que se realiza con una finalidad determinada (Grupos de trabajo de expertos del plan A+D, 2010, p. 25).

La actividad física es un factor indispensable para mantener un correcto balance energético en el niño, de este modo, la actividad física se presenta como elemento limitador del desarrollo de la obesidad infantil como señala Bautista-Castaño en 2004 (citado en García, Miguez & De La Montana, 2010). A su vez, la realización de una actividad física adecuada y satisfactoria por parte del niño y del adolescente asegura la creación de unos hábitos más saludables tanto a nivel físico como mental. Las relaciones sociales se desarrollan alrededor de un deporte o de una actividad física, por ello, el centro de la relación social se basa en una actividad saludable para los jóvenes que les aleja de hábitos nocivos.

En cuanto a los beneficios mentales, cognitivos y sociales, es importante señalar que a través de la creación de hábitos relacionados con la actividad física y el deporte se refuerzan unos patrones de rutinas favorables a otros ámbitos como pueden ser la escuela, la familia o los amigos. Así mismo, el mantenimiento de las funciones cognitivas se verá favorecido y por lo tanto el niño obtendrá una buena salud mental, autoestima y autoconocimiento. El factor catártico que produce la actividad física proporciona una protección ante trastornos como la ansiedad y la depresión (Devís y Peiró, 1997).

De esta manera, es de especial importancia inculcar a la sociedad la importancia de realizar actividad física habitual y de forma lúdica para que de esta manera se pueda conocer la relación beneficiosa que esta tiene con la salud y su mantenimiento.

2.3.2 Relación entre actividad física y salud

La actividad física y la salud están íntimamente ligadas y es tal el número de evidencias acumuladas que los estudios se dirigen hacia la naturaleza de estas relaciones entre salud y actividad física, tanto por sus acciones beneficiosas como los riesgos que conlleva la ausencia de ambas (Chillón, Tercedor, Delgado & Carbonell, 2007). La Organización Mundial para la Salud (OMS, 1998, p.10) define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social. No obstante, Perea (1992, p. 21) la define como “el conjunto de condiciones y calidad de vida que permite a la persona a desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relacionarse con el entorno”. De esta manera la actividad física se convierte en un factor indispensable para la generación de salud y bienestar, la cual debe tratarse desde edades tempranas y la escuela se presenta como el escenario ideal para tal propósito.

Actualmente está comúnmente aceptado que la actividad física es uno de los mediadores o efectores sobre la salud. La relación entre condición física y salud es fundamental, y sus componentes están asociados a una buena salud y pueden ser modificados mediante la actividad física o el ejercicio (Pate y Shepard, 1992, citados por Tercedor, 2001). Son componentes de la condición física relacionados con la salud:

- Resistencia cardiorrespiratoria: capacidad de realizar tareas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante períodos de tiempo prolongados.
- Fuerza y resistencia muscular: capacidad de los músculos para generar tensión y vencer resistencias durante un tiempo prolongado.
- Flexibilidad: capacidad funcional de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento.
- Composición corporal: la pérdida de peso es una de las razones más extendidas para realizar ejercicio físico.

Nuestra propuesta didáctica se apoyará en gran medida sobre estos cuatro componentes para la mejora de la salud.

2.3.3 La actividad física en edad escolar

El Consejo Superior de Deportes (2010) considera actividad física y deporte en edad escolar aquella práctica deportiva realizada por niños y niñas y por los jóvenes que están en edad

escolar, formándose en las diferentes etapas del actual sistema educativo: infantil, primaria, secundaria obligatoria y post-obligatoria, tanto dentro como fuera de los centros escolares y una vez finalizado el horario lectivo.

Que la población, tanto en edad escolar como en edad adulta, pueda acceder a una práctica deportiva y física asidua es de máxima importancia, ya que de esta manera se disminuirán las posibilidades de desarrollar ciertas enfermedades cardiovasculares, así como otras relacionadas con la obesidad y el sobrepeso. Además, una temprana realización de actividad físico-deportiva es garantía de adhesión futura a prácticas relacionadas con este ámbito a lo largo de toda su vida, lo que proporcionará una consecución de hábitos saludables.

El hábito de practicar ejercicio físico en el tiempo libre no es una actividad que sea muy extendida por la población infantil y juvenil. Una adecuada y saludable práctica de actividad físico-deportiva para jóvenes está estipulada entorno a sesenta minutos como mínimo, tres veces a la semana, de tipo aeróbico y con una intensidad moderada. De esta forma se podrá prevenir el sobrepeso y la obesidad además de desarrollar adecuadamente los diferentes sistemas del organismo(Román, Serra, Ribas, Pérez-Rodrigo, & Aranceta, 2006).

El nuevo estilo de vida imperante en la sociedad está marcado por actividades cada vez más sedentarias y con un menor protagonismo de actividades que impliquen movimiento como existía en épocas anteriores. La Federación Española de Medicina del Deporte afirma que actualmente el gasto de energía en las edades infantiles y juveniles es escaso (Manonelles, Alcaraz, Álvarez, Jiménez, Luengo, Manuz, Naranjo, Palacios, Pérez y Villegas, 2008).

Es interesante considerar los momentos de cambio que sufren nuestros alumnos al pasar de la etapa de primaria a la secundaria y, como indica el Consejo Superior de Deportes (2010), debemos crear unos hábitos estables y eficientes para que la práctica deportiva no se vea disminuida o incluso abandonada en estos períodos. Así mismo, la disminución de actividad física a partir de esta edad es notable principalmente si no se ha adquirido un hábito asiduo. De esta manera es imprescindible concienciar a las familias de la importancia de realizar deporte y ejercicio físico fuera de la escuela y de las actividades extraescolares.

En relación con las actividades extraescolares, es interesante mencionar el estudio antropométrico sobre hábitos de alimentación y actividad física en escolares de entre 6 y 12 años de la ciudad de Sevilla (García, Muñoz, Conejo, Rueda, Sánchez & Garrucho, 2010), el cual muestra que los escolares que realizan extraescolares no relacionadas con la actividad física supera a los que sí. Esto, unido a la cantidad de horas que se dedica a la educación formal dentro del aula y que el movimiento es limitado, indica la escasa actividad física que muchos niños de una gran ciudad practican en su día a día.

Otro aspecto interesante es la cuestión de género ya que existe también una diferencia entre la práctica deportiva entre niños y niñas. Como demuestra el estudio de Escalante, Backs, Saavedra, García-Hermoso y Domínguez(2011), los grupos de niños muestran mayores niveles de actividad física que las niñas en todos los grupos de edad estudiados, siendo más indicativo a la edad de siete años. Otro factor que demuestra el estudio es el protagonismo de los niños en el patio del centro educativo siendo mayor que el de las niñas. De esta manera, es interesante tener en cuenta este tipo de hábitos en cuanto a la diferencia de género y ocupación de espacios (Rodríguez y García, 2009).

La actividad física se constituye como un gran pilar para la consecución y el mantenimiento de hábitos saludables, aportando gran cantidad de beneficios en edad escolar.

2.3.4 Beneficios de la actividad física en edad escolar

La edad escolar representa un periodo idóneo para consolidar rutinas saludables, ya que los hábitos de vida quedan afianzados antes de los once años, además, las conductas sanas e insanas son susceptibles de ser reforzadas o modificadas. Debemos tener en cuenta como un factor importante que la escuela acoge a la gran totalidad de la población y de ahí la importancia de dar multitud de herramientas para la autonomía del alumnado en materia de salud (Casimiro, 1999).

La práctica física que se realiza en edad escolar debe ser amplia y de al menos tres veces a la semana con una duración de 60 minutos de intensidad aeróbica moderada, cuestión que no es suficiente con la práctica deportiva realizada en el horario escolar y por lo tanto se debe complementar con la familia, amigos, clubes deportivos, etc. (Sánchez, 1996).

Actualmente es difícil establecer una serie de beneficios de la actividad física sobre la salud en edad escolar, ya que los estudios son escasos. No obstante, según se recoge en el documento de Consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte (Manonelles, Alcaraz, Álvarez, Jiménez, Luengo, Manuz, Naranjo, Palacios, Pérez y Villegas, 2008), existen unos indicadores positivos como:

- Disminución y mantenimiento del peso asociado con una dieta adecuada.
- Aumento de la densidad ósea y de sección transversal de la musculatura.
- Prevención de enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular.
- Disminución del porcentaje graso.
- Efectos psicológicos positivos que favorecen el aumento de la autoestima, la disminución de la ansiedad y la depresión.
- Mejora de la capacidad respiratoria.

La actividad física es beneficiosa para el alumnado, siempre y cuando se realice de forma asidua y continuada, por ello es importante que creemos unos hábitos estables. Nuestro trabajo

no se limita al aula y al centro educativo sino que debemos promocionar y animar las actividades extraescolares, el deporte base y cualquier actividad lúdica basada en el ejercicio físico como pilar básico del mantenimiento de la salud. La actividad física por sí sola no será efectiva para conseguir un adecuado estado de salud o bienestar físico, mental y social, sino que debemos combinarla con unos adecuados hábitos alimenticios. El germen de este planteamiento debe iniciarse en la escuela y debe funcionar como correa transmisora para tal fin.

2.3.5 Actividad física y salud en el área de Educación Física

Se hace necesario analizar la aportación que la educación física puede realizar a la Educación para la Salud en el momento ideal de adquisición de hábitos en la infancia y pubertad, así como en el entorno que permite una igualdad de todos los alumnos en la realización de la misma. Por todo ello, debemos tener en cuenta la propuesta de Delgado y Tercedor (2002) sobre una educación física orientada a la salud:

- Creación de hábitos saludables: debemos establecer unos correctos hábitos a la hora de desarrollar la sesión de educación física (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), así como, tener en cuenta la higiene tanto postural como corporal. Así mismo, es imprescindible trabajar sobre los hábitos alimenticios y un correcto conocimiento y aplicación de primeros auxilios.
- Desarrollo de la condición biológica: el trabajo de la condición física orientada hacia la salud es uno de los grandes bloques que debe desarrollarse en las últimas etapas de la educación primaria, además de realizar una correcta evaluación de la misma.
- Correcta utilización de los espacios y materiales: es labor del maestro realizar un análisis crítico sobre el estado de las instalaciones y materiales a utilizar. Igualmente, la utilización de una correcta vestimenta deportiva es necesaria para desarrollar una actividad deportiva correcta.

2.4 PARTE IV. HÁBITOS ALIMENTICIOS

2.4.1 Tipos de alimentos y nutrientes

Cuando hablamos de alimentos y nutrientes no nos referimos a lo mismo, por ello, es necesario cierta clarificación conceptual. Siguiendo a Rodríguez y Zehag (2009), los alimentos son todos aquellos productos que aportan una serie de sustancias nutritivas al organismo, mientras que los nutrientes tienen una función esencial para el propio mantenimiento de la estructura orgánica. Debemos tener en cuenta que una dieta equilibrada es aquella que nos asegura una ingesta variada y completa en cuanto a los diferentes nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo (López, 2010).

Podemos clasificar diferentes tipos de alimentos en función de los nutrientes que contienen (McArdle, Katch y Katch, 2004):

1) Alimentos energéticos: son aquellos destinados a proporcionar la energía necesaria para la realización de las actividades de la vida diaria, contienen fundamentalmente hidratos de carbono y/o grasas. Se encuentran en cereales y derivados, tubérculos, aceites vegetales y legumbres.

2) Alimentos plásticos: son alimentos ricos en proteínas y, por tanto, encargados de formar o reparar tejidos celulares o formar otros tejidos esenciales. Ejemplos de alimentos plásticos son carnes, pescado, huevos, lácteos y legumbres.

3) Alimentos reguladores: participan en los procesos metabólicos del organismo, para ello es necesario el consumo de verduras, frutas y hortalizas, que nos aportan vitaminas y minerales.

Los nutrientes contenidos en los alimentos anteriormente mencionados se clasifican en los siguientes macronutrientes y micronutrientes (McArdle, Katch y Katch, 2004):

a) Macronutrientes y agua:

1) Carbohidratos: son una fuente de energía inmediata, existen hidratos de carbonos simples y complejos. Los simples se encuentran en harina refinada, miel y otros alimentos y se absorben rápidamente aumentando inmediatamente la glucemia (concentración de glucosa en sangre), los complejos (almidón) se encuentran en la pasta o los cereales.

2) Lípidos: constituyen un componente orgánico de fundamental importancia y su presencia en la dieta puede considerarse como vital. Su función es principalmente energética, aunque hay que recordar que también cumplen una importante función estructural (forman parte de las membranas de las células), son precursores de vitaminas y hormonas. Se dividen en grasas saturadas (grasa animal, como la presente en las carnes rojas) e insaturadas (grasa vegetal, como el aceite de oliva). Hay que tener en cuenta que debe evitarse el exceso de grasa saturada, pues puede producir diversas patologías como problemas cardiovasculares o sobrepeso.

3) Proteínas: son cadenas de aminoácidos que se unen entre sí a través de enlaces peptídicos. Sus principales funciones son la constructora, formadora o plástica ya que forman tejidos del organismo, como el colágeno de los tendones, los huesos o la piel o las proteínas del músculo. También existen proteínas transportadoras como la hemoglobina, proteínas de defensa como los anticuerpos, etc.

4) Agua: se puede decir que el agua, como parte de la dieta, es más importante que ningún otro elemento, constituyendo el 65 % del peso corporal. Sus principales funciones son el transporte y disolución de sustancias, reguladora de la temperatura corporal y lubricante y amortiguador de las articulaciones del aparato locomotor.

b) Micronutrientes:

Los micronutrientes se pueden considerar como nutrientes necesarios en cantidades pequeñas para que los seres vivos puedan sus funciones bioquímicas necesarias para la supervivencia.

1) Minerales: son compuestos inorgánicos importantes para la formación y funcionamiento del organismo. Entre ellos se encuentra el calcio, sodio, potasio, hierro entre otros. Sus principales funciones son construir huesos y dientes, formar sales que conforman los líquidos del cuerpo y regular diversas funciones del organismo.

2) Vitaminas: son fundamentales para el buen funcionamiento del organismo y adecuado crecimiento y desarrollo. Como funciones comentar que tienen importante protagonismo en el metabolismo de distintos tejidos y en reacciones metabólicas de obtención de energía. Se dividen en vitaminas liposolubles (A, D, E, que se pueden encontrar en aguacate, huevo...) y las hidrosolubles (vitaminas B y C, que se encuentran en las verduras frescas).

Una alimentación equilibrada debe presentar una ingesta regular de alimentos que proporcionen una variedad de macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y lípidos, así como proporciones adecuadas de vitaminas, minerales, agua y fibra. También debemos prestar especial atención en la alimentación pre y pos ejercicio del niño ya que los requerimientos energéticos variarán.

2.4.2 Promoción de la salud en el ámbito escolar

El alumnado en edad escolar se encuentra en una etapa de desarrollo evolutivo muy importante tanto fisiológico y motriz como psicológico. La alimentación en esta etapa es un factor fundamental, ya que es en este periodo cuando se consolidan los hábitos alimentarios que serán determinantes para su futura salud, y la mayoría de niños en estas edades se dirigen hacia un consumo excesivo de alimentos hipercalóricos y con baja cantidad de nutrientes, además de que el 8% de los niños acuden al colegio sin haber desayunado (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición [AECOSAN], 2005).

En este sentido es importante abordar conceptos como dieta equilibrada, en la cual se deben combinar todos los alimentos para que proporcionen a diario unas correctas cantidades de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas recomendadas y mínimas para un adecuado desarrollo del organismo. Es recomendable que el consumo de lípidos esté entorno al

15%- 30% de las calorías de la dieta, entre un 45% y 65% lo ocuparán los hidratos de carbono y un 10% o 15% las proteínas (Ward, Dowda, Trost, Felton, Dishman, & Pate, 2006).

En la etapa escolar es imprescindible que desde el centro educativo se intervenga bajo una perspectiva preventiva. En este sentido, Palomo, Bahillo, Bueno, Feliu, Gil, Lechuga, Ruiz y Vela, (2015) nos indica una serie de actuaciones que debemos tener en cuenta:

- Se deben incluir en la ingesta alimentaria del horario escolar comidas ricas en frutas y verduras, limitando al máximo las grasas y los azúcares.
- Se debe recomendar la práctica deportiva y física desde diferentes ámbitos como la familia, la comunidad, la escuela, etc. en el periodo de edad infantil y juvenil, así como incluir intervenciones ambientales.
- Los programas orientados a la mejora de la dieta, disminución del sedentarismo y práctica de actividad física, deben incluirse dentro de los programas escolares, además de la necesaria implicación de las familias y el personal docente.
- Se hace imperativo la necesidad de que el entorno escolar sea saludable, por lo que se debe disminuir la accesibilidad a los alimentos de elevado contenido calórico e intentar proporcionar alternativas para el consumo de alimentos saludables.
- La inclusión en programas escolares de educación sanitaria por parte de las familias como del personal docente y auxiliar es de suma importancia para que se pueda trabajar de una manera eficaz y coordinada. El fomento de actividades que disminuyan el sedentarismo debe ser primordial y cobrarán gran importancia para la creación de unos hábitos saludables.

Si conseguimos coordinar esta serie de acciones desde el centro escolar junto con las familias, en poco tiempo comenzaremos a crear hábitos que no tendremos que recordar a los alumnos continuamente. Trabajando de una manera constante podremos ir mejorando progresivamente las rutinas diarias.

2.4.3 Importancia del desayuno en los escolares

El desayuno es la primera comida antes de acudir al centro educativo y por lo tanto adquiere gran importancia. La familia juega un papel fundamental en el desarrollo de hábitos dietéticos saludables, evidenciándose que la ingesta de desayuno en los padres se relaciona positivamente con la ingesta de desayuno de los niños.

La frecuencia del consumo del desayuno en niños y adolescentes se asocia inversamente al índice de masa corporal (IMC) según algunos estudios, de tal forma que los niños que no desayunan tienen más riesgo de sobrepeso u obesidad. Entre los potenciales efectos beneficiosos del desayuno se describen los siguientes (Palomo, et al.,2015):

- Mejora de la calidad alimenticia con mayor consumo de productos frescos y frutas.
- Saltarse el desayuno provocará un mayor apetito y una mayor ingesta de alimentos altamente calóricos.
- Mejora de la función cognitiva, un correcto desayuno mejorará la atención y la memoria visual del alumnado.

2.4.4 Aspectos a tener en cuenta sobre la alimentación en edad escolar

Para poder delimitar nuestro trabajo en el aula debemos tener en cuenta una serie de aspectos básicos a la hora de intervenir en materia de nutrición y alimentación saludable. En este caso, el Grupo de Trabajo de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica sobre hábitos de alimentación para la prevención de la obesidad y los factores de riesgo cardiovascular en la infancia establece una serie de recomendaciones al respecto (Palomo et al., 2015):

- Promover una dieta equilibrada y rica en hidratos de carbono, así como limitar la ingesta de hidratos con alto índice glucémico.
- Evitar las bebidas azucaradas y sustituirlas por agua o zumos naturales.
- No se debe exceder en la ingesta de lípidos, intentando que no supere el 30% del aporte calórico total.
- Control de las grasas saturadas, limitándose a menos de un 10% y reduciendo los productos con alto contenido en colesterol.
- Evitar leches de continuación con alta carga proteica en el primer año de vida.
- Cuidar la ingesta de sodio para así evitar altos índices de tensión arterial y riesgo de obesidad.
- Informar de la importancia de la ingesta de fibra y sus beneficios para el aparato digestivo.
- Inculcar la importancia de, al menos, cuatro comidas diarias en niños mayores de dos años. Fomentar el desayuno, así como su importancia para la salud entre los menores, así como una correcta composición y calidad de los alimentos que lo componen.
- Evitar el consumo de comida rápida, envasada o precocinada.
- Fomentar la importancia de la regularidad de las comidas así como la elaboración de unos tentempiés saludables para picar entre horas, desechariendo alimentos con alto contenido en grasas y azúcares.

- Las raciones deben ser adecuadas para la edad y el desarrollo del niño. Las familias deben estar formados por los profesionales sanitarios correspondientes..

2.4.5 Ingesta energética diaria

Una adecuada dieta debe respetar un reparto equilibrado de la ingesta energética a lo largo del día. El organismo debe recibir de forma gradual los diferentes alimentos para poder realizar de manera adecuada la digestión, absorber los nutrientes de forma progresiva para que de esta manera los pueda aprovechar en el proceso metabólico.

Según el Programa Perseo (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, 2007) la ingesta energética debería repartirse de la siguiente forma en cinco comidas diarias (Figura 2):

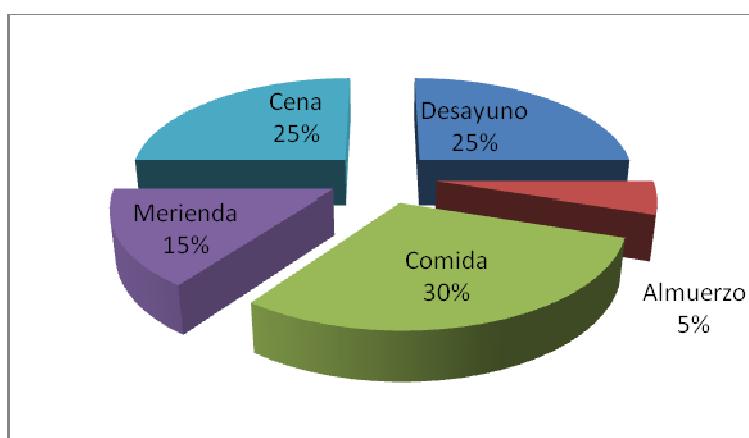


Figura 2. Ingesta energética diaria recomendada. Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia (2007, p. 24).

2.5 PARTE V. INTERDISCIPLINARIEDAD

Para un adecuado tratamiento de los hábitos de vida saludables en los alumnos de 6º de primaria, es necesario realizar un trabajo conjunto entre las diferentes áreas que componen el currículum educativo. Para que el aprendizaje del alumnado sea significativo, debemos ofrecer una enseñanza interdisciplinar en la que el desarrollo de la unidad didáctica sobre hábitos de vida saludable adquiera una dimensión global.

Con el presente trabajo de fin de grado, se plantea sumergir al alumnado en la concienciación y adquisición de hábitos saludables desde diferentes frentes, de esta manera podrán actuar desde diversos ámbitos tomando conciencia de una educación globalizada.

2.5.1 Concepto e importancia de la interdisciplinariedad

La interdisciplinariedad busca la interconexión de los saberes y conocimientos, así pues, trabajar desde una perspectiva interdisciplinar y globalizada busca el conectar las diferentes informaciones que versan sobre un mismo tema para facilitar la comprensión del alumnado.

Esta idea rompe con las asignaturas estancas, inconexas entre sí y de difícil entendimiento para el alumnado.

Como docentes debemos conseguir que nuestros alumnos desarrollen un conocimiento competencial para mejorar sus actitudes como individuos propios de una sociedad, para que de esta manera puedan convivir y comportarse de una manera adecuada en el entorno en el que se desarrollan. Una enseñanza global e interdisciplinar fomentará la búsqueda personal, la reflexión y el desarrollo de la creatividad para poder adaptarse al día a día y a los diferentes obstáculos que deberán afrontar. Este planteamiento está vinculado al enfoque constructivista de la enseñanza (Cárdenas, Torre, Conde y López, 2009).

La interdisciplinariedad, si la entendemos desde un ámbito educativo, adquiere un significado muy amplio, que engloba una manera de entender la educación como un todo interconectado de los objetivos, los aspectos metodológicos y los contenidos de las diferentes áreas. La interdisciplinariedad se concibe como una enseñanza global.

El principal objetivo de la interdisciplinariedad es el de complementar los diferentes contenidos que se desarrollan en las diferentes áreas curriculares, creando de esta manera relaciones significativas entre ellas que permitan una mejor y mayor comprensión para el alumnado del mundo que le rodea. Un trabajo interdisciplinar solo se puede realizar si el equipo docente en su totalidad está dispuesto a ello y trabajan en una misma dirección.

En este sentido, a modo de ejemplo, podremos trabajar el análisis de gastos energéticos en la clase de matemáticas, realizar una pequeña encuesta desde el área de lenguaje o diseñar un cartel para una actividad desde artes plásticas y visuales.

Piaget (1979) entiende la interdisciplinariedad como un nivel donde las distintas disciplinas cooperan e interactúan de una manera real, llegando a existir una verdadera reciprocidad y enriquecimiento en el intercambio.

Kaplan (1992, citado en Estebaranz, 1999) plantea que para que se produzca una verdadera innovación educativa, será necesaria la colaboración y coordinación entre los diferentes especialistas del centro educativo.

Zabala (1989p. 20), hace mención a que “la globalización se refiere a como nos acerquemos al conocimiento de la realidad y a como esta es percibida y comparte una intención totalizadora en cuanto a los elementos que la componen”.

Por lo tanto, es indispensable un tratamiento interdisciplinar que aborde los hábitos saludables para la mejora de la calidad de vida en los alumnos de primaria, uniendo así, los contenidos que se trabajan en las diferentes áreas curriculares. A través de la educación física podemos fomentar la práctica deportiva, trabajar hábitos alimentarios o tratar de investigar si

realmente tenemos unos hábitos adecuados. Sin embargo, cobrará mayor importancia y significatividad si desde todas las áreas trabajamos este contenido haciendo resaltar su vinculación y conexión.

CAPÍTULO III. PROYECTO DE TRABAJO EN EL AULA

3.1 JUSTIFICACIÓN

La promoción de la salud es un contenido que, como docentes, debemos tratar en la etapa de primaria con el fin de promover hábitos y estilos de vida saludables entre nuestros alumnos. En la actualidad, son diversos los programas destinados a este fin tanto desde la institución educativa como sanitaria y, es por ello, la importancia de realizar un proyecto que incida sobre dichos hábitos en la escuela.

Con el presente proyecto de trabajo en el aula se pretende dar respuesta a la necesidad de crear unos hábitos duraderos en los escolares para que puedan ser autónomos en su día a día en materia de salud. De esta manera, se plantea una unidad didáctica que une las diferentes áreas curriculares para abordar de una forma eficaz el tratamiento que pueden realizar los alumnos de primaria sobre su propia salud.

Esta intervención didáctica se realiza en un marco interdisciplinar a partir del área de educación física, ya que une contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales alrededor de una temática central: la salud.

A lo largo de la unidad didáctica, se realizan actividades que se trabajan en las distintas asignaturas de 6º de primaria, para que los alumnos puedan entender sus aprendizajes como un todo y que aprendan que la salud es un tema multifactorial y por lo tanto interdisciplinar.

3.2 CONTEXTUALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

3.2.1 Situación del centro educativo

El centro se ubica en Jaca, municipio de unos 13.200 habitantes, que vive, fundamentalmente, del turismo y de los servicios. Destacan, también, núcleos de población militar y en menor número otros dedicados a los sectores secundario y terciario. En época de vacaciones su población aumenta considerablemente. El clima es de montaña, con inviernos largos y fríos; la primavera, tardía y lluviosa.

El centro se halla ubicado en la zona norte de la ciudad, junto a la estación ferrocarril y próximo al monte de Rapitán, en la Avda. Juan XXIII 48. Forma parte del Barrio Norte, caracterizado por un urbanismo bastante heterogéneo y con un crecimiento reciente e importante. Predomina la población originaria de la localidad y comarca, con un reducido porcentaje de inmigración ya estabilizada. A unos 100 m., aproximadamente, se ubica el I.E.S. "Pirineos", al cual como centro estamos adscritos.

3.2.2 Instalaciones

En cuanto a las instalaciones del centro que utilizaremos en esta propuesta de intervención didáctica son: Sala de Usos Múltiples, , Aula de Informática, Desdobles, Aula de Idiomas, Aula de Educación Física y Aula de 6º de primaria. El aula de 6º de primaria cuenta con una pequeña biblioteca, ordenadores y pizarra digital para el desarrollo de los diferentes contenidos de la unidad. En cuanto a las instalaciones deportivas, se desarrollarán principalmente en el pabellón cubierto y en la pista polideportiva exterior.

Para la sesión de la Gymkana saludable, utilizaremos todas las zonas exteriores del centro que comprenden la pista polideportiva, zonas verdes ajardinadas, así como el pabellón cubierto y hall del centro de enseñanza.

3.2.3 Características del grupo

El grupo de 6º de primaria cuenta con 25 alumnos, 11 niñas y 14 niños. La franja de edad de los alumnos comprende entre los 11 y 13 años de edad debido a que contamos con dos alumnos repetidores. El grupo es heterogéneo ya que un alumno es de origen chino, el cual cuenta con apoyo educativo de otra maestra para las materias de lengua, matemáticas y ciencias sociales. También reciben apoyo educativo tres alumnas de etnia gitana en las mismas materias. Estos alumnos no requieren de ninguna adaptación curricular, pero el apoyo sí se hace necesario y el continuo trabajo con las familias.

Comentar que un niño tiene una hipoacusia leve aunque no necesita tampoco ninguna adaptación específica, simplemente hay adaptaciones puntuales en cuanto a metodología y organización espacial. También encontramos dos alumnos que padecen asma, por lo que se realizan adaptaciones puntuales en algunos contenidos específicos de educación física.

3.2.4 Temporalización

La unidad didáctica está temporalizada para el segundo trimestre, concretamente en el mes de Abril, haciéndola coincidir con el Día Internacional de la Salud, 7 de Abril.

Dicha unidad comprenderá 15 sesiones (Anexo 1) repartidas en dos semanas, pudiendo realizar varias sesiones el mismo día, ya que debido a su carácter interdisciplinar, trabajaremos los contenidos en diferentes asignaturas durante la misma jornada.

La estructura de las sesiones de la unidad didáctica es la siguiente:

Tabla 1. Temporalización de las sesiones

1. Presentación de la UD (EF)	2. Preparamos una encuesta (Lenguaje)	3. Trabajamos la resistencia aeróbica (EF)	4. Conocemos los alimentos (CC. Naturales)	5. ¿De dónde viene lo que comemos? (CC. Sociales)
6. Elaboramos un cartel sobre las Jornadas Saludables (Artes plásticas y visuales)	7. Trabajamos la fuerza (EF)	8. Realizamos una nota de prensa (Lenguaje)	9. Trabajamos la flexibilidad (EF)	10. Analizamos y obtenemos datos de la encuesta (Matemáticas)
11. Escribimos a nuestros amigos de Bedous y Colorado (Lenguas extranjeras: Inglés y Francés)	12. Calculamos el Índice de Masa Corporal (IMC) (Matemáticas)	13. Subimos nuestro trabajo a la red (TIC)	14. Gymkana saludable (EF)	15. Evaluamos la unidad didáctica (EF)

3.3 COMPETENCIAS

Con la realización de esta unidad didáctica pretendemos desarrollar las diferentes competencias a través de los diferentes planteamientos propuestos. La Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE, 2013) pone especial atención a las competencias clave que deben ser desarrolladas a partir de la intervención docente, por lo que este proyecto de trabajo en el aula contribuye a la consecución de las mismas.. A continuación se describe cómo se pretende desarrollar cada una de las competencias clave.

- **Competencia en comunicación lingüística:** a través de la realización y aprendizaje de la encuesta sobre hábitos y de la redacción de una nota de prensa, desarrollaremos esta competencia.
- **Competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología:** el análisis de la encuesta sobre hábitos, los cálculos del índice de masa corporal (IMC) y el conocimiento de los diferentes tipos de alimentos así como la pirámide alimenticia fomentarán la consecución de dicha competencia.
- **Competencia digital:** toda la unidad didáctica tendrá un soporte digital a través del blog del curso donde los alumnos serán encargados de subir imágenes, comentarios, enlaces de interés y todo lo relacionado con la misma.

- Aprender a aprender: uno de los objetivos principales que se pretenden conseguir con esta unidad didáctica es elde motivar a los alumnos a que sean capaces de iniciar su aprendizaje de manera crítica y autónoma. En las diferentes sesiones se les dará protagonismo a los mismos para llevar a cabo tal competencia.
- Competencia social y cívica: mediante la realización de esta unidad didáctica, los alumnos deberán colaborar y cooperar para llevar a cabo los diferentes objetivos, siendo su participación activa fundamental.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: la unidad didáctica es eminentemente práctica, en la cual los alumnos deberán implicarse de manera activa para que se pueda desarrollar, siendo la iniciativa de los alumnos esencial.
- Conciencia y expresiones culturales: a través del diseño y elaboración de la publicidad de la gymkana saludable, los alumnos deberán fomentar su capacidad artística y creativa.

3.4 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

3.4.1 Objetivos generales

1. Aprender y adquirir unos hábitos de vida saludables a través de la actividad física y una dieta saludable.
2. Ser conscientes de la importancia de las buenas costumbres para mantener una adecuada calidad de vida.

3.4.2 Objetivos específicos

1. Conocer qué factores son importantes para adquirir unos hábitos saludables.
2. Vivenciar a través de la actividad física los elementos importantes para un adecuado mantenimiento de la salud.
3. Identificar qué hábitos tenemos sobre alimentación y actividad física y ser conscientes de los cambios que debemos realizar.
4. Ser capaces de implementar los conocimientos adquiridos en la unidad didáctica a la vida cotidiana.
5. Investigar sobre la oferta deportiva existente en nuestra localidad fuera del horario escolar.
6. Recopilar la información relacionada con la unidad didáctica en soporte digital a través del blog del curso.
7. Organizar y programar una gymkana para los alumnos del centro basada en la salud.

8. Desarrollar la capacidad de trabajar en grupo y aceptar las propuestas de los compañeros.
9. Respetar a los compañeros y colaborar con ellos durante la práctica deportiva.
10. Valorar la actividad deportiva como un medio para utilizarla en el tiempo libre.

3.5CONTENIDOS

Los contenidos de la unidad didáctica los dividiremos en conceptuales, procedimentales y actitudinales.

3.5.1 Contenidos conceptuales

1. Factores físicos fundamentales para un adecuado desarrollo físico saludable.
2. La dieta equilibrada y los tipos de alimentos.
3. La pirámide alimentaria y sus aplicaciones.

3.5.2 Contenidos procedimentales

4. Análisis de los hábitos de nosotros mismos y de nuestros compañeros.
5. Análisis de los medios de producción alimentaria existente en nuestra región.
6. Aprendizaje de registros formales para elaborar cartas y artículos de opinión.
7. Práctica de circuitos aeróbicos para mejorar la capacidad cardiovascular.
8. Práctica de ejercicios para mejorar la fuerza muscular.
9. Práctica de ejercicios de flexibilidad para mejorar la actitud postural.
10. Elaboración de una encuesta sobre hábitos y su posterior análisis.
11. Diseño y redacción de cartas y notificaciones a medios de comunicación.
12. Realización de carteles, trípticos e imágenes digitales.
13. Elaboración de una entrada al blog del curso sobre la unidad didáctica.
14. Organización de una Gymkana relacionada con la salud.

3.5.3 Contenidos actitudinales

15. Colaboración en el traslado, montaje y recogida de los materiales utilizadas en las diferentes sesiones.

16. Valoración del carácter lúdico-recreativo de estas prácticas para la ocupación del tiempo de ocio.
17. Aceptación y respeto a las normas sobre el cuidado y conservación de materiales.
18. Actitud positiva hacia las diferentes propuestas planteadas.
19. Participación activa y responsable en las actividades de clase.
20. Cooperación y colaboración con los compañeros.
21. Adquisición de un hábito autónomo y responsable.

3.6 RELACIÓN ENTRE LAS COMPETENCIAS, OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS DE LA UNIDAD

A continuación señalamos como a través de los contenidos y objetivos específicos de la unidad didáctica vamos a alcanzar las diferentes competencias:

Tabla 2. Relación entre Competencias, Objetivos específicos y Contenidos

Competencias	Objetivos específicos	Contenidos
Competencia Lingüística	3	6, 10, 11
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	1, 2, 3	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10
Competencia digital	6	10, 12, 13
Aprender a aprender	1, 2, 3, 4, 5, 7, 9	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 21
Competencias sociales y cívicas	4, 7, 8, 9, 10	4, 5, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	3, 4, 5, 7, 8, 9, 10	5, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19
Conciencia y expresiones culturales	8, 9	12

3.7 MATERIALES Y RECURSOS

Para la realización de esta unidad didáctica utilizaremos diversos materiales, algunos propios de cada asignatura y otros comunes entre ellas. A continuación se detallan los materiales y recursos de cada área.

- a) Educación Física: los materiales que se utilizarán son los propios del área de educación física, siendo imprescindibles los contenidos en el siguiente cuadro:

Tabla 3. Materiales del área de Educación Física

Balones	Cuerdas	Picas	Pañoletas	Silbatos
Cintas	Estafetas	Balizas	Conos	Colchonetas

b) Matemáticas: para las actividades que se desarrollan en las sesiones de matemáticas utilizaremos la pizarra digital y el ordenador, gráficas de percentiles del IMC (Anexo 3) y hoja de datos para el análisis de la encuesta.

c) Ciencias Naturales: necesitaremos la pizarra digital y el ordenador para poder visualizar videos y material específico como la tabla alimenticia (Anexo 2).

d) Ciencias Sociales: para la realización de esta sesión, utilizaremos mapas y atlas de Europa, España y Aragón. Además, la pizarra digital y el ordenador nos servirán de soporte en la presentación de la Asociación de agricultores de la comarca.

e) Lenguaje: los materiales necesarios para las sesiones de lenguaje son los propios del área. Requeriremos del uso del ordenador y la pizarra digital puntualmente.

f) Artes Plásticas y Visuales: utilizaremos todo tipo de elementos pictóricos (colores de cera, rotuladores, folios, etc.), además del ordenador y la pizarra digital.

g) Lenguas Extranjeras (inglés y francés): los materiales necesarios son los propios del área, además de las tablets para comunicarnos por correo electrónico con los colegios de Colorado y Bedous.

3.8 METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

3.8.1 Aspectos metodológicos

En cuanto a las orientaciones metodológicas que utilizaremos, las diferenciaremos entre una concepción constructivista y la propia de educación física.

a) Principios metodológicos basados en la concepción constructivista:

En primer lugar no debemos olvidar que es necesario partir del nivel del alumno, de esta manera, aseguraremos una construcción de aprendizajes significativos, relacionando los nuevos conceptos, actitudes procedimientos a aprender con los que ya se poseen.

La intervención didáctica ha de posibilitar que los alumnos realicen aprendizajes significativos por sí mismos, así mismo, partir de la realidad del alumno e impulsarle a ir un

poco más allá. Todo ello implica una intensa actividad por parte del alumno, donde el profesor es un mediador del aprendizaje y el modelo didáctico se subordina al modelo de aprendizaje.

La dimensión globalizadora y el enfoque globalizado han de ser prioritarios, además de una metodología activa e investigadora donde el desarrollo del pensamiento crítico y creador sea protagonista. Por último, no olvidar la interdisciplinariedad como elemento que enhebra todos los aprendizajes de una manera lógica y global.

b) Orientaciones metodológicas específicas de Educación Física:

Debido a que la propuesta de intervención didáctica parte del área de educación física, es preciso señalar las diferentes orientaciones metodológicas que trataremos.

En un primer lugar debemos tener en cuenta un tratamiento global que implique el mayor número de aspectos posibles recogidos en los diferentes bloques de contenidos. Junto a esto, el proceso de enseñanza/aprendizaje debe ser progresivo en función de las características específicas de cada alumno y la etapa en la que se encuentren.

La correcta estructuración de la sesión determinará períodos relacionados con la iniciación o calentamiento, como elementos preparatorios, y otros destinados a la relajación o vuelta a la calma, intercalando entre ellos la parte principal de la sesión.

En cuanto a los estilos de enseñanza utilizaremos principalmente la asignación de tareas, trabajo en grupos por niveles e intereses¹, descubrimiento guiado, resolución de problemas, socializadores, creativos, etc., así como la estrategia en la práctica a utilizar será la estrategia global ya es que es más motivante y amena que la analítica, aunque en algunas ocasiones también se trabajará si lo requiere el contenido.

Otro aspecto importante es la organización, ya que la variación de estructuras se hará necesaria dependiendo el contenido, siendo las más utilizadas la organización masiva, parejas, individuales, en circuito, etc.

Por último, debemos afirmar la seguridad en la práctica de la educación física, con un correcto cuidado de las instalaciones y sus usos, la manipulación correcta de materiales carentes de peligrosidad, la adecuación de diferentes ejercicios a las edades y niveles de los alumnos.

3.8.2 Atención a la diversidad

Las adaptaciones llevadas a cabo para el curso de 6º de primaria son consideradas no significativas, centrándose principalmente en el alumnado con dificultades respiratorias (lo cual

¹ Estilos de enseñanza que favorecen la individualización, en los cuales se realizan grupos de trabajo basados en los intereses y aptitudes de los alumnos. Estos estilos de enseñanza dan un papel activo al alumnado, siendo el maestro un orientador de la actividad a desarrollar.

se soluciona modificando la intensidad e individualizando la tarea) y alumnado con lesiones del aparato locomotor (tareas alternativas).

En el curso de 6º de primaria encontramos alumnos con asma y un alumno con hipoacusia leve. Estos alumnos realizan las actividades de manera normal como sus compañeros, aunque se debe tener en cuenta algunas adaptaciones no significativas para el desarrollo adecuado de la unidad didáctica, tal y como se detalla a continuación.

Las adaptaciones que debemos considerar para el alumno con asma están dirigidas principalmente a reducir los brotes de espasmos bronquiales inducidos por el ejercicio, por lo tanto debemos incidir en una hidratación constante, evitar los cambios bruscos de temperatura y mantener la respiración nasal el mayor tiempo posible durante el ejercicio.

En cuanto al alumno con hipoacusia leve, debemos facilitar la comunicación mediante la expresión corporal, los gestos y estimulando su atención visual. Es importante hablarle de frente, intentando que no haya ruido de ambiente y de forma clara. En la medida de lo posible tenemos que procurar que tengan una imagen lo más ajustada de sí mismo.

3.9 ACTIVIDADES

La unidad didáctica está dirigida a desarrollar unos hábitos saludables a partir de una adecuada alimentación y ejercicio físico, para ello, debemos conocer qué es una adecuada alimentación y qué tipo de ejercicio físico es óptimo para mejorar la salud en la edad en la que se encuentran los alumnos, tal y como se ha detallado en el marco teórico.

La unidad didáctica se articula bajo una perspectiva interdisciplinar donde trabajaremos diferentes actividades para dotar de una autonomía e iniciativa personal a los alumnos sobre los correctos hábitos que debemos fomentar para mejorar y mantener nuestra salud. De esta manera, distinguiremos actividades propias del área de educación física y actividades trabajadas en otras áreas de forma interdisciplinar.

3.9.1 Actividades propias del área de educación física

Las actividades que realizaremos en las clases de educación física tendrán una temporalización de seis sesiones, una primera que será introductoria de la unidad didáctica, tres sobre las cualidades físicas relacionadas con la salud, una que tratará la gymkana y la última destinada a la evaluación conjunta entre los alumnos y el maestro.

1. Introducción de la Unidad Didáctica (sesión 1): en esta sesión vamos a presentar la unidad y la forma de trabajo de la misma, ya que realizaremos varias sesiones fuera del área de educación física, pero relacionadas desde un punto de vista interdisciplinar. Realizaremos los grupos de trabajo para la gymkana y los puntos que debe contener (véase Anexo 1).

2. Las cualidades físicas básicas relacionadas con la salud (sesiones 3, 7 y 9): de entre las diferentes capacidades físicas que se desarrollan en el ámbito escolar, trabajaremos la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, ya que estas tres son la base para el desarrollo del sistema cardiovascular y músculo-esquelético. Estas actividades están orientadas desde un punto de vista lúdico y recreativo donde el objetivo es que los alumnos se diviertan y conozcan la importancia del desarrollo de estas capacidades físicas para la mejora de la salud (Anexo 1).

3. Gymkana saludable (sesión 13): mediante la organización, ejecución y evaluación de una gymkana con esta temática, los alumnos deberán aplicar los contenidos desarrollados en la unidad didáctica en una actividad que desarrollarán para los demás alumnos del centro. Además de aplicar dichos conocimientos, se busca favorecer la autonomía y la iniciativa personal, así como la síntesis de lo aprendido y su aplicación de forma lúdica. La gymkana se preparará por grupos según el número de estaciones y el maestro actuará como guía en el proceso. Se puede comprobar la organización completa de esta actividad en el Anexo 1 del presente documento.

4. Evaluación de la Unidad Didáctica (sesión 14): en esta última sesión la dedicaremos a evaluar diferentes aspectos de la unidad didáctica así como la misma en su conjunto. Comenzaremos la evaluación mediante una charla entre todo el grupo valorando los aspectos positivos y negativos de la unidad didáctica. El objetivo es obtener información para posteriores actividades que desarrollaremos en el centro. Posteriormente realizaremos un trabajo de autocrítica personal sobre los aspectos que debemos mejorar o de los que no estamos del todo de acuerdo. La autocrítica la realizamos tanto los alumnos como el maestro. Los alumnos evaluarán el trabajo del maestro indicando qué aspectos les han parecido más correctos y que más le han ayudado y los que han podido echar en falta (Anexo 1).

3.9.2 Actividades de áreas diferentes a Educación Física

Siguiendo la propuesta de interdisciplinariedad, trabajaremos diferentes contenidos de la unidad didáctica en otras áreas, relacionándolas con la temática central. Por ello, a continuación se describen las diversas actividades enmarcadas en las áreas que complementan y dan un carácter global a la unidad didáctica.

1. Lenguaje: en el área de lengua trabajaremos dos sesiones.

- Preparamos una encuesta (sesión 2): realizamos una encuesta sobre los hábitos que tienen los alumnos entre 3º y 6º de primaria. En ella, los alumnos deberán plasmar las preguntas que consideren necesarias para obtener dicha información (Anexo 1).
- Realizamos una nota de prensa (sesión 8): para informar de las jornadas saludables, a través de la clase de lengua aprenderemos a realizar un escrito formal al periódico local. Se pretende aprender un registro específico de la comunicación escrita de una forma real y significativa (Anexo 1).

2. Matemáticas: en el área de matemáticas trabajaremos dos sesiones.

- Analizamos y obtenemos datos de la encuesta (sesión 10): analizaremos los datos de la encuesta y los pasaremos a porcentajes según los ítems establecidos. Realizaremos diferentes gráficas representando los datos (Anexo 1).
- Calculamos el índice de masa corporal (sesión 12): calcularemos el índice de masa corporal (IMC) y los compararemos con las tablas de percentiles (Anexo 2) utilizados por el servicio pediátrico de Huesca (Ferrández, Baguer, Labarta, Labena, Mayayo, y Puga, 2005) (Anexo 1).

3. Ciencias Naturales y Sociales: en el área de ciencias trabajaremos dos sesiones.

- Conocemos los alimentos (CC.NN., sesión 4): trabajaremos sobre la pirámide alimentaria y nos informaremos de los tipos de alimentos y sus funciones. Realizaremos dietas equilibradas según la pirámide alimentaria que se muestra en el Anexo 3 (véase Anexo 1 para más información).
- ¿De dónde vienen los alimentos? (CC.SS. sesión 5): analizaremos los sectores productivos y analizaremos la procedencia de los diferentes alimentos de nuestra región. Para ayudarnos en tal tarea, la Asociación de Agricultores de la comarca nos acompañarán en esta sesión (Anexo 1).

4. Artes plásticas y visuales: en el área de plástica trabajaremos una sesión.

- Elaboramos un cartel de las jornadas (sesión 6): aprenderemos diferentes técnicas para realizar un cartel publicitario, trabajando aspectos como colores, mensaje, imágenes, etc., de esta manera los alumnos deberán elaborar su propio cartel para publicitar la actividad (Anexo 1).

5. Lengua Extranjera: en el área de inglés y francés trabajaremos una sesión.

- Escribimos a nuestros amigos de Bedous y Colorado (sesión 11): durante el curso nos cartteamos con dos colegios extranjeros, uno cercano a nuestra ciudad que es Bedous, y lo realizamos en francés, y otro en Fort Collins (Colorado) en inglés. Aprovecharemos estas jornadas para escribirles un correo electrónico e informarles de las actividades que vamos a realizar. Nos pondremos en contacto dos veces, la primera realizaremos una descripción de la actividad y la segunda les contaremos nuestra experiencia (Anexo 1).

6. TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación): no existe un área específica para las TIC pero nos parece interesante dedicar una sesión.

- Subimos nuestro trabajo a la red (sesión 15): la clase cuenta con un blog y una de las actividades de la unidad didáctica es ir completando la entrada de las jornadas poco a

poco. En esta sesión terminamos de subir los datos de la encuesta, carteles, pequeños trabajos que hemos ido haciendo, fotos de la gymkana, etc. (véase Anexo 1).

3.10 EVALUACIÓN

La evaluación la entendemos como un proceso de obtención de información de la unidad didáctica realizada, por lo tanto, es interesante recabar datos acerca del trabajo del alumnado, del propio maestro y del proceso.

3.10.1 Evaluación del alumnado

Al realizar la evaluación al alumnado obtenemos los indicadores que corroboran si se han conseguido los objetivos planteados inicialmente. Siguiendo la actual ley de educación (LOMCE, 2013) existen unos criterios de evaluación, así como unos estándares de aprendizaje que debemos seguir en este proyecto de trabajo en el aula (véase Anexo 4). La evaluación del alumnado se realiza sobre los tres ámbitos: conceptuales, procedimentales y actitudinales

- Nivel Conceptual:
 - Cuestionarios: al alumnado se le entregará al final de la unidad didáctica un cuestionario que deberán llenar en casa sobre los contenidos trabajados. Esto será lo que los alumnos deberán estudiar para un examen escrito que se realizará al final del trimestre. Esta pequeña prueba supondrá un aumento en las notas de todas las áreas.
 - Trabajo sobre la oferta deportiva del municipio: al inicio de la unidad didáctica se planteó este trabajo de investigación.
 - Conocimientos de los contenidos tratados en la unidad didáctica: mediante una hoja de control se anotarán las diferentes actividades que se han realizado.
- Nivel Procedimental:
 - Área de educación física: se evaluará la participación en las diferentes sesiones sobre el desarrollo de las cualidades físicas así como en la sesión de la gymkana saludable. Tendremos una evaluación individual y otra grupal.
 - Otras áreas: en cada área se evaluará la realización de las diferentes actividades específicas mediante una hoja de control.
- Nivel Actitudinal: las actitudes se evaluarán mediante una hoja de control en cada sesión. Las principales observaciones son las siguientes:
 - Respeto hacia los compañeros.

- Colaboración con el grupo.
- Implicación en las actividades.

3.10.2 Evaluación del maestro

En el proceso de aprendizaje del alumno, el maestro desempeña un importante papel, por tal motivo es necesario que lleve a cabo un control de su trabajo dirigido a comprobar la eficacia del mismo. La responsabilidad de lo que ocurre en el aula y de los resultados finales, no recae únicamente en el alumno, por tal motivo, es necesario que el maestro genere procesos reflexivos y críticos respecto de su propia práctica profesional.

Los instrumentos a utilizar para recabar información pueden ser cuestionarios realizados por los alumnos y auto informes.

3.10.3 Evaluación del proceso

La evaluación del proceso supone una comprobación intencional y sistemática de todos los elementos que componen un plan de acción. La evaluación del proceso conlleva que todas las fases de acción didáctica sean objeto de evaluación, es decir, debemos evaluar los siguientes aspectos:

- Evaluación de los objetivos.
- Evaluación de las situaciones de la acción didáctica.
- Evaluación de la práctica de enseñanza o de la fase de realización.

No obstante, para evaluar el proceso de la acción didáctica, se van a utilizar dos perspectivas:

- Alumno: a través de un cuestionario que llenará al final de la unidad didáctica.
- Maestro: con una ficha en la que valorará tanto la consecución de los objetivos, como la dinámica de la sesión.

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES

A continuación se desarrollan las principales conclusiones alcanzadas tras el diseño de este proyecto de trabajo en el aula. Siguiendo los objetivos planteados, tanto generales como específicos, a continuación se destilan los resultados que se han obtenido tras estudiar cómo trabajar la promoción de los hábitos saludables en sexto de primaria durante el presente trabajo de fin de grado. Comenzaremos de esta manera analizando los objetivos específicos para dar paso posteriormente al general.

- **Analizar los factores que determinan un correcto nivel de salud.**

La salud depende de diversos factores íntimamente ligados a nuestra sociedad. Por ello, debemos conocerlos y tratarlos de una forma adecuada y ser capaces de conseguir y mantener un estado saludable.

Los alumnos deben conocer cuáles son estos factores y cómo inciden en sus vidas a diario. De esta manera, podremos tratar de conocer e identificar dichos elementos desde un punto de vista didáctico, con propuestas de investigación que obligarán a los alumnos a analizar su entorno familiar y social.

De esta manera, la salud está fuertemente influenciada por los hábitos de vida que tenemos a diario. Por ello, se hace necesario incidir sobre los dos pilares fundamentales para la creación de unos hábitos saludables como son una correcta alimentación y la práctica de ejercicio diario. Cumpliendo ambas, podremos afianzar unos hábitos de vida saludables en nuestros alumnos que prevalezcan en el tiempo y les aleje de sufrir enfermedades como la obesidad y el sobrepeso.

Los alumnos de primaria sufrirán diferentes cambios a lo largo de su crecimiento y es fundamental que conozcan de qué depende su salud para poder actuar de forma autónoma y responsable. Es indispensable conocer dichos factores para poder incidir sobre ellos en busca de un equilibrio saludable que les garantice cierto mantenimiento a lo largo de su vida.

- **Conocer la incidencia del sobrepeso y de la obesidad en la población infantojuvenil española en los últimos años.**

El sobrepeso y la obesidad constituyen una de las enfermedades más extendidas en nuestra sociedad ya que afectan a una cuarta parte de la población española en edad escolar. Analizar la incidencia en la sociedad es necesario para poder realizar un mapa general sobre la temática a tratar, de esta forma contamos con una referencia sobre las posibles causas y acciones a realizar.

Es nuestro país se han realizado diversos estudios que analizan dicha problemática, como el estudio enKid, y se han planteado programas y proyectos para poder darle solución. Por ello, uno de los objetivos es conocer qué se realiza en materia de análisis, prevención y ejecución para poder ajustarlo y aplicarlo a la realidad educativa en concreto.

Esta forma de actuar se debe inculcar a los alumnos para que sean capaces de analizar los problemas de salud progresivamente, para así poder tratarlos y solucionarlos correctamente.

- **Exponer la relación existente entre la actividad física y la salud en la edad escolar.**

La actividad física es un elemento indispensable para disfrutar de una cierta calidad de vida saludable y libre de enfermedad. No obstante, la actividad física debe amoldarse a una serie de características específicas que se dan en los diferentes períodos de crecimiento del niño.

De esta manera, debemos conocer la relación entre actividad física y salud según la etapa de desarrollo en la que se encuentren nuestros alumnos, además de identificar qué cualidades físicas y qué tipo de planteamientos son realmente beneficiosos para su mejora.

Es fundamental que los alumnos entiendan y aprendan esta relación y sus diferentes matices, ya que el objetivo de la educación física escolar es la de crear hábitos que puedan ser utilizados fuera del horario lectivo. En definitiva, se trata de formar alumnos autónomos y conscientes de sus propias capacidades y limitaciones.

- **Conectar la educación para la salud con el área de educación física de primaria.**

La concepción de la educación física escolar ha cambiado en los últimos años, buscando cada vez más su relación con la salud. De esta manera, la educación para la salud y la educación física están íntimamente unidas tanto a nivel normativo como a nivel pedagógico. Los diferentes contenidos de la educación física están encaminados a desarrollar hábitos saludables, existiendo algunos muy relacionados con la propia promoción de la salud, como es el caso del planteamiento de este trabajo de fin de grado.

Es necesario que los alumnos comprendan este binomio para que la actividad física se alce como herramienta fundamental a utilizar en los diferentes períodos y ámbitos de su desarrollo. Así mismo, los maestros de educación física son los responsables de conectar dicha área con la salud a través de los objetivos y contenidos curriculares.

Dicha conexión no se debe quedar en el área de la educación física de una manera aislada y estanca, sino que debe ser extensible a las demás áreas de contenidos de primaria, así como a

las familias. De este modo se fomentará una correcta coordinación entre toda la comunidad educativa.

- **Mostrar la relevancia de una metodología interdisciplinar en programas de promoción para la salud.**

El tratamiento de la salud depende de diversos factores, por lo tanto el tratamiento interdisciplinar es esencial para que podamos realizar una intervención significativa y adecuada con nuestros alumnos.

Como se ha analizado en este trabajo, los factores de los que depende la salud son múltiples, en consecuencia, la labor docente debe ser afrontada desde las diferentes áreas de conocimiento.

La coordinación entre maestros y materias es imprescindible, y por supuesto lleva consigo un trabajo de colaboración que demanda más tiempo y preparación por parte de los docentes. No obstante, esto ayudará a alcanzar mejores resultados en el aprendizaje y en la creación de hábitos saludables en nuestros discentes.

El planteamiento interdisciplinar se ha llevado a cabo desde el área de educación física, ya que es la que más relación puede tener, junto con ciencias naturales. Las demás áreas le dan fuerza y mayor comprensión al tratamiento de los hábitos saludables, actuando como partes de un todo.

- **Identificar a grandes rasgos qué hábitos de actividad física y alimentación existen en el centro educativo.**

Para abordar correctamente el tema a tratar en este trabajo de fin de grado, es necesario delimitar e identificar los hábitos alimentarios y de actividad física existentes en el centro educativo para que la intervención didáctica a plantear sea significativa y eficaz.

Valoraciones a grandes rasgos por parte del maestro son necesarias, así como el trabajar con los alumnos diversas actividades para que se puedan involucrar activamente en conocer los propios hábitos y los de sus compañeros. De esta manera realizaremos una evaluación inicial que nos permita aplicar la intervención didáctica de manera satisfactoria.

Para conseguir dicho objetivo, se puede enseñar a los alumnos diversas herramientas para que puedan realizar un correcto análisis. De esta manera, llevaremos a cabo un trabajo de autoconocimiento, además de desarrollar una actividad en la que la iniciativa y la capacidad de autonomía propia cobren gran importancia.

A nivel general, podemos ayudarnos de datos y estadísticas sobre hábitos saludables de la comunidad autónoma, comarca o municipio si existiera. A nivel específico diseñaremos una

propuesta específica para el centro donde queremos realizar la intervención educativa. Uno de los cuestionarios que podemos utilizar como modelo es el elaborado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente en su Plan de consumo de verdura y frutas (Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, 2009) (Anexo 5).

- Crear una propuesta de trabajo interdisciplinar para desarrollar unos hábitos de vida saludable en el alumnado de 6º de primaria desde el área de educación física.**

Con la propuesta de la unidad didáctica, se ha planteado un trabajo basado en la interdisciplinariedad o temática por proyectos que ha aunado diferentes áreas de enseñanza. La propuesta diseñada es, en cierto sentido, abierta, ya que se deja un papel muy activo al alumnado para que sean ellos quienes adquieran una independencia y trabajen los contenidos bajo una supervisión del maestro.

La unidad didáctica está diseñada en base a una perspectiva constructivista, partiendo del conocimiento previo del alumnado sobre el tema a tratar, y sobre él construir nuevos conocimientos. Con esta metodología se facilitará la participación activa del alumnado.

El planificar, ejecutar y evaluar la unidad, además de vivenciarla, les ofrecerá unas capacidades de autonomía y conocimiento sobre los hábitos saludables. Serán capaces de opinar sobre ello, incluso de dar consejos sobre este tema, ya que se empaparán de contenidos sobre promoción de la salud que ellos mismos deberán elaborar y transmitirlo.

El utilizar este tipo de planteamientos, donde los alumnos son los responsables directos de crear y dar vida a la unidad didáctica nos asegura un grado de compromiso, por lo general, bastante alto.

El empoderar a los alumnos y darles la oportunidad de ser los responsables directos de una acción concreta, garantizará un gran porcentaje de efectividad de la práctica. Desde el primer momento en el que se les da la posibilidad de poner un nombre a la unidad didáctica ya estamos entregándoles a ellos gran parte de la misma.

En cuanto a la interdisciplinariedad, los alumnos pueden conectar los diferentes contenidos desde una perspectiva constructivista, pudiendo comprender la unidad didáctica desde su globalidad y olvidándose de los departamentos estancos que en ciertas ocasiones se crean entre asignaturas. Esta posibilidad de enseñar desde la relación y la interconexión es una herramienta factible, ya que tanto en lo cotidiano como en la enseñanza, todo es multifactorial, existen muchos factores que inciden sobre un mismo hecho y por lo tanto debemos enseñarlos desde esa globalidad.

El paso de los alumnos por la escuela no debe ser simplemente un aprendizaje de contenidos, procedimientos y actitudes, sino que debe servir para dotarles de recursos para poder afrontar situaciones similares en su día a día, así como en los períodos de cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales.

CAPÍTULO V. CONSIDERACIONES FINALES

Con la realización de este Trabajo de Fin de Grado han sido muchos los aprendizajes que he podido adquirir y desarrollar: análisis, revisión, investigación, planteamientos, que se han plasmado en el diseño de esta unidad didáctica para intentar conseguir que los alumnos se empoderen y que dejen de lado el papel pasivo y de espectador y adquieran un papel activo y protagonista.

Desde que comencé con este proyecto del grado de primaria, he ido aprendiendo y formándome en diferentes materias que a mi parecer están íntimamente unidas y por ello, mi planteamiento está basado en la interdisciplinariedad.

Creo que en la enseñanza de primaria es fundamental trabajar desde una globalidad que de significado al mundo que rodea a los alumnos, no debemos caer en la división de saberes y la escisión de contenidos. La realidad que nos rodea está interconectada y por ello debemos enseñar conforme a las reglas de dicha realidad, la complementación de las áreas de aprendizaje son fundamentales para motivar y dar conexión a lo que nuestros alumnos estudian.

Otro de los aspectos que considero importante resaltar es la continua formación que el maestro de primaria debe realizar para poder estar a la altura que nos exige nuestra profesión, ya que adaptarse a las diferentes características, intereses, problemas e ilusiones de nuestros alumnos es esencial en nuestro día a día.

El trabajo global e interdisciplinar exige mucho más trabajo que una enseñanza clásica, estancada y que no busque la conexión de saberes y contenidos, por ello es importante estar a la altura de un planteamiento que se debe realizar de manera conjunta entre todo el equipo docente. En esta ocasión, somos los maestros quienes debemos trabajar en grupos de manera coordinada y cooperativa para dar lo mejor de nosotros mismos y poder plantear retos de esta índole a nuestros alumnos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2005). *Estrategia para la nutrición, la actividad física y la prevención de la obesidad. Estrategia Naos. Invertir la tendencia de la obesidad.* Madrid: Coiman, S. L. Recuperado el 29 de Octubre de 2015 de: <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf>
- Aranceta, J. (2006). *Obesidad infantil y factores determinantes. Estudio Enkid.* Unidad de Nutrición Comunitaria. Subárea Municipal de Salud Pública. Bilbao. Dietética y Nutrición Humana. Universidad de Navarra.
- Cárdenas, D., Torre, E., Conde, J., López, M. (2009). La concepción del profesorado sobre los factores que influyen en el tratamiento interdisciplinar en la educación Física en primaria. *Revista Cultura, Ciencia y Deporte*, 5 (13), 11-24.
- Casas, R. (2012). *Programa Thao-Salud Infantil: Alimentación y nutrición en el medio escolar.* Recuperado el 9 de Diciembre de 2015 de: http://thaoweb.com/sites/default/files/documentos/resumen_1347622480.pdf
- Casimiro, A. J. (1999). La investigación sobre hábitos de vida en relación con la salud en escolares: a propósito de un estudio. *Habilidad Motriz*, 14, 33-41.
- Centro de Investigaciones Sociológicas. (2010). *Hábitos Deportivos en España.* Recuperado el 25 de octubre de 2015 de: http://www.cis.es/cis/opencms/-Archivos/Marginales/2820_2839/2833/Es2833.pdf
- Chillón, P.; Tercedor, P.; Delgado, M.A. & Carbonell, A. (2007). La escuela como espacio saludable. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, 24, 37-48. Recuperado el 20 de Octubre de 2015 en: <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/22864>
- Consejo Superior de Deportes. (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte.* Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física.* Barcelona: Inde.
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud.* Barcelona: Inde.
- Devís y Peiró (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados.* Barcelona: Inde.

Escalante, Y., Backs, K., Saavedra J.M., García-Hermoso, A. & Domínguez, A.M. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Rev. Esp. Salud Pública* 85(5), 481-489. Recuperado el 25 de Octubre de 2015 en: http://www.msssi.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdr/com/vol85/vol85_5/RS855C_481.pdf

Estebaranz, A. (1999). *Didáctica de la innovación curricular*. Sevilla: Publicaciones de la Universidad de Sevilla.

Ferrández, A., Baguer, L., Labarta, J., Labena, C., Mayayo, E. y Puga, B. (2005). *Estudio longitudinal de niños españoles normales desde el nacimiento hasta la edad adulta. Datos antropométricos, puberales, radiológicos e intelectuales*. Zaragoza: Fundación Andra Prader.

García, F., Miguez, M. & De la Montana, J. (2010). Prevalencia de obesidad y nivel de actividad física en escolares adolescentes. *Alan*, 60(4), 325-331. Recuperado el 15 de Octubre de 2015 en http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222010000400002&script=sci_arttext

García, M.A., Muñoz, R., Conejo, G., Rueda, A., Sánchez, J. & Garrucho, G. (2010). *Estudio antropométrico y de hábitos de alimentación y actividad física en escolares de 6 a 12 años de la ciudad de Sevilla*. Sevilla: Delegación de Salud y Consumo. Recuperado el 25 de Octubre de 2015 en: <http://www.sevilla.org/ayuntamiento/areas/area-de-familias-asuntos-sociales-y-zonas-de-especial-actuacion/c-servicio-de-salud/observatorio-de-la-salud/estudios-e-investigacion/estudio-antropometrico-2009-12/informe-ano-2009>

García, M. y Llopis, R. (2011). *Encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010. Ideal democrático y bienestar personal*. CSD. Recuperado el 25 de Octubre de 2015 de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-soc/encuesta-habitos-deportivos2010.pdf>

Grupos de trabajo de expertos del plan A+D. (2010). *Plan Integral para la Actividad Física y el deporte (Plan A+D)*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Recuperado el 15 de Octubre de 2015 en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/LIBRO-PLAN-AD.pdf>

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2013). *Encuesta Nacional de Salud*. Recuperado el 25 de Octubre de 2015 de <http://www.ine.es/prensa/np770.pdf>

Lalonde, M. (1981). *A new perspective on the health of Canadians*. Minister of supply and service Canada. Recuperado el 22 de Noviembre de 2015 de <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 295, de 10 de diciembre de 2013.

López, C. (2010). *La alimentación de tus niños y niñas. Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio contra la obesidad (PERSEO)*. Madrid: MEC

McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V. L. (2004). *Fisiología del Ejercicio*. Madrid: Mianza Deporte.

Manonelles, P., Alcaraz, J., Álvarez, J., Jiménez, F., Luengo E., Manuz, B., Naranjo, J., Palacios, N., Pérez, M. & Villegas, J.A. (2008). *La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes*. Documento de Consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE). Separata de Archivos de Medicina del Deporte, 127 (5), 333-353. Recuperado el 27 de Octubre de 2015 en: http://femedes.es/documentos/Separata_222_127.pdf

Martínez, J. R., Villarino, A., García, R. M., Calle, M. E. y Marrodan, M. D. (2013). Obesidad infantil en España: hasta qué punto es un problema de salud pública o sobre la fiabilidad de las encuestas. *Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 33, 82-85.

Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. (2007). *Programa Perseo*. Recuperado el 28 de Octubre de 2015 de: http://www.perseo.aesan.msp.es/docs/docs/programa_perseo/Primera_Evaluacion_PerSEO.pdf

Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. (2009). *Cuestionario para los niños y jóvenes de los centros escolares que desarrollan el plan de consumo de frutas en las escuelas 2009/2010*. Recuperado el 8 de Enero de 2015 de: http://www.alimentacion.es/imagenes/gl/ENCUESTA%204%20CUESTIONARIO%20AJOVENES%20PLAN%20FRUTA%20ESCUELAS_tcm8-42002.pdf

Organización Mundial de la Salud. (1998). *Promoción de la Salud. Glosario*. Ginebra. Recuperado el 1 de Diciembre de 2015 de: http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf

Ortega, R., López, A., Perea, J.M., González, L., Villalobos, T., Pérez, N.,... & Labrado, E. (2011) Estudio ALADINO: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. Madrid: AESAN y MSSSI.

Palomo, E., Bahillo, P., Bueno, G., Feliu, A., Gil, M., Lechuga, A., Ruiz, R. y Vela, A. (2015). Recomendaciones del Grupo de Trabajo de Obesidad de la Sociedad Española de

Endocrinología Pediátrica sobre hábitos de alimentación para la prevención de la obesidad y los factores de riesgo cardiovascular en la infancia. *An Pediatr* (Barc). Recuperado el 20 de Noviembre de 2015 de <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpedi.2015.06.004>

Perea, R. (1992). Educación para la salud. Las materias transversales como criterio de calidad educativa. *III Jornadas sobre la LOGSE*. Granada: Proyecto Sur de Ediciones.

Piaget, J. (1979). *La Epistemología de las relaciones interdisciplinarias, en Interdisciplinariedad: Problemas de la enseñanza y de la investigación en las universidades*. Biblioteca de la Educación Superior ANUIES. pp. 153-171.

Rodríguez, H. y García, A. (2009). Asimilación de códigos de género en las actividades del recreo escolar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, Nº 64, 59-72. Recuperado el 1 de noviembre de 2015 en: <http://dialnet.unirioja.es/ejemplar/221283>

Rodríguez, A. & Zehag, M. (2009). *Autonomía personal y salud infantil*. Madrid: Editex. Recuperado el 28 de Octubre 2015 en: <http://goo.gl/L5G5MY>

Román, B., Serra L., Ribas, L., Pérez-Rodrigo, C. & Aranceta, J. (2006). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudio enKid (1998-2000). *Apunts Medicina de l'Esport*, 41(151), 86–94. Recuperado el 25 de Octubre de 2015 en: [http://www.researchgate.net/publication/28143317_Actividad_física_en_la_población_infantil_y_juvenil_española_en_el_tiempo_libre_Estudio_enKid_\(1998-2000\)](http://www.researchgate.net/publication/28143317_Actividad_física_en_la_población_infantil_y_juvenil_española_en_el_tiempo_libre_Estudio_enKid_(1998-2000))

Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Sanchón, M. V. (2007). *Salud pública y atención sanitaria de salud. Tema 2.1 Factores determinantes de la salud*. Material no publicado. Recuperado el 29 de Noviembre de 2015 de: http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/salud-publica-y-atencion-primaria-de-salud/material-de-clase/bloque-ii/2.1_factores_determinantes_salud.pdf

Serra, L., Ribas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P. y Quintana, L. (2003). *Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000)*. Recuperado el 28 de Octubre de 2015 de http://sameens.dia.uned.es/Trabajos7/Trabajos_Publicos/Trab_3/Rodriguez_Fernandez_3/Estudio_ENKID%28Med_Clin_2003%29.pdf

Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.

Ward, D.S., Dowda, M., Trost, S.G., Felton, G.M., Dishman, R.K. & Pate, R.R. (2006). Physical activity correlates in adolescent girls who differ by weight status. *Obes Res. Ja*, 14(1), 97-

105. Recuperado el 29 de Octubre de 2015 en:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16493127>

Zabala, A. (1989). El enfoque globalizador. *Cuadernos de pedagogía*, 168, 17-22.

BIBLIOGRAFÍA

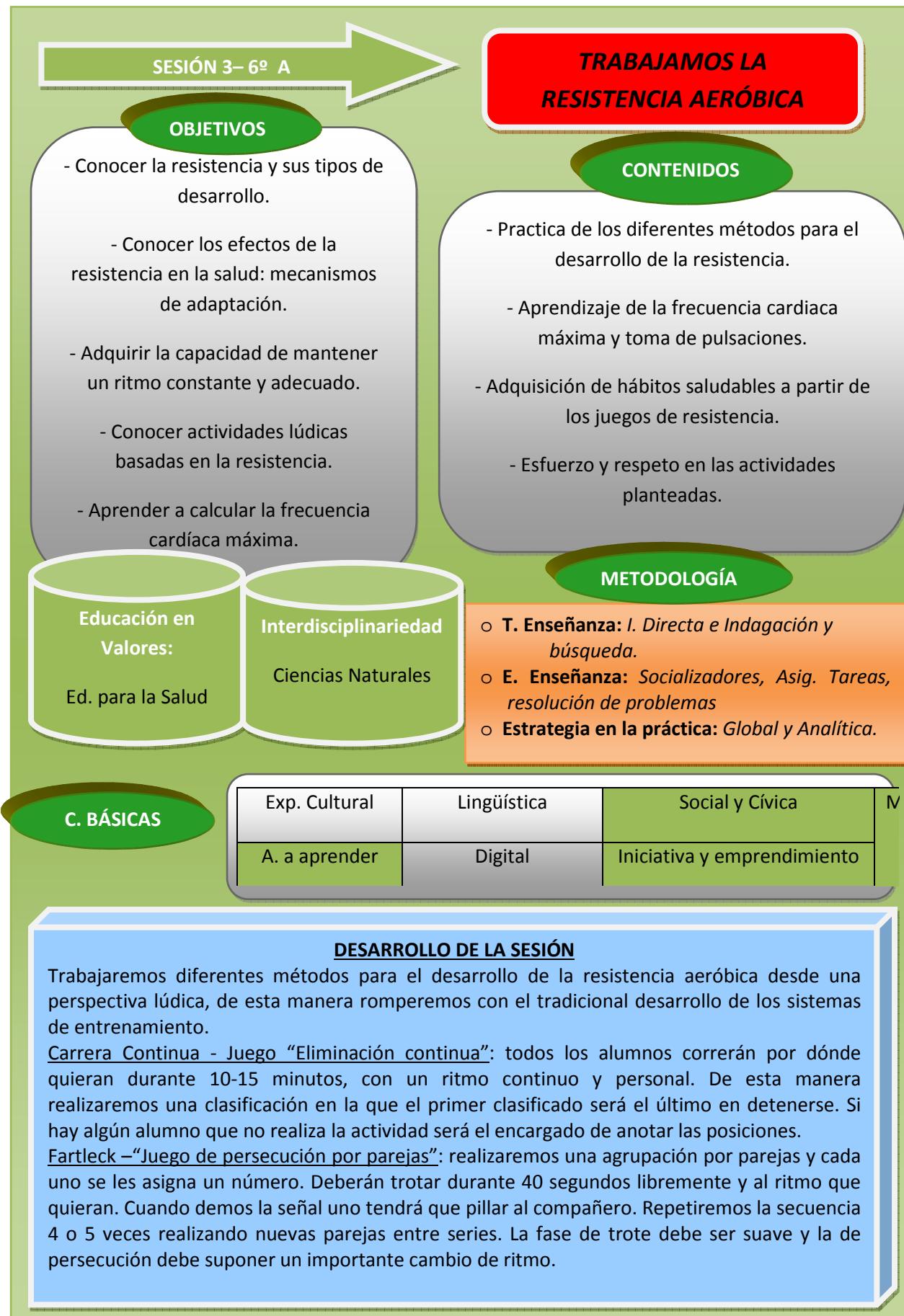
- Aranceta, J., Pérez, C., Serra, M., Iraeta, I., Bellido, A., Barinagarementia, A. & Fernández, A. (2007). *Alimentación saludable. Guía para el profesorado*. Programa Perseo. Madrid: Ministerio De Sanidad y Consumo. Recuperado el 22 de Noviembre 2015 en: http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/guia_profesorado_as.pdf
- Aranceta Bartrina J, Serra Majem L, Pérez Rodrigo C, Ribas Barba L, Delgado-Rubio A. Nutrition risk in the child and adolescent population of the Basque country: The enKid Study(2006). *Br J Nutr.*, 96 Suppl 1: S58-66.
- Arriscado, Alsina, D., Muros Molina, J.J., Zabala Díaz, M. y Dalmau Torresa, J.M. ¿Influye la promoción de la salud escolar en los hábitos de los alumnos? *Anales de Pediatría*. 2015. Nº 83. Págs. 12-16.
- Ballesteros JM, Pérez N, Dal-Re M, Villar C, Labrado E, Ortega RM, et al. (2011). *Estudio de vigilancia del crecimiento ALADINO*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Gobierno de España.
- Coeña, M. (2010). Nutrición y dietética desde la perspectiva didáctica de la educación infantil. *Revista de Innovación y Experiencias Educativas*, 30, 1-8. Recuperado el 29 de Octubre de 2015 en: http://www.csic.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_30/MARIA_JESUS_COENA_DEL_REAL_02.pdf
- Delgado, M. (1999). *Actividad física orientada a la salud*. Dpto. de Educación Física y Deportiva. Granada: Universidad de Granada.
- Mazón, V., Santamaría, J., y Uriel, J. *Programación de la educación física en primaria. 6º Curso, Tercer Ciclo*. Barcelona: Inde.
- Sicilia, A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza*. Barcelona: Inde.

ANEXOS

ANEXO 1. SESIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA





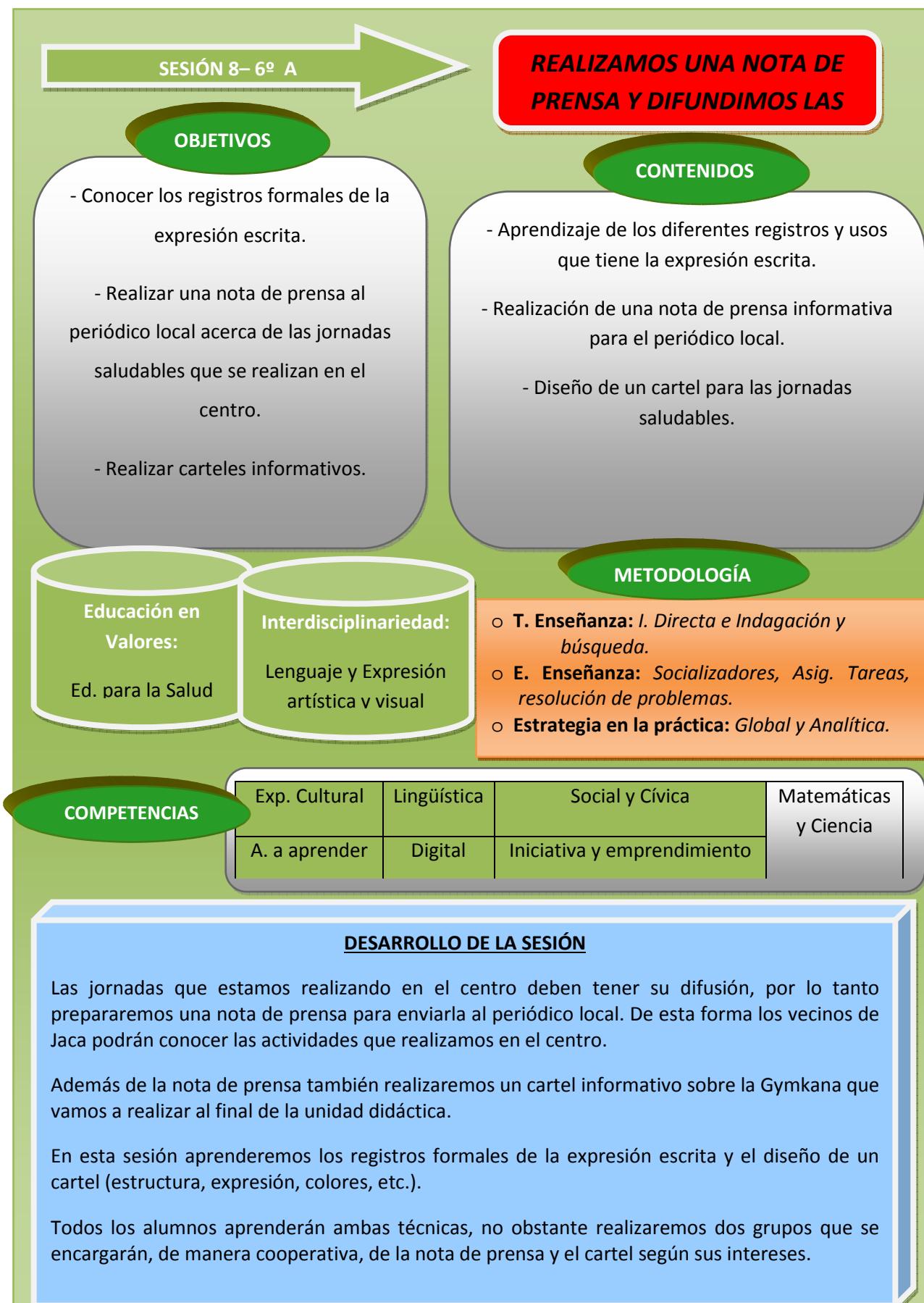






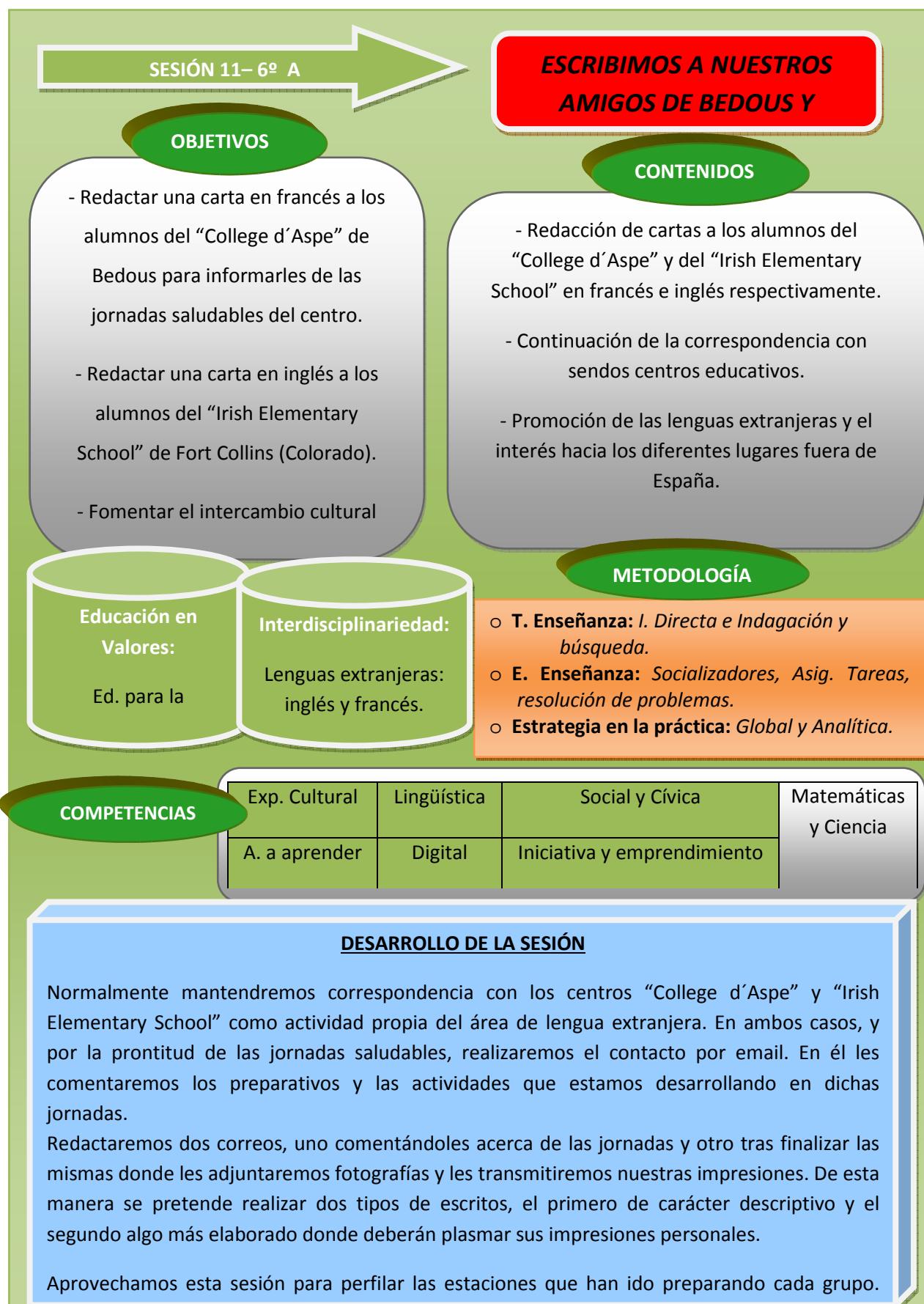












SESIÓN 12– 6º A

CALCULAMOS EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

OBJETIVOS

- Aprender qué es el índice de masa corporal (IMC).
- Realizar las mediciones y cálculos para obtener el índice de masas corporal.
- Analizar el IMC en las gráficas de percentiles.
- Tomar conciencia del propio cuerpo.

CONTENIDOS

- Aprendizaje de conceptos relacionados con el IMC.
- Obtención y cálculo del IMC.
- Análisis del IMC con respecto a las gráficas de percentiles.
- Respeto hacia los compañeros en aspectos relacionados con la composición corporal.

METODOLOGÍA

- **T. Enseñanza:** *I. Directa e Indagación y búsqueda.*
- **E. Enseñanza:** *Socializadores, Asig. Tareas, resolución de problemas.*
- **Estrategia en la práctica:** *Global y Analítica.*

COMPETENCI

Exp. Cultural	Lingüística	Social y Cívica	Matemáticas y Ciencia
A. a aprender	Digital	Iniciativa y emprendimiento	

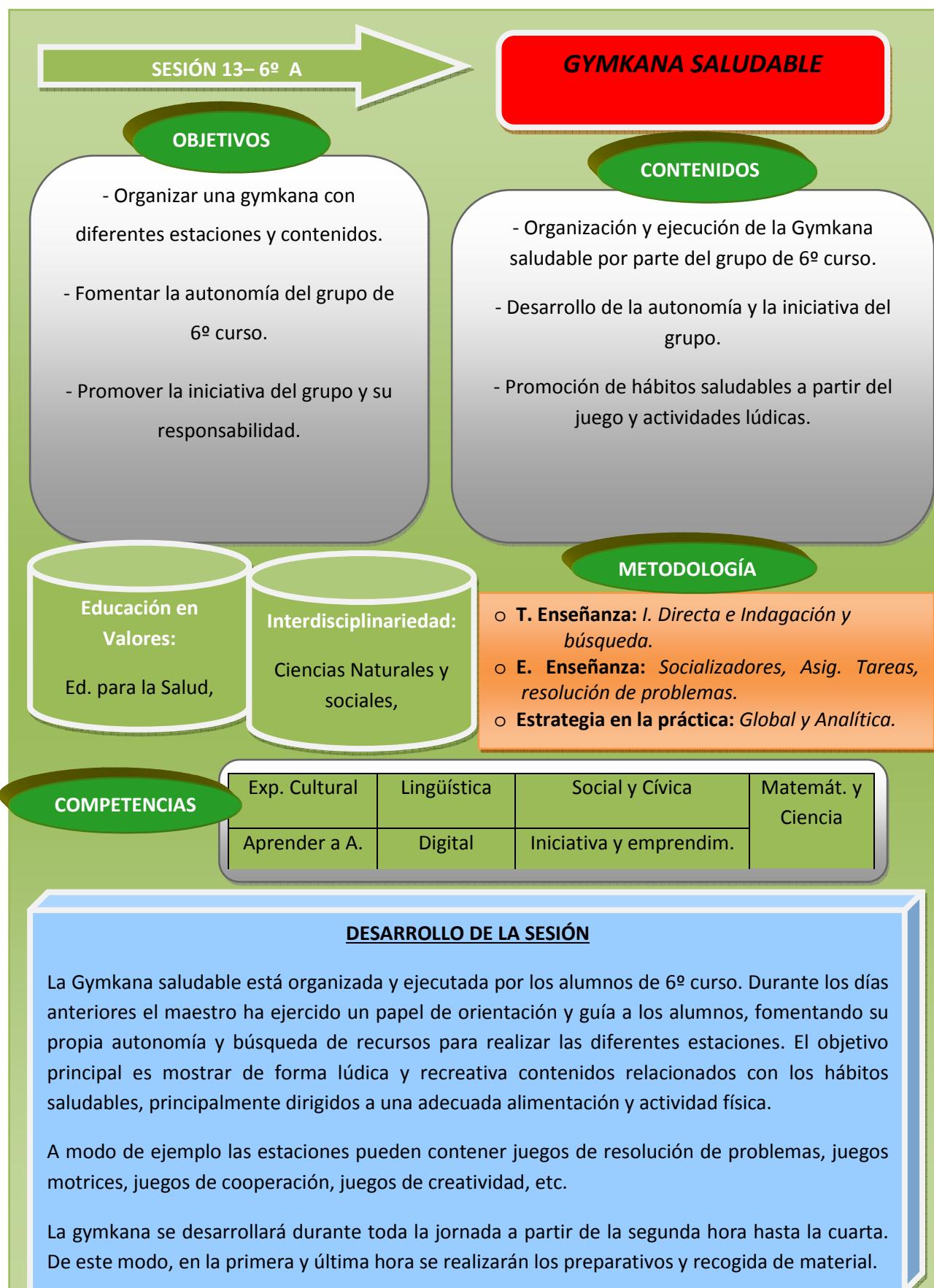
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Comenzaremos la sesión explicando qué es el Índice de Masa Corporal (IMC) y cómo se obtiene. Además trataremos la importancia de estos índices relacionándolos con la salud.

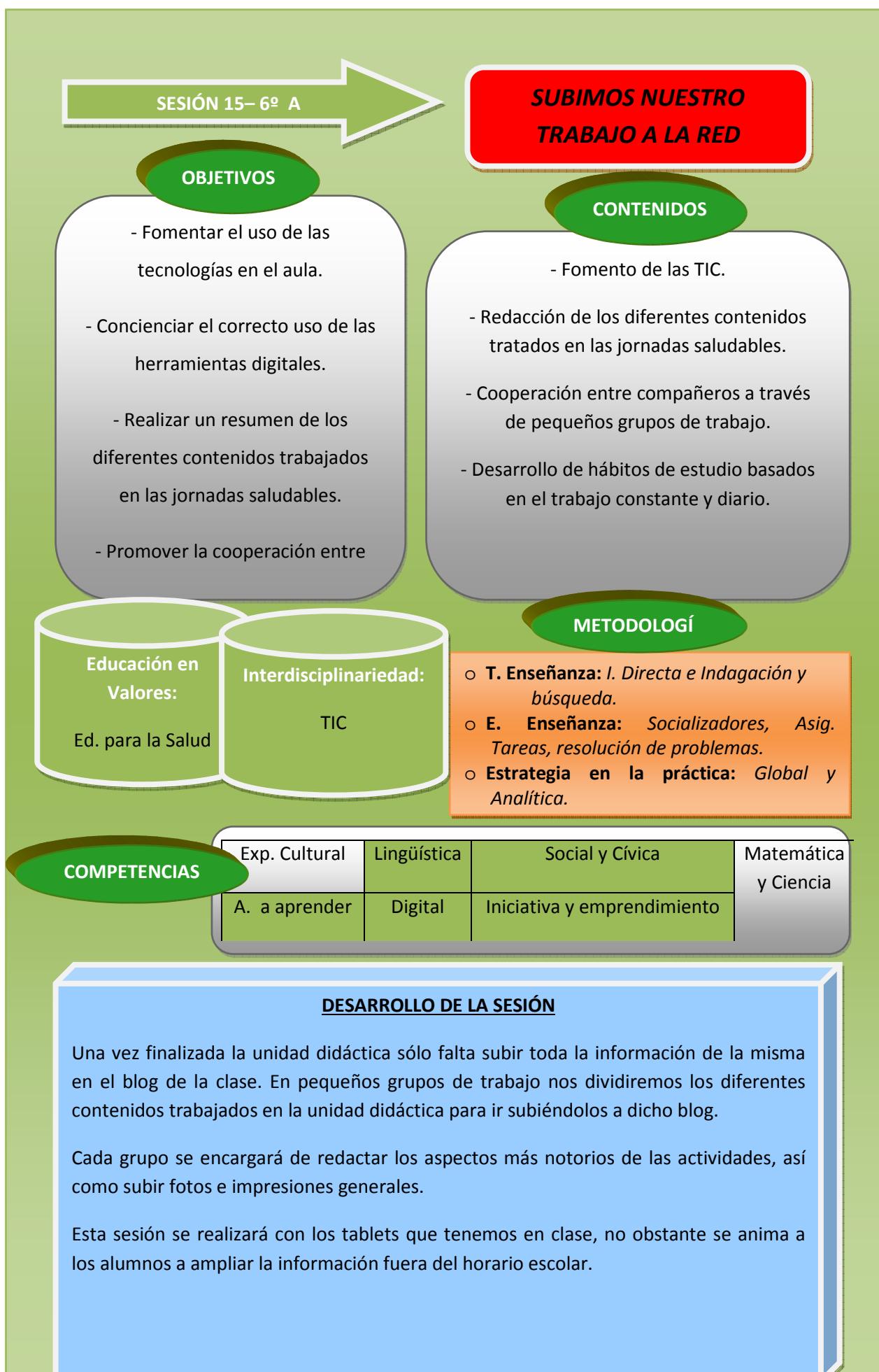
Por parejas realizaremos las mediciones y realizaremos los cálculos ($IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$). Una vez realizados los cálculos pasaremos el resultado a la tabla de percentiles (ver anexo). Esta tabla la guardaremos para posteriores mediciones.

Con todos los datos obtenidos de la clase, realizaremos una pequeña estadística por rangos de percentiles y realizaremos una gráfica (círculos o columnas) de los datos de la clase.

Como propuesta para casa, los alumnos pueden calcular el IMC de los componentes de su familia.



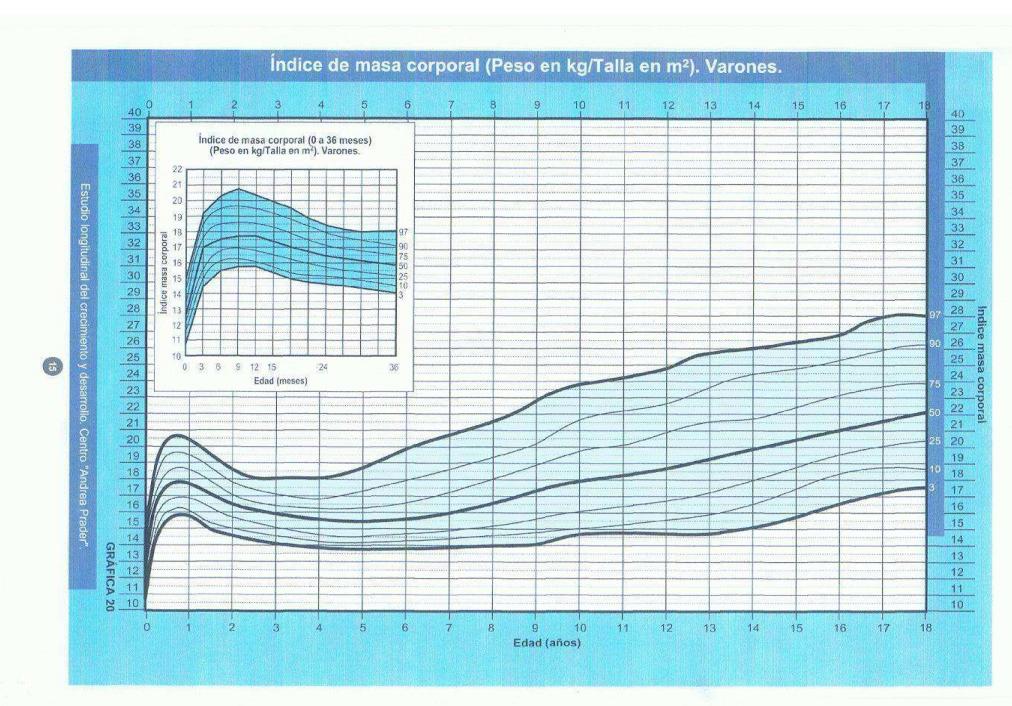
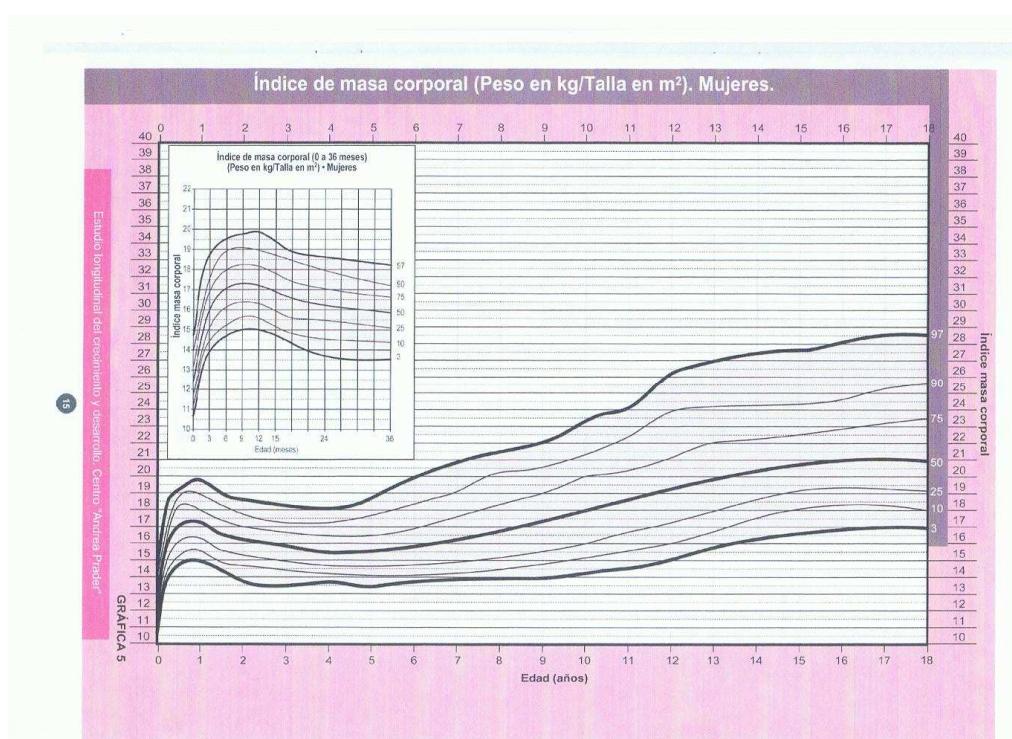




ANEXO2. PIRÁMIDE ALIMENTICIA



ANEXO3. GRÁFICAS DE PERCENTILES DEL IMC PARA NIÑAS Y NIÑOS



ANEXO 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (LOMCE, 2013)

Bloque 1: Acciones Motrices Individuales			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Cri.EF.1.1.Resolver encadenamientos de situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz, en actividades físico deportivas.	CAA CMCT	Est.EF.1.1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.	CAA CMCT
		Est.EF.1.1.2. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.	CAA CMCT
		Est.EF.1.1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.	CAA CMCT
		Est.EF.1.1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.	CAA CMCT
Cri.EF.1.6. Mejorar el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	CMCT CAA	Est.EF.1.6.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida en la gestión de las capacidades físicas orientadas a la salud.	CMCT CAA
		Est.EF.1.6.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.	CMCT CAA
		Est.EF.1.6.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y/o coordinativas, con los valores correspondientes a uno mismo, por delante de los de su edad.	CMCT CAA

Bloque 6: Gestión de la vida activa y valores			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Cri.EF.6.4. Relacionar y generalizar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.	CMCT CAA CCL	Est.EF.6.4.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios, situaciones o actividades presentadas.	CMCT
		Est.EF.6.4.2. Reconoce y valora la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices que emplea	CMCT

		el individuo para realizar cualquier actividad físico deportiva y artístico-expresivas	
		Est.EF.6.4.3. Distingue en la práctica de juegos y deportes individuales y colectivos reglas de acción que condicionan las estrategias de cooperación y de oposición u otras.	CMCT CAA
		Est.EF.6.4.4. Comprende la explicación y describe los ejercicios, situaciones o actividades realizadas, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor, respiratorio y circulatorio se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.	CAA CCL
Cri.EF.6.5. Reconocer y argumentar los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	CIEE CSC CMCT	Est.EF.6.5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud.	CIEE
		Est.EF.6.5.2. Relaciona y extrae conclusiones acerca de sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza (por ejemplo, horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).	CMCT
		Est.EF.6.5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.), llevando a cabo alguno de ellos y realizando inferencias en su vida cotidiana.	CMCT
		Est.EF.6.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.	CMCT CSC
		Est.EF.6.5.5. Realiza tanto calentamientos como tareas de vuelta a calma autónomas valorando su función preventiva.	CMCT
Cri.EF.6.6. Mejorar el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	CMCT CAA	Est.EF.6.6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo, relacionándolas con su zona de trabajo.	CMCT CAA
Cri.EF.6.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	CSC	Est.EF.6.7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase y pide y/u ofrece ayuda cuando es necesario para el buen desarrollo de las sesiones.	CSC
		Est.EF.6.7.2. Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades tanto en uno mismo como en los demás.	CSC
Cri.EF.6.8. Conocer, practicar y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas del contexto general y/o del entorno próximo aragonés.	CCEC	Est.EF.6.8.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, juegos tradicionales aragoneses, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.	CCEC
		Est.EF.6.8.2. Practica juegos, juegos tradicionales aragoneses, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas y reconoce y valora su riqueza cultural,	CCEC

		historia y origen.	
Cri.EF.6.9. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.	CSC CCL	Est.EF.6.9.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios y las relaciona con prácticas beneficiosas o perjudiciales para la salud. Est.EF.6.9.2. Explica a sus compañeros las características de un juego o situación practicada en clase y su desarrollo, identificando y valorando las buenas o malas prácticas que puedan surgir. Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición e iniciativa para solucionar los conflictos de manera razonable, exponiendo su opinión y respetando la de los demás. Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas (tanto de personas, como de instituciones u organismos organizadores, medios de comunicación, etc.) que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos mediante situaciones simuladas o tomando como referencia eventos concretos con repercusión social y mediática.	CSC CSC CSC CSC
Cri.EF.6.10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.	CMCT	Est.EF.6.10.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en la realización de las actividades en el medio natural, en espacios escolares o próximos al centro. Est.EF.6.10.2. Utiliza los espacios naturales y/o del entorno próximo respetando la flora y la fauna del lugar.	CMCT CMCT
Cri.EF.6.11. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	CMCT	Est.EF.6.11.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes en las prácticas que realizan, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios a realizar en caso de accidente.	CMCT
Cri.EF.6.12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa (actividades, proyectos, visitas, experiencias, etc.) y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área para generar conocimiento relacionado con la participación en la actividad física de manera regular.	CD CCL CIEE	Est.EF.6.12.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita. Est.EF.6.12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a la ortografía, a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de edición y/o presentación. Est.EF.6.12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones cuando reflexiona sobre el grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica diaria proponiendo alternativas coherentes, y respeta las opiniones de los demás.	CD CCL CCL CIEE
Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	CSC CIEE CAA CMCT	Est.EF.6.13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz en las diferentes situaciones motrices que se presentan. Est.EF.6.13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores (de manera individual o en trabajo en equipo) con espontaneidad y creatividad. Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el	CAA CIEE CMCT

	cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).	
	Est.EF.6.13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.	CSC
	Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego, a los compañeros, aceptando formar parte del grupo que le corresponda, la función a desempeñar en el mismo y el resultado de las competiciones o situaciones de trabajo con deportividad.	CSC

ANEXO 5. CUESTIONARIO PARA LOS NIÑOS Y JÓVENES DE LOS CENTROS ESCOLARES QUE DESARROLLAN EL PLAN DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN LAS ESCUELAS. 2009/2010.(Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, 2009).

Estimado NIÑO/JOVEN: queríamos solicitar tu colaboración para la obtención de información relativa a los hábitos de consumo de frutas y verduras dentro del plan de consumo de frutas en las escuelas. No es necesario que escribas tu nombre. GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.

Fecha:

Nombre del colegio al que perteneces:

1.- ¿Eres un niño o una niña?

Niño/ Joven

Niña/ Joven

2.- ¿Cuántos hermanos/as tienes?

_____ Hermano (s) y/o

_____ hermana(s)

3.- ¿Qué ciclo educativo estás estudiando?

Educación primaria

Educación secundaria

Bachillerato

Ciclos formativos

Educación especial

4.- Cuéntanos, por favor lo que has desayunado. Señala con una X los alimentos y bebidas que has tomado hoy con el desayuno:

Leche

Cacao en polvo o chocolate

Galletas

Cereales de desayuno

Magdalenas, sobaos, donut u otros bollos

Pan

Fruta

Zumo preparado en casa

Yogur

Otras cosas

No desayuno

5.- ¿Has comido algo hoy a media mañana, en el recreo?

Sí

No

A veces

6-. Señala con una X los alimentos y bebidas que generalmente tomas en el recreo:

Bollo (Palmera, donut, bollycao, otros)

Yogur

Fruta

Bocadillo, sándwich

Plan fruta escuelas

7.- ¿Con qué frecuencia sueles comer fruta?

Nunca

2–3 veces al mes

1 vez a la semana

2-3 veces a la semana

Todos los días,

8.- ¿Con qué frecuencia sueles beber zumo de frutas?

Nunca

2–3 veces al mes

1 vez a la semana

2-3 veces a la semana

Todos los días,

9.- ¿Con qué frecuencia sueles comer ensalada, verduras crudas o ralladas? (zanahoria, remolacha, etc)

Nunca

2–3 veces al mes

1 vez a la semana

2-3 veces a la semana

Todos los días,

10.- ¿Con qué frecuencia suele comer verduras cocidas?

Nunca

2–3 veces al mes

1 vez a la semana

2-3 veces a la semana

Todos los días,

11.- ¿Comes habitualmente en el comedor del colegio?

No, normalmente no

Sí, todos los días

12.- ¿Cuáles de las siguientes frutas te gustan o cuáles no te gustan?

	Me gusta mucho	Me gusta un poco	No me gusta nada	No lo ha probado
Manzanas				
Melocotones				
Plátanos				
Peras				
Naranjas				
Mandarinas				
Ciruelas				
Melón				
Sandia				
Kiwi				
Piña				
Cerezas				

Fresas				
Uvas				
Otros				

13.- ¿Crees que comes mucha o poca fruta?

Muchísima fruta

Mucha fruta

Ni mucha, ni poca

Poca fruta

Muy poca fruta

14.- ¿Hay fruta que te guste normalmente en casa?

Sí, siempre

Sí, la mayoría de los días

Algunas veces

Rara vez

Nunca

15.- ¿Te preparan/s en casa trozos de fruta para comer entre horas?

Sí, siempre

Sí, la mayoría de los días

Algunas veces

Rara vez

Nunca

16.- ¿Llevas normalmente fruta al colegio?

Sí, siempre

Sí, la mayoría de los días

Algunas veces

Rara vez

Nunca

17.- ¿Cuáles de las siguientes verduras frutas te gustan o cuáles no te gustan?

	Me gusta mucho	No me gusta mucho	No me gusta nada	No lo ha probado
Tomate				
Lechuga				
Acelgas				
Coles, berza				
Espinacas				
Puerros				
Judías verdes (vainas)				
Cebolla				
Zanahorias				
Brécol				
Coliflor				
Guisantes verdes				
Calabacín				
Otros				

18.- ¿Crees que comes mucha o poca verdura?

Muchísima verdura

Mucha verdura

Ni mucha, ni poca

Poca verdura

Muy poca verdura

19.- ¿Hay verdura que te guste normalmente en casa?

Sí, siempre

Sí, la mayoría de los días

Algunas veces

Rara vez

Nunca

20.- ¿Realizan en tu colegio alguna actividad educativa relacionado con las frutas y verduras?

Sí

No

21.- Si la respuesta anterior es afirmativa, ¿qué es lo que hacen en tu colegio?

Tenemos un huerto

Nos enseñan cosas de cocina

Talleres de alimentación

Visitas a huertos o granjas escuela

Otros (especificar):

22.- Si en tu colegio no realizan actividades relacionadas con las frutas y las verduras ¿Te gustaría que se organizaran estas actividades?

Sí

No

Me da igual

23.- ¿En tu colegio tenéis ordenadores con conexión a Internet?

Sí

No

24.- ¿Por qué comes fruta y verdura?

Porque me obligan mi madre y/o padre o en el comedor del colegio

Porque me gusta

Por que los demás lo comen

No lo se

25.- ¿Crees que estas actividades te ayudan a reforzar el consumo de fruta y verdura en los niños?

Sí

No