

**UNIVERSIDAD DE SEVILLA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**Departamento de Educación Física y Deporte**



**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA  
EN LA INFANCIA: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN  
DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA CONTRA LA  
OBESIDAD Y EL SEDENTARISMO.**

Trabajo de fin de grado

Grado en Educación Primaria

Mención en Educación Física

Curso 2020/2021

Autor: Mario Borrueco Sánchez

Tutor: Augusto Rembrandt Rodríguez Sánchez

Sevilla, junio de 2021

## **Resumen.**

La obesidad y el sedentarismo son dos problemas que están relacionados de forma directa con la realización de actividad física. Además, ambos están actualmente muy generalizados, debido a diferentes factores como la herencia genética, la normalización de la inactividad física en la sociedad actual, el desarrollo tecnológico, etc.

El propósito de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) es estudiar la relación que hay entre la obesidad, el sedentarismo y la realización de actividad física en niños y niñas en edad escolar. Se habla de la prevención como factor determinante de la obesidad y de los factores por los cuales se producen tanto esta enfermedad como el sedentarismo. Se ha realizado una revisión bibliográfica y se ha diseñado una intervención para el 4º curso de Educación Primaria que no se ha podido llevar a cabo.

## **Palabras clave.**

Actividad física, ciencias naturales, deporte, edad escolar, educación física, inactividad física, obesidad, sedentarismo.

## **Abstract.**

Obesity and sedentary lifestyle are two problems that are directly related to physical activity. In addition, both are currently very widespread, due to different factors such as genetic inheritance, the normalization of physical inactivity in today's society, technological development, etc.

The purpose of this Final Degree Project (TFG) is to study the relationship between obesity, sedentary lifestyle and physical activity in school-age boys and girls. Prevention is discussed as a determining factor of obesity and the factors by which both this disease and a sedentary lifestyle occur. A bibliographic review has been carried out and an intervention has been designed for the 4th year of Primary Education that has not been carried out.

## **Key words.**

Physical activity, natural sciences, sports, school age, physical education, physical inactivity, obesity, sedentary lifestyle.

## Índice.

<b>CONTENIDOS</b>	<b>PÁGINAS</b>
1. Introducción.....	4
2. Marco teórico.....	5
2.1. Obesidad Infantil. ....	5
2.2. Factores implicados en el desarrollo de la obesidad. ....	7
2.3. Enfermedades producidas por la obesidad.....	8
2.4. Sedentarismo y actividad física.....	9
3. Problema de investigación y objetivos.....	11
4. Materiales y método. ....	12
4.1. Contexto o necesidad. ....	12
4.2. Cronograma del TFG. ....	13
4.3. Pautas para el diseño de la intervención.....	13
5. Resultados. ....	14
5.1. Descripción general.....	14
5.2. Intervención: Unidad Didáctica Integrada.....	14
5.2.1. Identificación de la Unidad.....	14
5.2.2. Concreción Curricular.....	15
5.2.3. Trasposición didáctica.....	16
5.2.4. Evaluación. ....	30
5.2.5. Tratamiento de la diversidad.....	31
5.2.6. Cronograma. ....	32
6. Discusión. ....	33
7. Conclusiones. ....	34
8. Limitaciones.....	35
9. Líneas futuras de investigación.....	35
10. Referencias. ....	36
11. Anexos.....	39
11.1. Anexo I. ....	39
11.2. Anexo II.....	41

## **1. Introducción.**

La obesidad siempre ha estado presente en nuestra sociedad, aunque no le diéramos tanta importancia como la que le damos actualmente. Hoy en día, se ha convertido en una de las enfermedades que más afecta a las personas en todo el mundo. Suele iniciarse en edades tempranas, por eso es tan importante su prevención. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo, la cantidad aproximada de niños en la edad de entre 0 y 5 años que tenían dicha enfermedad en 1990 era de 32 millones. Sin embargo, en 2016, ese número había aumentado hasta alcanzar la escalofriante cifra de 41 millones. Los expertos de la OMS comentan que, si esta tendencia se mantiene en el tiempo, para el año 2025, la cantidad de niños con obesidad seguirá creciendo hasta alcanzar los 70 millones (OMS, 2014).

Otro factor que afecta directamente a la obesidad es la inactividad física. Esta misma, la podemos colocar actualmente en el cuarto lugar en la lista de factores de mortalidad con más relevancia en el mundo, y está aumentando cada vez más en todas partes (OMS, 2010). Otros datos recalcan que, a nivel mundial en 2016, existían alrededor de 41 millones de niñas y niños menores de 5 años que o bien padecen esta enfermedad de la que hablamos, o tienen sobrepeso. También destaca que había una cifra enorme de personas entre 5 y 19 años con sobrepeso u obesidad, en concreto cerca de 340 millones (OMS, 2020). Claramente, estos datos obtenidos apuntan a que es necesario realizar una intervención, para intentar reducir esta grave enfermedad desde edades muy tempranas, ya que, los niños obesos, tanto lactantes, como en edad infantil y escolar, van a seguir teniendo sobrepeso en la infancia, cuando sean adolescentes y cuando se conviertan en adultos (OMS, 2014).

La manifestación de la obesidad y el sobrepeso en niños y niñas se debe a distintos factores, siendo dos los principales: el sedentarismo, la inactividad física y el desarrollo de las tecnologías. Algunos estudios (González Valero et al., 2017) sobre epidemias resaltan cambios en el modo de alimentarse que tienen los más pequeños y en los distintos avances tecnológicos producidos en la actualidad, que han desembocado en un gran aumento del sedentarismo en niños y niñas, debido al uso excesivo de videojuegos, móviles o tablets.

Es por ello que el presente trabajo tiene como objeto estudiar la relación que existe entre la actividad física, la obesidad y el sedentarismo, en concreto, en niños y niñas en

la etapa de Educación Primaria, con el fin de prevenir o evitar estas dos últimas cosas mediante el fomento del ejercicio físico.

## **2. Marco teórico.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS 1998), en una reunión, expresó que la salud es un derecho fundamental de las personas, y que poseer o disfrutar de buena salud y bienestar propio está sometido a la correspondencia o relación directa de numerosos factores, destacando como el más relevante al estilo de vida de cada ser humano. Hay otros factores que son determinantes, al igual que el estilo de vida, como los genéticos y físicos (Religioni & Czerw, 2012).

La obesidad se considera una enfermedad que está creciendo en la actualidad, a la cual clasifican como una epidemia mundial o global hoy en día (González Valero et al., 2017, p. 121).

### **2.1. *Obesidad Infantil.***

En España, el porcentaje de obesidad o sobrepeso es del 27,8% en niños y niñas entre 2 y 17 años, lo que quiere decir que, por cada 10 niños y adolescentes, 2 de los mismos padecen sobrepeso y uno de ellos es obeso (INE, 2013). Los colegios son espacios en los que se puede conseguir mínimamente elevar la práctica de ejercicio físico con la finalidad de prevenir o disminuir el número de casos de sedentarismo, obesidad infantil y sobrepeso, aunque no toda la responsabilidad recae en ellos, debido a que solo tienen 2 horas de Educación Física a la semana y un recreo que suele durar media hora.

El Ministerio de Sanidad (2007) expone unos datos que sitúan a España como país del continente europeo en el cual más se impone o sobresale la obesidad y el sobrepeso infantil: 26,3% entre 2 y 24 años, 16,1% entre las edades de 6 a 12 años. Según el estudio ALADINO 2019, el porcentaje de obesidad que había en España era del 17,3% en niños y niñas en edades entre 6 y 9 años, siendo el del sobrepeso aún mayor, en concreto del 23,3%.

Resulta más fácil prevenir la obesidad que intentar ponerle solución una vez se haya manifestado, ya que es muy complicado reestablecer hábitos saludables y retornar al normopeso. Por este motivo, prever la enfermedad va a ser uno de los remedios que

más importancia van a cobrar a la hora de intentar frenar esta “pandemia” (Sánchez Echenique, 2012, p. 9).

De acuerdo con la clasificación de la obesidad establecida por el Consenso SEEDO (Barbany et al., 2000, p. 589) existen distintos niveles de obesidad, atendiendo al Índice de Masa Corporal (IMC) de cada persona. Se clasifica como peso normal a aquellas que tengan un IMC entre 18,5 y 24,9 kg/m<sup>2</sup>, sobrepeso cuando el IMC se sitúa entre 25 y 29 kg/m<sup>2</sup>, obesidad grado I si el IMC se encuentra entre 30 y 34 kg/m<sup>2</sup>, obesidad grado II cuando el IMC oscila entre 35 y 40 kg/m<sup>2</sup> y obesidad grado III si el IMC se sitúa por encima de 40 kg/m<sup>2</sup>. La SEEDO unos años más adelante, en 2007, tuvo que añadir la obesidad de grado IV con un IMC mayor de 50 kg/m<sup>2</sup>. Sin embargo, según un Consenso SEEDO realizado 6 años después (Lecube et al., 2016), se dividió la categoría de sobrepeso en dos, el sobrepeso de grado I (IMC entre 25 y 27 kg/m<sup>2</sup>) y el sobrepeso de grado II (entre 27 y 29 kg/m<sup>2</sup>). Esta última categoría recibe el nombre de preobesidad.

Según Bastos et al. (2005, p. 142) en personas con obesidad tipo I o grado I, la grasa no se acumula en una zona concreta del cuerpo. Sin embargo, en la de tipo o grado II, la presencia de células adiposas en demasía se concentra en la zona del abdomen y en todo en tronco. Este tipo de obesidad se conoce como androide, y la explicaremos a continuación. A la obesidad de tipo o grado III la caracteriza la acumulación de grasas en la parte del abdomen y de las vísceras. Por último, la obesidad de tipo o grado IV, destaca por el depósito de las grasas en la parte inferior del cuerpo, en las piernas y la zona de los glúteos, que se conoce como obesidad ginoide o periférica.

Según el Consenso SEEDO (Barbany et al., 2000), existen principalmente tres tipos de obesidad: la obesidad abdominal (androide), la periférica y la de distribución homogénea. Con respecto a la obesidad abdominal, el cuerpo de la persona toma una forma determinada y el exceso de capas adiposas se acumula en la cara de la persona y en la zona abdominal. Este tipo de obesidad está estrechamente relacionada con problemas de corazón y de circulación. En la obesidad periférica (ginoide), sin embargo, el exceso de grasa se encuentra en la parte inferior del cuerpo de la persona afectada, en las piernas y las caderas. Este tipo de obesidad se asocia a problemas en las articulaciones como las rodillas (por aguantar el peso) y a las varices que aparecen en las piernas. El tercer tipo de obesidad es la de distribución homogénea, en la que las capas adiposas no se localizan o se centran en una zona concreta del cuerpo de la persona.

Por otro lado, Björntorp y Sjöström (1971), efectúan un encasillamiento de la obesidad atendiendo a su fisiología. Siguiendo esta última pauta, podemos hablar de dos tipos de obesidad que son la hiperplásica y la hipertrófica. En la obesidad hiperplásica se produce un incremento en la cantidad total de adipocitos o lipocitos. En cambio, la obesidad hipertrófica, como su nombre indica, tiene como consecuencia el crecimiento del volumen de los adipocitos o lipocitos.

Para finalizar, la obesidad se puede clasificar también por su etiología, es decir, por las causas que producen el desarrollo de dicha enfermedad. Encontramos dos tipos de obesidad, la primaria y la secundaria. La obesidad primaria se produce a consecuencia de una desproporción entre la cantidad de alimentos que se toman y el gasto calórico que se produce. Sin embargo, la secundaria se produce como resultado del desarrollo de otras enfermedades que producen incremento de adipocitos en el cuerpo (Bastos et al., 2005).

## **2.2. Factores implicados en el desarrollo de la obesidad.**

La obesidad y el sobrepeso son consecuencia de muchos factores, entre los que encontramos la falta de ejercicio físico, cambios en la alimentación, sedentarismo y el estilo de vida que lleva cada persona, que como vimos anteriormente, era el principal y el que determinaba todo lo demás (Rué Rosell & Serrano Alfonso, 2014, p. 187). A continuación, veremos los factores más influyentes a la hora de contraer la obesidad. Además, según la *American Academy of Pediatrics* (2003, p. 426) los niños y niñas han dejado de realizar ejercicio físico por el crecimiento de la urbanización, influyendo negativamente en actividades como ir caminando hasta la escuela o ayudar en las tareas de casa.

Según Ferreira Coutinho (1999, p. 29), las personas que sufren obesidad suelen ingerir más calorías de las que gastan en su día a día, es por ello que se produce el aumento de los niveles de grasa corporal, aunque se debe aclarar que no es el único motivo por el cual se desarrolla la enfermedad. También cabe destacar que realizan menos comidas al día. Por otro lado, la gente obesa suele consumir de forma excesiva alimentos con elevados niveles de grasa, con altos valores calóricos que producen en el organismo como consecuencia la acumulación de capas adiposas.

Tiene muchísima importancia trabajar tanto en las escuelas como en las propias familias sobre la enseñanza de unos hábitos saludables en cuanto a la ingesta de alimentos

se refiere, para así evitar el desarrollo de enfermedades como la que estamos tratando en este trabajo, que es la obesidad, y elevar la calidad de nuestras vidas (Bastos et al., 2005, p. 144).

Estudios realizados revelan que el peso de cada persona también puede venir determinado en parte por la herencia genética (Anderson & Wadden, 1999). Siguiendo sobre la idea de estos autores mencionados, los genes pueden influir en el metabolismo sin actividad física y en la forma en la cual se reparte la grasa por todo el cuerpo. Entonces, podemos decir que ciertas personas tienen una mayor predisposición a desarrollar obesidad que otras desde que nacen debido a la herencia genética. Esto se ve acrecentado por el sedentarismo, la inactividad física y por la ingesta en exceso de grasas.

Dentro de los factores psico-sociales, podemos destacar la correlación que existe entre el desarrollo de la obesidad y los distintos niveles de vida o socioeconómicos de la población. De acuerdo con el estudio de Mahecha Matsudo et al. (1998, pp. 19-21).

Por otra parte, siguiendo con el estudio de los autores mencionados en el anterior párrafo, las personas pertenecientes a familias de un nivel social bajo tienden a desarrollar obesidad, ya que, al no tener tantos recursos e ingresos, compran y consumen alimentos más baratos y asequibles, que son los que suelen tener más grasas y más calorías. Por esto es difícil prevenir el sobrepeso y la obesidad.

### ***2.3. Enfermedades producidas por la obesidad.***

La obesidad y el sobrepeso se suele deber en edades infantiles a excesos de grasas, que altera la salud produciendo graves consecuencias o incrementando la aparición de enfermedades congénitas como presión arterial alta, insulinoresistencia (el organismo no reconoce el papel que desempeña la insulina) y acumulación de grasa en el hígado, entre muchas otras (Sánchez Echenique, 2012, p. 9).

Otros problemas u otras enfermedades muy usuales en niños y adolescentes obesos, según la American Academy of Pediatrics (2003, pp. 424 y 425), son las afecciones de tipo cardiovasculares como la hipercolesterolemia, la dislipidemia o la hipertensión que ya la comentamos en el párrafo anterior. La obesidad también puede afectar al sistema endocrino de los niños, encargado de producir hormonas por todo el cuerpo, produciendo hiperinsulinismo, diabetes mellitus tipo 2, etc. Por último, otras enfermedades muy importantes relacionadas con la obesidad en niños y adolescentes son

aquellas que están conectadas de forma directa con la salud mental, como pueden ser la depresión o la baja autoestima debido a las burlas que reciben estas personas por su complexión. También existen complicaciones de tipo pulmonar, siendo el asma la enfermedad congénita más común, acompañada por el síndrome de apnea obstructiva del sueño o el síndrome de Pickwickian; problemas del hígado y gastrointestinales e incluso algunas dificultades ortopédicas.

Para finalizar, el desarrollo de tumores de tipo maligno está relacionado también con la obesidad. Estos pueden aparecer en distintas zonas del cuerpo, en el colon, el recto, los ovarios (en mujeres), las mamas o en la vesícula, atendiendo a la información establecida en el Consenso SEEDO (Barbany et al., 2000, p. 590).

#### **2.4. *Sedentarismo y actividad física.***

Actualmente existe una gran incertidumbre e inquietud por el elevado porcentaje de falta de actividad física, tanto en niños, niñas, como en la sociedad de manera general. Esto desemboca en un gran incremento de niños, niñas y personas en edad juvenil con obesidad y sobrepeso o con riesgo de desarrollar alguna de estas dos (Rué Rosell & Serrano Alfonso, 2014, p. 187). Conectando con esta misma idea, según Márquez Rosa et al. (2006, pp. 12 y 13), algo más del 70 % de toda la población de los países industrializados no hace ejercicio físico suficiente con el fin de regular la masa corporal. En nuestro país, más o menos al 80 % de las personas les ocurre esto.

En el modelo de sociedad en el que vivimos hoy en día priman las actitudes sedentarias. El sedentarismo también conlleva o suele ir acompañado del desarrollo de unos malos hábitos saludables en cuanto a la alimentación (Bastos et al., 2005, p. 145).

Según Jackson et al. (2003), algunos factores que acrecentan los modos de vida sedentarios pueden ser el gran desarrollo de los medios de transporte como autobuses, metro, trenes, cada vez se va a menos sitios andando o en bici, la gran cantidad de aparatos electrónicos que hay en todas las casas actualmente tiene como consecuencia el decremento del ejercicio físico y el efecto contrario con el sedentarismo, que aumenta.

En las escuelas de primaria, una de las cosas que más se debe fomentar y que más relevante es para plantar cara a las necesidades de los alumnos y alumnas es la concienciación, el desarrollo y el incremento de actitudes saludables, y para ello es de vital importancia la participación o la implicación del ejercicio físico y de la propia

asignatura de Educación Física. Crear hábitos saludables en edades precoces nos ayudará a mejorar la salud de los escolares y asegurar una vida con mejor calidad y con menos riesgo de contraer determinadas enfermedades, como la obesidad y otras congénitas que esta última acarrea consigo misma y que hemos visto anteriormente (Rué Rosell & Serrano Alfonso, 2014, p. 187).

La realización de forma continuada de actividad física se relaciona directamente con una prolongación y mejora en la calidad de vida y con una buena salud mental o psicológica y emocional. También influye o repercute en el desarrollo intelectual del alumnado y en la creación de vínculos sociales con otras personas (Organización Mundial de la Salud, ICSSPE, 2004).

La actividad física es recomendable que vaya de la mano con una mejora de la alimentación y de los hábitos saludables. De acuerdo con el Consenso SEEDO (Barbany et al., 2000, p. 594) realizar ejercicio tiene una serie de beneficios, entre los cuales encontramos la bajada de masa corporal gracias a una alimentación correcta y saludable, previene enfermedades como la obesidad, reduce el colesterol “malo” llamado LDL y hace que aumente el “bueno” conocido como HDL, contribuye a llevar una vida poco sedentaria, evita enfermedades como la tensión arterial elevada o la insulinoresistencia, regula el metabolismo y mejora la autoestima, disminuyendo así las probabilidades de desarrollar algunas enfermedades mentales como la depresión y el nerviosismo o estado de ansiedad.

Se debe destacar que ya existen iniciativas que tienen como objetivo paliar los efectos de la obesidad, como el Plan A+D o *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte* (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte 2010, p. 7), fue elaborado con el fin de abrir las puertas de la práctica de actividad física a todo el pueblo español para así intentar reducir los elevados porcentajes de personas sedentarias y obesas, fomentando a su vez el desarrollo de hábitos positivos para la salud y más activos mediante el aseguramiento de entornos saludables para la realización de ejercicio físico, fomentar las políticas activas de transporte para entrar a los distintos lugares de trabajo y centros educativos (ir en bicicleta o andando al cole de forma segura) o la creación de espacios deportivos, entre muchas otras medidas.

Otro ejemplo es el de la Organización Mundial de la Salud, que impulsó una iniciativa llamada *Move for health* (OMS, 2003) para fomentar el desarrollo de actividad

física y evitar comportamientos sedentarios que desemboquen en enfermedades como la obesidad. El sedentarismo es un factor directo en el desarrollo de la obesidad, y en el año 2000 causó casi 2 millones de defunciones. Anteriormente comentamos que las personas deberían realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada de forma diaria, sin embargo, debemos concretar que los pequeños y los adolescentes necesitan realizar al menos veinte minutos más de actividad física vigorosa 3 veces cada semana. Para vigilar, controlar o estabilizar el peso personal de cada uno, hay que hacer actividad física durante 60 minutos cada día, ya sea de manera moderada o vigorosa (OMS, 2003, p. 3).

### **3. Problema de investigación y objetivos.**

Se va a formular a continuación el problema de investigación del Trabajo de Fin de Grado, en forma interrogativa, y que debe poder ser respondido de forma concreta al finalizar dicho trabajo: ¿Qué se puede hacer para concienciar al alumnado y conseguir que desarrolle hábitos de vida saludables relacionados con la actividad física y la alimentación para frenar la obesidad, el desarrollo de estilos de vida sedentarios y todo lo que ello conlleva?

El principal objetivo, y, en consecuencia, el más general, es el de estudiar la relación que existe entre la actividad física, la obesidad y el sedentarismo, con el fin de evitar el desarrollo de estas dos últimas cosas mediante la prevención y la concienciación desde edades tempranas.

Pero antes, para poder conseguir el objetivo general planteado, tendremos que proponer y abordar una serie de objetivos que son algo más específicos, que van a ser los siguientes:

- Fomentar y hacer atractiva la realización de actividad física en niños en edad escolar para prevenir la obesidad y el sedentarismo.
- Desarrollar una actitud positiva hacia la actividad física y negativa hacia el sedentarismo.
- Orientar al alumnado hacia el desarrollo de hábitos de vida saludables, evitando por el contrario los hábitos de vida no saludables.

## **4. Materiales y método.**

### **4.1. Contexto o necesidad.**

La obesidad, el ejercicio físico y la inactividad física o sedentarismo, como hemos visto antes, son tres cosas que están estrechamente relacionadas. La obesidad y el sedentarismo actualmente están en aumento, debido a muchos factores que hemos analizado en el marco teórico entre los que destacamos el aumento de aparatos electrónicos que nos mantienen entretenidos y que hacen que llevamos un estilo de vida sedentario.

Todo lo comentado anteriormente, se debe abordar desde edades tempranas, ya que la obesidad y el sedentarismo están presentes no solo en adultos, sino cada vez más en niños lactantes, en edad escolar y adolescentes. Es más, los estilos de vida de la infancia condicionan los de la edad adulta. Por eso, hay que educar a los más pequeños para que desarrollen hábitos de vida saludable con el fin de evitar esta enfermedad y ese estilo de vida que son perjudiciales para la salud.

La intervención no se va a aplicar, pero si tuviera que hacerlo la haría en 4º de Primaria en un colegio situado en Bellavista. El centro se encuentra situado próximo a diferentes lugares importantes dentro de la barriada, como pueden ser, el Hospital universitario Virgen de Valme, la escuela deportiva Unión deportiva Bellavista, el centro deportivo Bellavista, el centro de Educación Infantil Creatividad. A su vez, dicho centro tiene una magnífica comunicación con las diferentes líneas de autobuses (37 y 03), con el tren (hay dos estaciones, una en Jardines de Hércules y otra en el mismo barrio) y con los dos institutos que hay (IES Bellavista, IES Mayor Zaragoza). Dicho centro pertenece al distrito Bellavista-La palmera, y es de dos líneas, es decir, por cada curso tiene dos clases, la A y la B. El colegio tiene dos edificios. El principal, que alberga todas las aulas de Educación Infantil y de Educación Primaria (18), además de la dirección, secretaría, jefatura de estudios, tutorías, sala de informática, biblioteca, salón de usos múltiples, aula de inglés y aula de música. El segundo es la “antigua casa de portera” que hoy en día se usa como Aula Matinal y portería.

## 4.2. Cronograma del TFG.

TAREAS	FECHA DE INICIO	FECHA DE FINZALIZACIÓN	HORAS EMPLEADAS
<b>Presentación</b>	22/11/2020	11/12/2020	1 hora
<b>Buscar 3 propuestas</b>	30/11/2020	11/12/2020	2 horas
<b>Elección del tema para el TFG</b>	11/12/2020	15/12/2020	2 horas
<b>Introducción y Marco Teórico</b>	15/12/2020	15/01/2021	20 horas
<b>Frase indicando qué se estudia</b>	15/01/2021	29/01/2021	1 hora
<b>Problema de investigación</b>	29/01/2021	12/02/2021	Media hora
<b>Objetivos</b>	12/02/2021	19/02/2021	2 horas
<b>Fases del TFG</b>	19/02/2021	26/02/2021	5 horas
<b>Contexto o necesidad</b>	26/02/2021	12/03/2021	1 hora
<b>Resultados: Desarrollo de la intervención</b>	26/03/2021	30/04/2021	15 horas
<b>Discusión</b>	26/03/2021	30/04/2021	1 hora
<b>Conclusiones</b>	30/04/2021	07/05/2021	1 hora
<b>Limitaciones y líneas futuras de investigación</b>	07/05/2021	14/05/2021	Media hora
<b>Revisión y finalización TFG</b>	14/05/2021	14/06/2021	8 horas

## 4.3. Pautas para el diseño de la intervención.

Para diseñar la propuesta voy a realizar una unidad didáctica integrada en la que se trabaje de forma transversal la salud, enfocada a la prevención de la obesidad y el sedentarismo y la promoción por otro lado de la actividad física. Dicha unidad didáctica integrada estará formada por un total de 8 sesiones, de las cuales la primera y la última serán desarrolladas en horario lectivo de la asignatura de Ciencias Naturales y las restantes en horario de Educación Física.

Los recursos que vamos a utilizar son bastantes, entre los que encontramos materiales deportivos como conos, aros, pelotas, globos, picas, etc. A su vez, necesitaremos hacer uso de las instalaciones del centro como son el patio (donde es más recomendable realizar las sesiones debido a que es más espacioso y se encuentra al aire libre) y el gimnasio. Cabe destacar que necesitaremos para la primera y la segunda sesión un ordenador y una pizarra digital, que será utilizada para enseñar al alumnado algunos contenidos más teóricos y con ayuda de los recursos audiovisuales, para que la clase sea más dinámica y divertida.

## 5. Resultados.

### 5.1. Descripción general.

La intervención va dirigida a un grupo de 4º de Primaria (2º ciclo) de un centro de enseñanza público situado en el barrio de Bellavista. Este curso ha sido escogido por presentar varios individuos con sobrepeso y con obesidad, por lo que creo que es necesario intervenir de manera rápida y eficaz, para que a medio plazo, estos alumnos desarrollen una actitud crítica hacia hábitos de vida no saludables, ya que están a tiempo de dar un giro y pasar de una mala calidad de vida a una buena gracias al desarrollo de hábitos saludables, evitando el sedentarismo y el aumento de la obesidad, por ejemplo.

### 5.2. Intervención: Unidad Didáctica Integrada.

#### 5.2.1. Identificación de la Unidad.

IDENTIFICACIÓN DE LA UNIDAD	
<b>TÍTULO</b>	¿Prevenir o fomentar? ¡Tú eliges!
<b>ETAPA</b>	Educación Primaria.
<b>ÁREA</b>	Educación Física y Ciencias Naturales.
<b>CURSO</b>	4º de Educación Primaria, 2º ciclo.
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Será aplicada en el último trimestre y constará de un número total de 8 sesiones. Los contenidos de cada sesión serán desarrollados posteriormente en cada una de ellas.
<b>CONTENIDO PRINCIPAL</b>	Contenidos sobre salud, desarrollo de hábitos saludables, realización de actividad física para evitar la obesidad y el sedentarismo.

### 5.2.2. Concreción Curricular.

1 <sup>er</sup> Nivel de Concreción Curricular		
Objetivos Generales de Etapa	Objetivos Generales de Área	
m) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.	-Ciencias Naturales: O.CN.3 (Objetivo Ciencias de la Naturaleza 3). -Educación Física: O.EF.4 (Objetivo Educación Física 4).	
Bloques de Contenidos	Contenidos	
<p><b>Área Ciencias Naturales:</b> Bloque 2: “El ser humano y la salud”.</p> <p><b>Área Educación Física:</b> Bloque 2: “La Educación Física como favorecedora de la salud”.</p> <p>Bloque 3: “La expresión corporal: expresión y creación artística.”.</p>	<p><b>Área Ciencias Naturales:</b> 2.3. Desarrollo de hábitos saludables para prevenir y detectar las principales enfermedades que afectan al organismo y conducta responsable para prevenir accidentes domésticos.</p> <p>2.4. Identificación y adopción de determinados hábitos: alimentación variada, higiene personal, ejercicio físico regulado sin excesos o descanso diario.</p> <p><b>Área Educación Física:</b> 2.2. Adquisición y puesta en práctica de hábitos alimentarios saludables relacionados con la actividad física.</p> <p>2.3. Mejora global de las cualidades físicas básicas de forma genérica. Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la fuerza, la velocidad y la resistencia aeróbica a través de las habilidades motrices básicas.</p> <p>2.4. Aceptación y actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud.</p> <p>2.6. El sedentarismo en la sociedad actual. Uso racional de las TIC en el tiempo libre.</p> <p>3.3. Representación e imitación de personajes reales y ficticios. Escenificación de situaciones sencillas a partir del lenguaje corporal.</p>	
Criterios de Evaluación (C.E.)	Estándares de Aprendizaje Evaluables (STD.)	Competencias Clave
<p><b>Área de Ciencias Naturales:</b> C.E.2.2.</p> <p><b>Área de Educación Física:</b> C.E.2.5.</p>	<p><b>Área de Ciencias Naturales:</b> STD.8.2, STD.8.4.</p> <p><b>Área de Educación Física:</b> STD.5.3, STD.5.4.</p>	<p>CMCT*</p> <p>CAA*</p> <p>CSYC*</p>
2 <sup>o</sup> Nivel de Concreción Curricular		
Líneas Generales de Actuación Pedagógica		
Principios de: desarrollo integral de la personalidad, participación, igualdad de oportunidades e integración, relación con el entorno e innovación e investigación.		
Objetivos del Centro		

\*CMCT: Competencia Matemática y Competencias básicas en Ciencia y Tecnología.

\*CAA: Competencia Aprender a Aprender.

\*CSYC: Competencias Sociales y Cívicas.

- Fomentar el deporte en la escuela y en la vida diaria del alumno y futuro ciudadano. Su incorporación a las entidades deportivas del barrio y de la zona. Su práctica y sus beneficios para nuestro cuerpo y salud física.
- Educación para la salud, fomentando hábitos de higiene y limpieza. Partiendo de la información y la práctica, conseguir una vida sana. Cuidar aspectos como al aseo, la alimentación, el deporte, el sobrepeso, etc.
- Conocer e interiorizar hábitos de vida saludable.
- Fomentar el ejercicio y el deporte como medio de vida y de salud.

### 3<sup>er</sup> Nivel de Concreción Curricular

#### Objetivos de la UDI Contextualizados

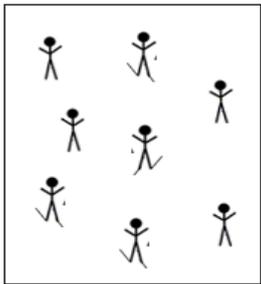
1. Conocer hábitos saludables y no saludables relacionados con la actividad física, el sedentarismo y la alimentación para prevenir enfermedades como la obesidad.
2. Mejorar la condición física, y las habilidades motrices básicas como el lanzamiento gracias a la realización de ejercicios, juegos y deportes.
3. Expresar mediante el cuerpo acciones que representen hábitos saludables y no saludables relacionados con el desarrollo de la obesidad y la vida sedentaria.
4. Aceptar los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud.
5. Desarrollar una actitud positiva hacia el desarrollo de hábitos saludables evitando modos de vida sedentarios.
6. Utilizar las TIC de manera responsable para buscar información sobre el ejercicio físico, la obesidad y el sedentarismo.

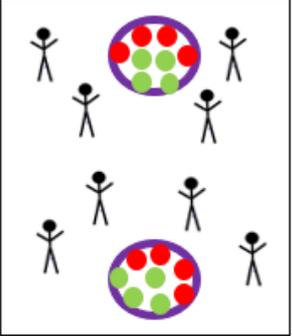
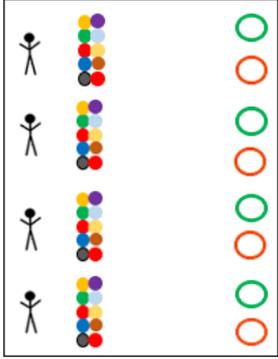
### 5.2.3. Trasposición didáctica.

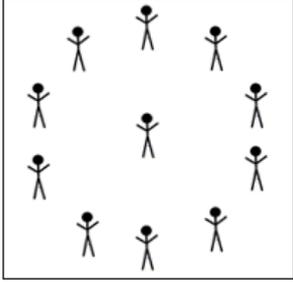
<b>Nº de Sesión:</b> 1		<b>Contenido Principal:</b> Iniciación hacia una vida saludable.
<b>Objetivo(s):</b> Conocer hábitos saludables y no saludables relacionados con la actividad física, el sedentarismo y la alimentación para prevenir enfermedades como la obesidad. Utilizar las TIC de manera responsable para buscar información sobre el ejercicio físico, la obesidad y el sedentarismo.		
<b>Metodología didáctica:</b> Exposición Magistral (en forma de presentación) ya que es la única sesión teórica.		<b>Nº alumnos y alumnas:</b> 20.
		<b>Espacio:</b> Aula convencional.
<b>Recursos materiales:</b> Ordenador, pizarra digital, proyector y cuestionario.		
<b>Fase</b>		<b>Descripción</b>
<b>Inicial</b>	15`	<b>Actividad 1. Lluvia de ideas sobre la salud.</b> Esta primera actividad tiene como objetivo conocer las ideas previas del alumnado sobre la salud. Para ello les preguntaremos si conocen qué son los hábitos saludables y no saludables, si realizan ejercicio físico o si conocen qué es el sedentarismo y la obesidad. Hablaremos un poco sobre la

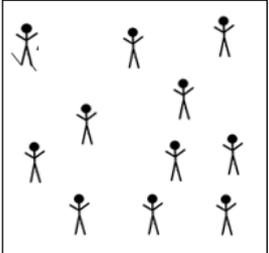
		alimentación ayudándonos de la pirámide alimenticia. Posteriormente entregaremos un pequeño cuestionario (anexo I), que será entregado en la última sesión para ver en qué hemos cambiado de idea y en qué no.
<b>Ppal.</b>	30´	<p><b>Actividad 2. Vídeos.</b> Tras entrar en contacto un poco con el tema, procederemos a la visualización de tres vídeos bastante interesantes sobre la actividad física, el sedentarismo y la obesidad. Tras ver cada uno de los vídeos, haremos una reflexión entre todos para sacar conclusiones sobre lo que hemos visto.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5EVecScqpDI">https://www.youtube.com/watch?v=5EVecScqpDI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=HDNqOWehMnk">https://www.youtube.com/watch?v=HDNqOWehMnk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=k74HoHBFygA">https://www.youtube.com/watch?v=k74HoHBFygA</a></p>
<b>Final</b>	15´	<p><b>Actividad 3. Tabla.</b> Una vez terminada la actividad 2, cada alumno tendrá que rellenar una tabla que le entregaremos, en la que habrá dos columnas para rellenar. En una tendrán que poner ejemplos de hábitos saludables y en otra, ejemplos de hábitos no saludables, pudiendo coger algunos que hayan salido en los vídeos visualizados con anterioridad. Para casa, se le mandará al alumnado buscar información sobre el sedentarismo y la obesidad, y la relación de estas con la actividad física, básicamente qué son ambas cosas y por qué se producen (factores). La información que encuentren será plasmada en un folio para entregarlo el día siguiente.</p>
<b>OBSERVACIONES:</b> Esta sesión será la primera teórica, la segunda será la última.		

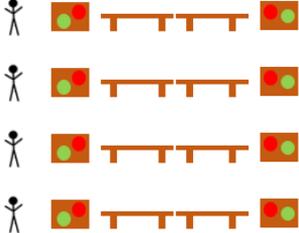
<b>Nº de Sesión:</b> 2	<b>Contenido Principal:</b> Identificación de hábitos saludables y no saludables relacionados con la obesidad.
<p><b>Objetivo(s):</b> Conocer hábitos saludables y no saludables relacionados con la actividad física, el sedentarismo y la alimentación para prevenir enfermedades como la obesidad. Mejorar la condición física y las habilidades motrices básicas (como el lanzamiento) gracias a la realización de ejercicios, juegos y deportes.</p> <p>Aceptar los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud.</p> <p>Desarrollar una actitud positiva hacia el desarrollo de hábitos saludables evitando modos de vida sedentarios.</p>	

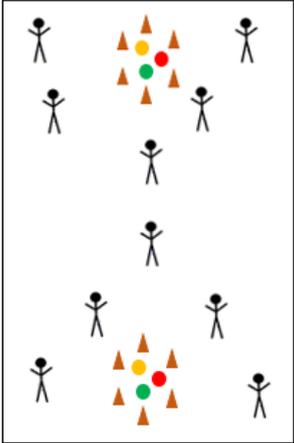
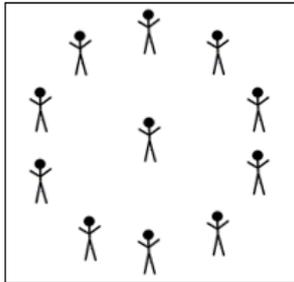
<b>Metodología didáctica:</b> Instrucción directa.		<b>Nº de alumnos y alumnas:</b> 20.	<b>Espacio:</b> Pabellón deportivo (gimnasio).
<b>Recursos materiales:</b> conos, pelotas verdes y rojas, globos (fotos en la variante), aros verdes y rojos.			
<b>Fase</b>		<b>Descripción</b>	<b>Gráfica</b>
<b>Inicial</b>	10´	<b>Actividad 1. La Fruta Prohibida.</b> Para calentar, realizaremos un juego muy conocido, llamado la fruta prohibida. Una persona la quedará, y todos los demás se esparcen por todo el pabellón. Quien la quede tendrá que decir qué fruta es la prohibida, la cual no podrán mencionar los demás. Si la persona que la queda va a por ti, puedes quedarte parado y decir el nombre de una fruta (que no sea la prohibida) para que no pueda pillarte. Si dices pronuncias el nombre de la prohibida, la quedas. Puede salvarte el resto del alumnado si pasan por debajo de tus piernas.	
<b>Ppal.</b>	20´	<b>Actividad 2. Pelotas saludables y no saludables.</b> La clase se divide en 4 grupos de 5 personas cada uno. El terreno de juego se dividirá en dos campos. Cada campo tendrá una zona reservada (círculo de unos 2 metros de diámetro marcado por conos) con pelotas de dos colores distintos: 4 rojas o no saludables, que representan hábitos perjudiciales para la salud y que desembocan en obesidad, y 4 verdes o saludables, que representan hábitos beneficiosos para evitar el desarrollo de la obesidad. El objetivo del juego es quitarle al equipo contrario las pelotas de color verde e intentar cambiárselas	

<p><b>Ppal.</b></p>	<p>10`</p> <p>por las rojas propias, para que al final uno de los dos equipos tenga mayor número de pelotas verdes (saludables), que será el ganador. Tendrán 5 minutos para jugar, y los equipos rotarán para que todos se enfrenten contra todos.</p> <p>Al finalizar el juego, dedicaremos 5 minutos a reflexionar. Cada equipo tendrá que decir dos ejemplos de hábitos saludables que eviten el desarrollo de la obesidad y otros dos que lo fomenten.</p> <p><b>Actividad 3. Explota la barrigota.</b> La clase sigue dividida en 4 grupos de 5 personas cada uno. Cada grupo tendrá un aro verde y otro rojo, colocados en el suelo, en la banda contraria del campo. Justo delante, cada equipo tendrá 10 globos de distintos colores, que tendrán dentro un papelito con un hábito saludable o no saludable escrito, relacionados directamente con la obesidad. Cada miembro del grupo deberá sentarse sobre un globo para explotarlo, y conseguir ver qué pone en el papel. Si es un hábito saludable, correrá hasta los aros y lo depositará en el de color verde. Si no es saludable, hará lo mismo, pero dejándolo en el aro rojo. Cada componente del grupo sale 2 veces ya que hay 10 globos. Gana el equipo que más rápido lo haga. Ejemplos de hábitos: no realizar actividad física, comer muchas grasas, o hacer ejercicio físico 30 minutos al día. Al final de la tarea comprobaremos entre todos si se han colocado bien los hábitos en los aros. En caso</p>	 
---------------------	---	---

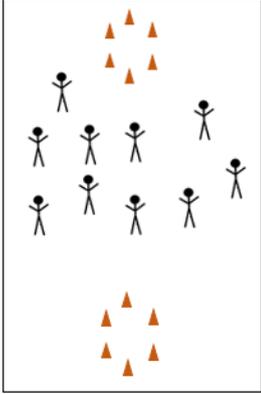
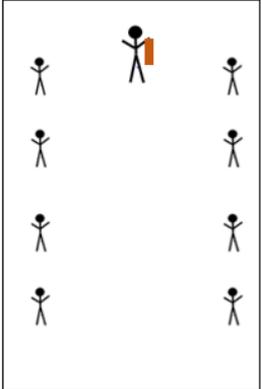
		de haber alguno erróneo, lo corregiremos entre todos.	
<b>Final</b>	5´	<b>Actividad 4. Reflexión grupal.</b> Para volver a la calma reflexionaremos en grupo, todo el alumnado junto al profesor, sobre la sesión, mientras realizamos algunos estiramientos. ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué conclusiones sacamos?	
<b>OBSERVACIONES:</b> Se puede realizar una variante en la actividad 3 de los globos, por si tenemos algún alumno con autismo, si a alguien le da miedo o para que resulte más divertido y se haga más rápido. La variante sería hacer la actividad con fotos directamente, sin tener que explotar ningún globo. Habrá gel hidroalcohólico para desinfectarse las manos y para desinfectar los materiales utilizados.			

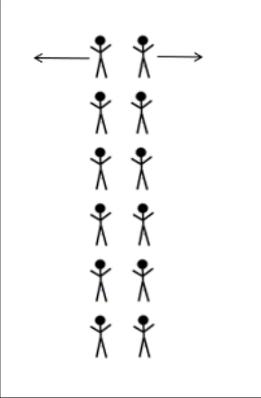
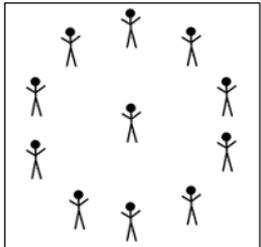
<b>Nº de Sesión:</b> 3		<b>Contenido Principal:</b> Hábitos saludables sobre la alimentación para frenar la obesidad.	
<b>Objetivo(s):</b> Conocer hábitos saludables y no saludables relacionados con la actividad física, el sedentarismo y la alimentación para prevenir enfermedades como la obesidad. Mejorar la condición física y las habilidades motrices básicas (como el lanzamiento) gracias a la realización de ejercicios, juegos y deportes. Aceptar los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud.			
<b>Metodología didáctica:</b> Instrucción directa.		<b>Nº de alumnos y alumnas:</b> 20.	<b>Espacio:</b> pabellón deportivo (gimnasio).
<b>Recursos materiales:</b> bancos suecos, cajas, pelotas verdes, amarillas y rojas, conos.			
<b>Fase</b>		<b>Descripción</b>	<b>Gráfica</b>
<b>Inicial</b>	10´	<b>Actividad 1. ¡Cuidado con la grasa!</b> Jugaremos para calentar al pilla-pilla, pero con una variante, quien la quede será un alimento muy saludable, y tiene que intentar alcanzar a los alimentos grasientos (no saludable), que son los demás compañeros. Quien sea pillado, se convertirá en un alimento saludable y tendrá que intentar	

		coger a los demás también. El objetivo es que todo el alumnado sea pillado, quedando sobre la pista única y exclusivamente alimentos saludables.	
<b>Ppal.</b>	15´	<p><b>Actividad 2. La ruta saludable.</b> La clase se divide en 4 equipos de 5 personas cada uno. Cada grupo tendrá dos bancos suecos colocados uno tras el otro, juntos, de manera que se puedan atravesar ambos andando sobre ellos. En cada extremo, tendrán una caja grande con pelotas en cada una. En las cajas más próximas a las filas de alumnos, hay 5 pelotas verdes, que representan hábitos saludables y 5 pelotas rojas que simbolizan hábitos no saludables (10 en total por grupo). En las cajas más alejadas, habrá 4 pelotas más, 2 verdes simbolizando hábitos saludables y 2 rojas representando hábitos no saludables. Los miembros de cada grupo tendrán que coger las pelotas rojas de las cajas cercanas para transportarlas a las lejanas a través de los bancos suecos. Lo mismo se hará a la vuelta, pero trayendo las pelotas verdes que haya en la caja más lejana. El equipo que consiga separar las pelotas en el menor tiempo posible ganará. Se realizarán 2 carreras.</p> <p><b>Actividad 3. Frutas, verduras y grasas.</b> La clase se divide en 4 grupos de 5 personas cada uno. El terreno de juego se dividirá en dos campos. Cada campo tendrá una zona reservada (marcada por conos) con pelotas de tres colores distintos: rojas, que</p>	
<b>Ppal.</b>	15´	de tres colores distintos: rojas, que	

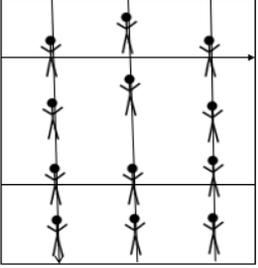
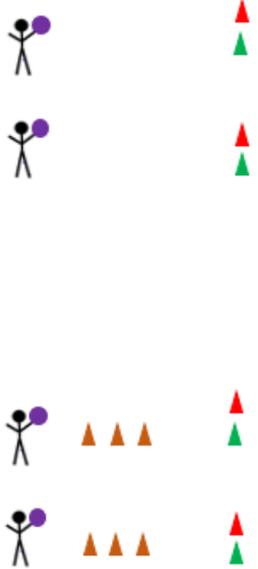
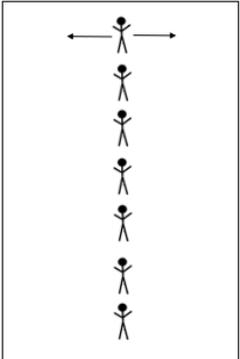
	<p>representan las grasas, verdes, que representan las frutas, y amarillas que representan las verduras. Compiten dos equipos en el campo, y el objetivo es robar las pelotas verdes y amarillas (frutas y verduras) al equipo contrario para traerlas a su zona. También hay que llevar las pelotas rojas (grasas) a la zona del equipo contrario. Las pelotas verdes y amarillas (frutas y verduras) valen 3 puntos, y las pelotas rojas (grasas) -1 punto. Gana el equipo que más puntos consiga al final de cada partido. Primero se enfrentarán dos equipos (5 minutos de partido), luego los otros dos (5 minutos el partido) y para terminar la gran final de la competición entre los dos equipos ganadores (5 minutos también).</p>	
<p><b>Final</b> 5`</p>	<p><b>Actividad 4. Estiramientos y breve reflexión.</b> Dedicaremos los últimos 5 minutos a estirar y reflexionar un poco sobre la alimentación saludable para evitar la aparición de enfermedades como la obesidad.</p>	
<p><b>OBSERVACIONES:</b> Habrá gel hidroalcohólico para desinfectarse las manos y para desinfectar los materiales utilizados.</p>		

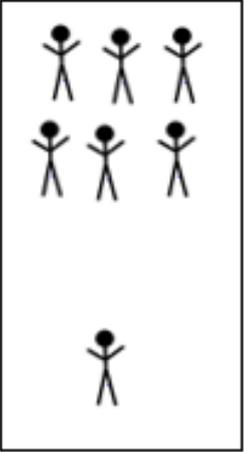
<p><b>Nº de Sesión:</b> 4</p>	<p><b>Contenido Principal:</b> Sedentarismo.</p>
<p><b>Objetivo(s):</b> Conocer hábitos saludables y no saludables relacionados con la actividad física, el sedentarismo y la alimentación para prevenir enfermedades como la obesidad. Mejorar la condición física y las habilidades motrices básicas (como el lanzamiento) gracias a la realización de ejercicios, juegos y deportes. Expresar mediante el cuerpo acciones que representen hábitos saludables y no saludables relacionados con el desarrollo de la obesidad y la vida sedentaria.</p>	

<p>Aceptar los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud.</p> <p>Desarrollar una actitud positiva hacia el desarrollo de hábitos saludables evitando modos de vida sedentarios.</p>			
<p><b>Metodología didáctica:</b> Instrucción directa.</p>	<p><b>Nº de alumnos y alumnas:</b> 20.</p>	<p><b>Espacio:</b> pabellón deportivo (gimnasio).</p>	
<p><b>Recursos materiales:</b> conos, pañuelito o papel de periódico.</p>			
Fase	⌚	Descripción	Gráfica
Inicial	10´	<p><b>Actividad 1. Las dos zonas.</b> Para calentar, habilitaremos dos zonas en el campo del pabellón (una para hábitos de vida sedentaria y no sedentaria), una en cada extremo del campo, delimitada por conos. El alumnado estará trotando y moviéndose por todo el pabellón, y el profesor dirá hábitos relacionados con una vida sedentaria y una vida no sedentaria. Dependiendo de lo que diga, los alumnos irán a una zona corriendo o a otra.</p>	
Ppal.	15´	<p><b>Actividad 2. El pañuelito sedentario.</b> Realizaremos el clásico juego de pañuelito, pero con una variante. Los dos equipos, en vez de ponerse números, tendrán que asignarse los siguientes hábitos de vida sedentaria y no sedentaria: ver la tele, ver YouTube, jugar a videojuegos, ver el ordenador, estar todo el día en el sofá, hacer ejercicio, ir andando al cole, montar en bici, jugar al baloncesto, jugar al tenis.</p> <p><b>Actividad 3. Izquierda o derecha.</b> La clase se divide en parejas de similares características (altura y peso). Se disponen en dos filas, con un metro entre medio de cada pareja, sobre la línea central del campo. El profesor dirá en voz alta hábitos de vida sedentarios y hábitos de vida no</p>	

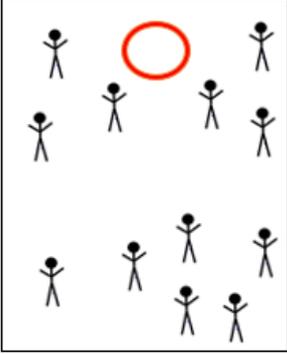
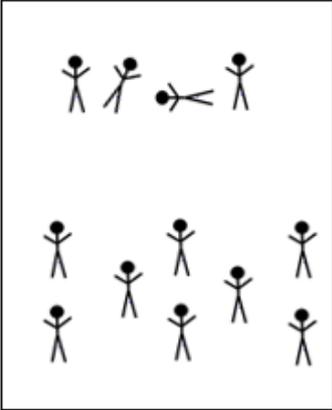
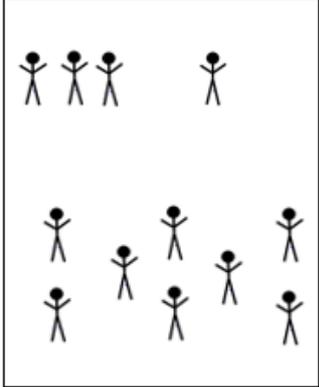
<b>Ppal.</b>	10'	sedentaria, los cuales los representarán una fila u otra. Cuando diga los primeros, los alumnos que representen hábitos de vida sedentaria tendrán que correr para evitar que sus parejas los pillen, ocurriendo lo contrario si el profesor dice un hábito de vida no sedentaria. Gana el miembro de la pareja que más veces pille al otro.	
<b>Final</b>	10'	<b>Actividad 4. Director de orquesta.</b> Jugaremos a este juego para rebajar pulsaciones. Una persona la queda, y tiene que irse. Los demás, formando un círculo, escogen a una persona, que se encargará de hacer movimientos para que los demás le imiten. Posteriormente entrará la persona que la queda, e intentará encontrar al director o a la directora de la orquesta. Si le encuentra, la quedará el director o la directora.	
<b>OBSERVACIONES:</b> Habrá gel hidroalcohólico para desinfectarse las manos y para desinfectar los materiales utilizados.			

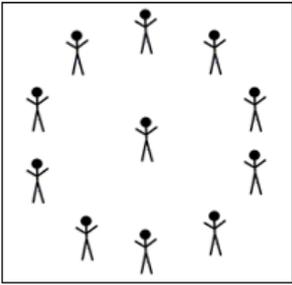
<b>Nº de Sesión:</b> 5		<b>Contenido Principal:</b> Hábitos saludables y no saludables relacionados con la obesidad y el sedentarismo.	
<b>Objetivo(s):</b> Mejorar la condición física y las habilidades motrices básicas (como el lanzamiento) gracias a la realización de ejercicios, juegos y deportes. Desarrollar una actitud positiva hacia el desarrollo de hábitos saludables evitando modos de vida sedentarios.			
<b>Metodología didáctica:</b> Instrucción Directa.		<b>Nº de alumnos y alumnas:</b> 20.	
<b>Espacio:</b> Pabellón Deportivo (gimnasio).			
<b>Recursos materiales:</b> conos verdes y rojos, pelotas.			
<b>Fase</b>		<b>Descripción</b>	<b>Gráfica</b>
<b>Inicial</b>	10'	<b>Actividad 1. Comecocos.</b> Para calentar, jugaremos a este juego clásico. Una persona la quedará, y tendrá que intentar pillar a los	

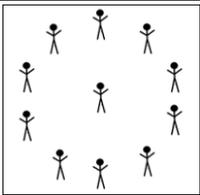
		<p>demás. Pero con una condición, solo se puede ir por las líneas del campo, sin cambiar de sentido. Las personas que sean pilladas la quedarán también, hasta que no quede nadie por pillar.</p>	
<p><b>Ppal.</b></p>	<p>15`</p>	<p><b>Actividad 2. Reto de puntería. Parte 1:</b> La clase se divide en dos equipos de 10 personas cada uno. Se colocan ambos equipos formando una fila, de la cual saldrán dos alumnos con una pelota en la mano, cuando el profesor diga: ¡YA! Los alumnos tendrán que correr hasta un cono que tendrán a unos 8 metros de distancia, y tendrán que pararse cuando lleguen al mismo. A unos 5 metros del cono, habrá un cono rojo y otro verde, que estarán separados. Entonces el profesor dirá un hábito saludable relacionado con la obesidad y el sedentarismo o uno no saludable. Si dice uno de los primeros comentados, tendrán que derribar el cono verde, si es, al contrario, deberán derribar el rojo. El equipo que más veces derribe el cono ganará. Se hará dos veces la prueba.</p> <p><b>Parte 2:</b> Haremos la misma actividad, pero en vez de trotar hasta el cono, montaremos un pequeño zigzag.</p>	
<p><b>Ppal.</b></p>	<p>10`</p>	<p><b>Actividad 3. Un lado u otro.</b> Todo el alumnado se coloca en una fila a lo largo del pabellón, dividiendo el campo en dos mitades. El alumnado correrá hacia adelante cuando el profesor diga hábitos saludables relacionados con la prevención de la obesidad y el sedentarismo, y si dice hábitos no saludables tendrán que correr hacia el otro lado.</p>	

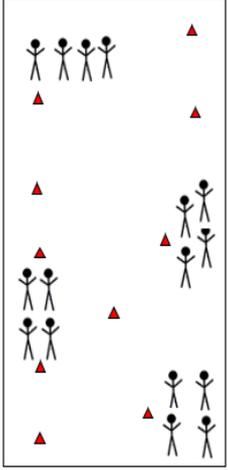
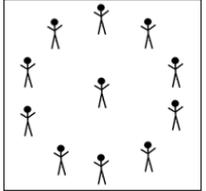
<b>Final</b>	10`	<p><b>Actividad 4. Fotógrafo.</b> Para rebajar pulsaciones jugaremos a este entretenido juego. La clase se divide en 4 grupos de 5 personas cada uno. En cada grupo habrá un fotógrafo o una fotógrafa. Los demás componentes del grupo tendrán que ponerse adoptando una postura determinada de manera estática. El fotógrafo o la fotógrafa tienen que mirar a todos los componentes, porque después, realizarán 10 cambios de cosas que tengan o posturas, y tendrán que adivinar cuáles han sido dichas alteraciones.</p>	
<p><b>OBSERVACIONES:</b> Habrá gel hidroalcohólico para desinfectarse las manos y para desinfectar los materiales utilizados.</p>			

<b>Nº de Sesión:</b> 6	<b>Contenido Principal:</b> Expresión corporal, centrada en hábitos saludables y no saludables para evitar la obesidad y el sedentarismo.		
<p><b>Objetivo(s):</b> Conocer hábitos saludables y no saludables relacionados con la actividad física, el sedentarismo y la alimentación para prevenir enfermedades como la obesidad. Expresar mediante el cuerpo acciones que representen hábitos saludables y no saludables relacionados con el desarrollo de la obesidad y la vida sedentaria. Aceptar los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud. Desarrollar una actitud positiva hacia el desarrollo de hábitos saludables evitando modos de vida sedentarios.</p>			
<b>Metodología didáctica:</b> Instrucción directa.	<b>Nº de alumnos y alumnas:</b> 20.	<b>Espacio:</b> Pabellón deportivo (gimnasio).	
<b>Recursos materiales:</b> Caja con papeles de hábitos saludables y no saludables, lista de hábitos saludables y no saludables.			
<b>Fase</b>		<b>Descripción</b>	<b>Gráfica</b>
		<p><b>Actividad 1. Policías y ladrones.</b> Para calentar haremos este juego, pero con una variante. Los policías son hábitos de vida</p>	

<p><b>Inicial</b></p>	<p>10´</p>	<p>saludable que evitan la obesidad y el sedentarismo y los ladrones todo lo contrario, hábitos no saludables y estilos de vida sedentarios. Los primero tendrán que pillar a los segundos, que una vez sean alcanzados, no podrán volver a participar (para agilizar el juego). Las personas pilladas, se quedarán en la cárcel (delimitada con un círculo).</p>	
<p><b>Ppal.</b></p>	<p>15´</p>	<p><b>Actividad 2. Adivina la situación.</b> La clase se divide en 4 grupos de 5 personas cada uno. A cada uno de ellos, se le entregará una caja con 15 hábitos saludables y no saludables escritos en papeles (por ejemplo: hacer deporte, ver todo el día la televisión, salir a correr...). Tendrán que representar cada una de las situaciones sin hablar y usando el cuerpo, en presencia de los demás compañeros y compañeras, que intentarán adivinarlas.</p>	
<p><b>Ppal.</b></p>	<p>10´</p>	<p><b>Actividad 3. Improvisación.</b> Los grupos se mantienen. Ahora el profesor, tendrá preparada una lista con hábitos de vida saludables y no saludable que deben ser representados en una situación concreta y con unos sentimientos definidos (por ejemplo: Sale el primer alumno del grupo y tiene que estar muy cansado porque viene de correr; Sale el segundo alumno y tiene que recrear que está sentado en el sofá viendo una película y que está obeso; etc.). Al finalizar la actividad reflexionaremos sobre los hábitos</p>	

		saludables y no saludables que han sido representados.	
<b>Final</b>	10´	<b>Actividad 4. Estiramientos y reflexión.</b> Realizaremos algunos estiramientos para bajar las pulsaciones a la misma vez que reflexionamos sobre las actividades relacionadas con los hábitos saludables y no saludables que hemos realizado a través del movimiento del cuerpo.	
<b>OBSERVACIONES:</b> Habrá gel hidroalcohólico para desinfectarse las manos y para desinfectar los materiales utilizados.			

<b>Nº de Sesión:</b> 7		<b>Contenido Principal:</b> Gymkhana sobre hábitos saludables y no saludables.	
<b>Objetivo(s):</b> Conocer hábitos saludables y no saludables relacionados con la actividad física, el sedentarismo y la alimentación para prevenir enfermedades como la obesidad. Aceptar los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud. Desarrollar una actitud positiva hacia el desarrollo de hábitos saludables evitando modos de vida sedentarios.			
<b>Metodología didáctica:</b> Instrucción directa.	<b>Nº de alumnos y alumnas:</b> 20.	<b>Espacio:</b> Pabellón deportivo (gimnasio).	
<b>Recursos materiales:</b> Mapas, conos o balizas señalando las pruebas, folios para responder a cada prueba.			
<b>Fase</b>		<b>Descripción</b>	<b>Gráfica</b>
<b>Inicial</b>	5´	<b>Actividad 1. Presentación.</b> El profesor explica a los alumnos el circuito a realizar. La clase se divide en 5 grupos de 4 personas cada uno. Todos realizarán una Gymkhana “saludable”.	

<b>Ppal.</b>	30´	<p><b>Actividad 2. Gymkana.</b> Cada grupo tendrá un mapa de orientación del pabellón, que es muy grande. En cada mapa, vendrá señalado dónde se sitúa cada prueba. Hay 10 pruebas en total, con una explicación en cada una de ellas (Anexo II).</p> <p>Además del mapa, cada equipo llevará un folio para apuntar las soluciones, por lo que el trabajo en equipo es muy importante en dicha actividad. Todas las pruebas tienen que estar escritas en el folio grupal,</p>	
<b>Final</b>	5´	<p><b>Actividad 3. Corrección.</b> Corregiremos todas las pruebas de la orientación. El equipo que haya realizado más de forma correcta ganará.</p>	
<p><b>OBSERVACIONES:</b> En la gymkana, el orden de realización de las pruebas lo elige cada grupo, siempre sin molestar a los demás y evitando la acumulación en alguna de las pruebas. Habrá gel hidroalcohólico para desinfectarse las manos y para desinfectar los materiales utilizados.</p>			

<b>Nº de Sesión:</b> 8	<b>Contenido Principal:</b> Reflexión final sobre hábitos saludables y no saludables.		
<b>Objetivo(s):</b> Conocer hábitos saludables y no saludables relacionados con la actividad física, el sedentarismo y la alimentación para prevenir enfermedades como la obesidad. Desarrollar una actitud positiva hacia el desarrollo de hábitos saludables evitando modos de vida sedentarios.			
<b>Metodología didáctica:</b> Exposición Magistral (en forma de presentación) ya que es la única sesión teórica junto a la 1ª.	<b>Nº de alumnos y alumnas:</b> 20.	<b>Espacio:</b> Pabellón deportivo (gimnasio).	
<b>Recursos materiales:</b> Cuestionario, folios para la reflexión personal.			
<b>Fase</b>		<b>Descripción</b>	

<b>Inicial</b>	15´	<b>Actividad 1. Cuestionario.</b> El alumnado rellenará de nuevo el cuestionario realizado en la primera sesión para ver en qué aspectos han cambiado de opinión, y si saben más conceptos y más hábitos que antes.
<b>Ppal.</b>	35´	<b>Actividad 2. Reflexión personal.</b> A cada alumno o alumna se le entregará un folio en el que tendrán que realizar una reflexión personal y propia de las sesiones que hemos hecho, que servirá para la evaluación del proceso de enseñanza–aprendizaje de cada uno.
<b>Final</b>	10´	<b>Actividad 3. Despedida y agradecimientos.</b> Damos por finalizada la intervención de esta Unidad Didáctica Integrada y nos despedimos del alumnado y de los profesores.
<b>OBSERVACIONES:</b> segunda sesión teórica, para ver si el alumnado ha cambiado su opinión inicial sobre la obesidad, la realización de actividad física y llevar un estilo de vida sedentario.		

#### 5.2.4. Evaluación.

<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>Vinculación con objetivos</b>
Identifica y conoce hábitos saludables y no saludables relacionados con la actividad física, el sedentarismo y la alimentación para prevenir enfermedades como la obesidad.	Objetivo 1
Mejora la condición física gracias a la realización de juegos que fomentan el desarrollo de ejercicio físico.	Objetivo 2
Expresar mediante el cuerpo acciones que representen hábitos saludables y no saludables relacionados con el desarrollo de la obesidad y la vida sedentaria.	Objetivo 3
Acepta los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud.	Objetivo 4
Desarrolla una actitud positiva hacia el desarrollo de hábitos saludables evitando modos de vida sedentarios.	Objetivo 5
Toma conciencia de los efectos saludables derivados de la actividad física relacionados con hábitos posturales y alimentarios.	Objetivo 5

Utiliza diversas fuentes y las tecnologías de la información y comunicación para pequeños trabajos de investigación.	Objetivo 6
<b>Evaluación del Alumno</b>	La evaluación del alumnado se realizará a través de la observación, además de los cuestionarios y la reflexión personal.
<b>Evaluación del Docente</b>	Al profesor se le evaluará a través de la opinión del alumnado. Al acabar esta intervención, cada persona tendrá que redactar su opinión propia sobre las sesiones realizadas. Dicho escrito será entregado al profesor.
<b>Evaluación de la Unidad</b>	La Unidad Didáctica Integrada será evaluada mediante una reflexión tras haber observado qué se puede mejorar, qué cosas no se cambiarían, etc.

### 5.2.5. Tratamiento de la diversidad.

Como ya hemos analizado en puntos anteriores, Bellavista es un barrio en el que se pueden encontrar familias con todo tipo de realidades socioeconómicas, aunque predominen las de un nivel medio o incluso bajo, encontramos desde unidades familiares que participan en diferentes programas de ayuda, hasta otras con una renta más elevada, habiendo una gran influencia de estructuras familiares con alguna dificultad sociocultural.

Por ello, a este centro asiste una gran diversidad de alumnado al que se le debe de ofrecer una atención educativa adecuada, debido a la gran variabilidad de capacidades, necesidades, intereses, ritmos de maduración, estilos cognitivos, culturas o condiciones socioculturales. Este centro tiene muy presente la atención a la diversidad del alumnado, inclinado más a atender una serie de problemáticas curriculares y formativas, diseñando así proyectos como el de actividades de refuerzo y recuperación que ofrece el centro por la tarde a su alumnado, como son el programa de refuerzo, orientación y apoyo (PROA), el programa de acompañamiento escolar de lengua extranjera (PALE) o el programa de actividades extraescolares para fomentar el deporte y la actividad física.

El propio centro entiende esta diversidad como un elemento enriquecedor desde un punto de vista educativo, intentando así huir de tendencias homogeneizadoras, aunque todavía su educación sigue unas líneas muy clásicas y tradicionales, las cuales van desapareciendo poco a poco gracias a la llegada de nuevos profesores y profesoras con ganas de innovar y cambiar la situación del centro a mejor.

El centro reconoce en su proyecto educativo (PE) esta gran variedad de familias y alumnado, pudiéndose encontrar dentro de una misma aula diferentes modelos de familias. Así, se establece como una medida de vital importancia la actuación del profesorado más allá de los asuntos curriculares. En el caso del desarrollo de las clases de educación física, es muy relevante también que el docente tenga preparados muchos juegos, lúdicos y variados que garanticen que se cubran las necesidades tanto generales del alumnado como específicas de cada individuo. Si existe la posibilidad de tener algún caso de movilidad reducida, deberemos adaptar las actividades planteadas para que dichos alumnos o alumnas no se sientan excluidas y apartadas de la clase. El profesorado tiene que conocer a sus alumnos y alumnas para que todas las adaptaciones sean efectivas y funcionen.

#### 5.2.6. Cronograma.

SESIONES	DÍA Y HORA	HORAS TOTALES
<b>Sesión 1 (CC de la Naturaleza)</b>	Lunes 26/04/2021 2ª hora: 10:00 a 11:00	1 hora
<b>Sesión 2 (Educación Física)</b>	Jueves 29/04/2021 2ª hora: 10:00 a 11:00	45 minutos
<b>Sesión 3 (Educación Física)</b>	Viernes 30/04/2021 1ª hora: 9:00 a 10:00	45 minutos
<b>Sesión 4 (Educación Física)</b>	Lunes 03/05/2021 2ª hora: 10:00 a 11:00	45 minutos
<b>Sesión 5 (Educación Física)</b>	Jueves 06/05/2021 2ª hora: 10:00 a 11:00	45 minutos
<b>Sesión 6 (Educación Física)</b>	Viernes 07/05/2021 1ª hora: 9:00 a 10:00	45 minutos
<b>Sesión 7 (Educación Física)</b>	Lunes 10/05/2021 2ª hora: 10:00 a 11:00	45 minutos
<b>Sesión 8 (CC de la Naturaleza)</b>	Jueves 13/05/2021 2ª hora: 10:00 a 11:00	1 hora

## **6. Discusión.**

Con esta intervención se intenta concienciar al alumnado sobre la importancia de desarrollar hábitos saludables relacionados con la actividad física para evitar el desarrollo desde edades tempranas de la obesidad y el sedentarismo. También se quiere inculcar al alumnado la idea de que todas las personas debemos gozar de un buen estado de salud, ya que esta última es considerada por la (OMS, 1998) como un derecho esencial que debe poseer cada individuo, y que depende a su vez, de factores como el estilo de vida de cada alumno y alumna.

Es por ello que la Unidad Didáctica Integrada expuesta en el apartado anterior está integrada por sesiones mayoritariamente de Educación Física, exceptuando dos teóricas de Ciencias Naturales, en las que se trabaja sobre el desarrollo de actitudes positivas hacia hábitos de vida saludable, centrados en la realización de ejercicio físico para frenar la obesidad y evadir el sedentarismo y estableciendo actitudes críticas hacia los hábitos no saludables. Las actividades y las sesiones están secuenciadas de forma estratégica, ya que se desarrollan desde problemas concretos a otros más generales. Además, se colocan en ese orden para que los aprendizajes sean estructurados y vayan de menos a más contenidos.

Por otro lado, es importante concienciar desde edades tempranas al alumnado, y por dicha razón se decide implantar esta intervención en formato de unidad didáctica integrada en alumnos y alumnas del segundo ciclo de Educación Primaria (4º curso en concreto). También, esta elección se ha hecho de acuerdo a los datos extraídos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2013), los cuales indican que el 27,8 % de los niños y niñas que oscilan entre las edades de 2 y 17 años, padecen sobrepeso u obesidad.

Otra razón por la que se realiza esta intervención es porque si se desarrolla la obesidad desde muy pequeños y pequeñas, es difícil reestablecer el peso saludable y hábitos de vida que mejoren nuestra salud (Sánchez Echenique, 2012, p. 9). Por este motivo realizamos la unidad didáctica integrada con individuos de 4º de Primaria, porque la prevención es de esencial relevancia a la hora de evitar el sedentarismo y la obesidad.

En cuanto al tratamiento de los factores implicados en la obesidad, se dedica una sesión, en concreto, la número 3, a la alimentación, intentando concienciar al alumnado de que deben evitar comer alimentos con excesos de grasas (Ferreira Coutinho, 1999, p. 29). En dicha sesión, se realizan 3 juegos lúdicos y competitivos de equipo, y al final se

dedica un tiempo para la reflexión sobre hábitos saludables y perjudiciales relacionados con la alimentación, para que aprendan a clasificarlos y a desarrollarlos en sus vidas cotidianas.

Por otro lado, en las sesiones se trata bastante poco el tema de las enfermedades derivadas de la obesidad y el sedentarismo como la presión arterial alta, insulinoresistencia y acumulación de grasa en el hígado, entre muchas otras (Sánchez Echenique, 2012, p. 9).

La sesión número 4, está centrada solamente en trabajar el sedentarismo, aunque en la mayoría de las sesiones posteriores se trabaja este mismo tema, pero de una manera más general. Esto tiene un motivo, y es que los datos no engañan, y como vimos en el marco teórico, alrededor del 70 por ciento de los integrantes de los países desarrollados no realizan la actividad física mínima necesaria para poder regular así nuestro peso. Estudios remarcan que en nuestro país, en España, casi al 80 por ciento de las personas les ocurre esto que acabamos de comentar (Márquez Rosa et al., 2006, p. 12 y 13).

La razón de elegir las sesiones de Educación Física para diseñar esta intervención es porque así, se mueven y realizan actividad física, un factor muy importante a la hora de prevenir la obesidad y el llevar a cabo un estilo de vida sedentario. Tiene esencial relevancia esto porque en las escuelas es donde el ejercicio físico se puede realizar con intenciones de desarrollar hábitos saludables y evitar las no saludables (Rué Rosell & Serrano Alfonso, 2014, p. 187).

También, realizar rutinas de ejercicio físico es algo que mejora la calidad de vida de cada persona (Organización Mundial de la Salud, ICSSPE, 2004), por lo que es importante hacer que las clases de Educación Física sean divertidas, lúdicas y entretenidas, pero que, a su vez, conciencien a los alumnos sobre lo esencial que es realizar actividad física para prevenir la obesidad y el sedentarismo (además de muchas otras cosas que estas conllevan).

## **7. Conclusiones.**

Con el diseño de la unidad didáctica titulada “¿Prevenir o fomentar? ¡Tú eliges!”, uno de nuestros objetivos era intentar hacer atractiva la actividad física en alumnos y alumnas con el fin de prevenir la obesidad y el sedentarismo. Con los juegos escogidos que tratan de manera transversal la salud, se motiva y se fomenta la realización de

ejercicio físico en menores en edad escolar. Es decir, a la vez que juegan, realizan actividad física y se intenta que desarrollen una actitud positiva hacia esta y negativa hacia los estilos de vida sedentarios.

Además, tras buscar información de los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud para evitar el desarrollo de enfermedades como la obesidad o de estilos de vida sedentarios, concluimos que donde mejor se concienciaría al alumnado sería en las propias clases de la asignatura de educación física, la cual tiene como objetivo principal el movimiento del cuerpo y el trabajo del mismo.

Para finalizar, no solo se pretende que el alumnado desarrolle una actitud positiva hacia la realización de actividad física, sino que también sean capaces de llevarla a cabo en sus vidas cotidianas, en su día a día, además de las clases de educación físicas, que son también muy necesarias e importantes.

## **8. Limitaciones.**

La primera y gran limitación que he tenido a la hora de realizar este trabajo ha sido la situación que vivimos desde hace ya más de un año, la pandemia producida por el COVID – 19, que nos ha cambiado la vida y hemos tenido que adaptarnos a una “nueva normalidad” que no imaginábamos nunca. Debido a esta pandemia, no he podido aplicar mi intervención didáctica, que es la idea que me hacía ilusión, pero entre el miedo al virus y las limitaciones que presenta el mismo, no ha podido ser posible.

Otra limitación que he tenido al ahora de buscar información para el trabajo ha sido la dificultad para encontrar estudios y datos actuales. Sin embargo, he localizado con mucha facilidad investigaciones y artículos de hace muchos años.

## **9. Líneas futuras de investigación.**

Una vez finalizado este trabajo, hay nuevas preguntas e inquietudes que podemos aplicar en intervenciones o investigaciones futuras. Lo que se propone es lo siguiente:

- En un futuro, sería interesante poder llevar a cabo y aplicar esta intervención en forma de unidad didáctica integrada en algún 4º curso de Educación Primaria, a poder ser en el colegio escogido.

- Realizar una intervención o un estudio en el que sea abordada la actividad física, centrada en los beneficios que puede tener con respecto a otros problemas que estén asociados de forma directa a la obesidad.

## 10. Referencias.

- American Academy of Pediatrics. (2003). *Prevention of pediatric overweight and obesity*. 112(2), 424–430. <https://doi.org/10.1542/peds.112.2.424>
- Anderson, D., & Wadden, T. (1999). Treating the Obese Patient: Suggestions for Primary Care Practice. *Archives of Family Medicine*, 8, 156–167.
- Barbany, M., Remesar, X., Carrillo, M., Aranceta, J., García-Luna, P., Alemany, M., Vázquez, C., Palou, A., Picó, C., Soriguer, F., Cabezas Cerrato, J., Griera, J. L., Escobar Jiménez, F., Martínez, A., Fernández López, J. A., Portillo, M. P., Moreno, B., Salas Salvadó Carraro, J. R., Astorga, R., ... Serrano Ríos, M. (2000). Consenso SEEDO 2000 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Med Clin (Barc)*, 115, 587–597.  
[https://www.seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Consenso\\_SEEDO\\_2000.pdf](https://www.seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Consenso_SEEDO_2000.pdf)
- Bastos, A., González Boto, R., Molinero González, O., & Salguero Del Valle, A. (2005). *Obesidad, nutrición y Actividad Física*. 5, 140–153.  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/artobesidad11.htm>
- Björntorp, P., & Sjöström, L. (1971). Number and size of adipose tissue fat cells in relation to metabolism in human obesity. *Metabolism*, 20(7), 703–713.  
[https://doi.org/10.1016/0026-0495\(71\)90084-9](https://doi.org/10.1016/0026-0495(71)90084-9)
- Ferreira Coutinho, W. (1999). *Consenso Latino-Americano de Obesidade*. 43, 21–67.
- González Valero, G., Félix Zurita, O., Molero, P. P., Garcés, T. E., Cuberos, R. C., & Sánchez, M. C. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*, 6, 120 - 129  
<https://doi.org/10.30827/digibug.45233>

- Ministerio de Sanidad, S. S. E. I. (2013). Encuesta Nacional de Salud 2011 - 2012 Principales resultados. *Instituto Nacional de Estadística*, 1–12. Retrieved from [www.ine.es](http://www.ine.es)
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W., & Dishman, R. K. (2003). Physical activity for health and fitness. *Human Kinetics: Champaign*.  
<https://doi.org/10.5040/9781492596905>
- Lecube, A., Monereo, S., Rubio, M., Martínez-de-Icaya, P., Martí, A., Salvador, J., Masmiquel, L., Goday, A., Bellido, D., Lurbe, E., García-Almeida, J., Tinahones, F., García-Luna, P., Palacios, E., Gargallo, M., Breton, I., Caixàs, A., Menéndez, E., Puig Domingo, M., & Casanueva, F. (2016). *Consenso SEEDO*.  
<https://www.seedo.es/images/site/ConsensoSEEDO2016.pdf>
- Mahecha Matsudo, S. M., Leandro Araújo, T., Rodrigues Matsudo, V. K., Roque Andrade, D., & Valquer, W. (1998). Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 3(4), 14–26.  
<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1095/1281>
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Actividad Física y Salud*, 1(83), 12–24.
- Ministerio de Consumo. (2019). *ALADINO*.
- Ministerio de Educación, C. y D. (2010). *PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE*. Underbau.
- Ministerio de Sanidad. (2007). *Prevención de la obesidad infantil*.  
<https://www.mscbs.gob.es/campanas/campanas06/obesidadInfant3.htm>
- World Health Assembly, 51. (1998). Fifty-first World Health Assembly, Geneva, 11-16 May 1998: summary records and reports of committees. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/258897>.
- OMS. (2014). *Datos y cifras sobre obesidad infantil*. <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
- OMS. (2020). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact->

sheets/detail/obesity-and-overweight

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2003). *Por tu salud, muévete*.

Religioni, U., y Czerw, A. (2012). *Health promotion in the context of National Health Programme to 2015. Progress in Health Sciences*. 2, pp. 167 - 173.

Rué Rosell, L., y Serrano Alfonso, M. Á. (2014). Educación física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación.*, 25, 186–191. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/49164>

Sánchez Echenique, M. (2012). Aspectos epidemiológicos de la obesidad infantil. *Pediatría Atención Primaria*, 14, 9 - 14. <https://doi.org/10.4321/s1139-76322012000200001>

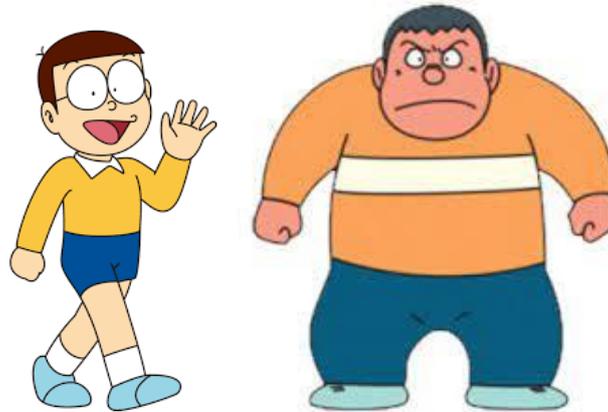
## 11. Anexos.

### 11.1. Anexo I.

Cuestionario inicial 4° de Primaria.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fijándote en las siguientes imágenes de Gigante y Nobita, y en la de Homer Simpson y Bart Simpson responde a las siguientes preguntas.



- ¿Sabes qué son los hábitos saludables? En caso afirmativo, ¿quién crees que realiza más hábitos saludables de los dos? \_\_\_\_\_.
- ¿Sabes qué es la obesidad? ¿Cuál de los dos presenta obesidad? \_\_\_\_\_.
- Pon dos ejemplos de hábitos saludables para evitar la obesidad y estar como Nobita y dos de hábitos no saludables que fomenten el desarrollo de la misma como vemos en Gigante.

Hábitos Saludables	Hábitos No Saludables



- ¿Sabes qué es un estilo de vida sedentario? ¿Quién de los dos realiza dicho estilo de vida? \_\_\_\_\_.
- Pon dos ejemplos de hábitos saludables para evitar el estilo de vida sedentario como hace Bart Simpson y dos de hábitos no saludables que fomenten el estilo de vida sedentario de Homer Simpson.

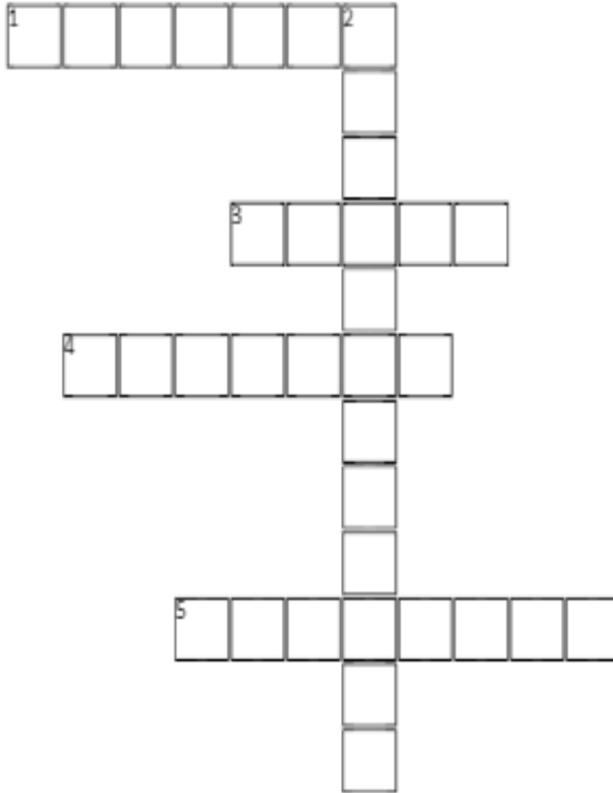
<b>Hábitos Saludables</b>	<b>Hábitos No Saludables</b>

- ¿Realizas ejercicio físico o algún deporte como Bart Simpson? Di cuál.  
\_\_\_\_\_.
- ¿Cuánto tiempo le dedicas a la semana? \_\_\_\_\_.

## 11.2. Anexo II.

### PRUEBA NÚMERO 1

Resuelve el siguiente crucigrama que contiene palabras relacionadas con la salud.



#### HORIZONTALES

1. Conjunto de alimentos que tomamos.
3. Ejercicio físico sujeto a normas determinadas.
4. Estilo de vida en el que no se realiza actividad física.
5. Conjunto de rutinas diarias que hacemos para estar sanos.

#### VERTICALES

2. Enfermedad derivada de la falta de actividad física, el desarrollo de un estilo de vida sedentario, etc.

### PRUEBA NÚMERO 2

Encuentra en esta sopa de letras 10 palabras relacionadas con la alimentación (fruta, dulces, bollería, verduras, grasas, chuches, hamburguesa, pescado).



### PRUEBA NÚMERO 3

Clasifica los alimentos de la prueba 2 en una tabla diferenciando: fomentan la obesidad o ayudan a evitarla.

FOMENTAN LA OBESIDAD	EVITAN LA OBESIDAD

### PRUEBA NÚMERO 4

Completar la siguiente frase con estas palabras: alimentación, actividad física, sedentarismo, obesidad (poner en el folio solo las palabras en orden).

La  y el  se pueden prevenir gracias a la realización de rutinas de   y al cuidado de la .

### PRUEBA NÚMERO 5

Debéis anotar 1 hábito saludable para prevenir la obesidad y el sedentarismo por cada miembro del equipo (5 hábitos).

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### PRUEBA NÚMERO 6

Anotar 1 hábito no saludable para prevenir la obesidad y el sedentarismo por cada miembro del equipo (5 hábitos).

- ..... - .....
- .....
- .....
- .....

### PRUEBA NÚMERO 7

Resolver la adivinanza: “Con ellas podemos andar, correr y saltar, ¿qué serán?  
.....

### PRUEBA NÚMERO 8

Resolver otra adivinanza: Soy roja, gorda y pecosa. Y tengo corazón, y endulzo siempre la boca, del que me da un mordiscón, ¿qué comida es? .....

### PRUEBA NÚMERO 9

La actividad consiste en ordenar las letras para formar palabras:

1. A – L – U – S – D
2. E – J – C – I – O – C – I – R – E
3. Á – S – F – O
4. O – S – I – D – E – B – D – A
5. S – A – G – R – A – S
6. N – F – E – M – A – D – E – R – E – D
7. R – U – A – F – T
8. H – M – A – U – G – B – R – E – A – U – S
9. S – N – T – A – R – I – S – E – D – E – O – M

### PRUEBA NÚMERO 10

Tenéis que clasificar las palabras formadas en la prueba anterior en cosas positivas y negativas que fomenten o eviten el desarrollo de la obesidad y un estilo de vida sedentario.

FOMENTAN EL SEDENTARISMO	EVITAN EL SEDENTARISMO