



**UNIVERSIDAD DE SEVILLA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**HÁBITOS SALUDABLES Y SU DESARROLLO DURANTE LA  
ETAPA ESCOLAR**

**AUTOR:** FELIPE JESÚS GARCÍA SAYAGO

**MENCIÓN:** EDUCACIÓN FÍSICA

**TUTOR:** FRANCIS RIES

**DEPARTAMENTO:** EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

**CURSO 2018-2019**

## ÍNDICE

Resumen.....	4
1.- Introducción y justificación del Trabajo Fin de Grado.....	5
2.- Objetivos del Trabajo Fin de Grado.....	8
3.- Fundamentación teórica.....	9
3.1. Hábitos de vida saludable.....	9
La Salud	
Hábitos de Vida Saludable y su Importancia	
Estilos de Vida Saludable	
3.2. Alimentación Saludable.....	13
La Pirámide de los Alimentos	
Alimentación y Nutrición en Edad Escolar	
Cómo elaborar un Menú Saludable	
3.3. Actividad Física en Edad Escolar.....	19
¿Qué es la Actividad Física?	
Niveles de Actividad Física Recomendados en Etapa Escolar	
3.4. La Importancia del Descanso.....	21
¿Qué es el Descanso?	
El Descanso en la Etapa Escolar	
3.5. Educación para la Salud.....	21
¿Qué es la Educación para la Salud?	
Educación para la Salud en la Escuela	
Formación del Profesorado en Educación para la Salud	
4.- Metodología seguida en el desarrollo del trabajo.....	27

5.- Desarrollo y Análisis de la Intervención: Una propuesta didáctica para los hábitos de vida saludable.....	28
5.1. Análisis de Ideas Previas.....	28
5.1.1. Instrumento de recogida de datos.....	28
5.2. Propuesta Didáctica.....	29
5.2.1. Justificación Socioeducativa.....	29
5.2.2. Contextualización.....	29
5.2.3. Objetivos, Contenidos y Competencias.....	30
5.2.4. Metodología Didáctica, Temporalización y Sesiones de Trabajo.....	33
5.2.5 Evaluación.....	48
6.- Conclusiones.....	49
BIBLIOGRAFÍA.....	50
ANEXOS.....	55

## **Resumen**

Los problemas relacionados con los hábitos saludables se encuentran cada vez más presentes en la sociedad. Cada día es más común encontrar a personas que padecen enfermedades relacionadas con malos hábitos y estilos de vida perjudiciales para la salud, los cuales, pueden estar relacionados con la alimentación, el descanso, la falta de actividad física... Estos problemas, ya no solo afectan y aparecen en las personas mayores, si no que, cada vez más, se están haciendo visibles en los más jóvenes, donde los niveles de sedentarismo son cada vez más alarmantes.

Por todo ello, resulta fundamental concienciar desde las escuelas concienciar y trabajar acerca de la importancia de adquirir unos hábitos de vida saludable y un estilo de vida adecuado para nuestra salud.

Ante esta problemática, proponemos la asignatura de Educación Física como canal para abordarla y trasladarla a las escuelas, de forma que se pueda trabajar de un modo atractivo y motivador para el alumnado.

***Palabras claves:*** *escuelas, salud, Educación Física, enfermedades, sedentarismo.*

## 1. Introducción y Justificación del Trabajo Fin de Grado

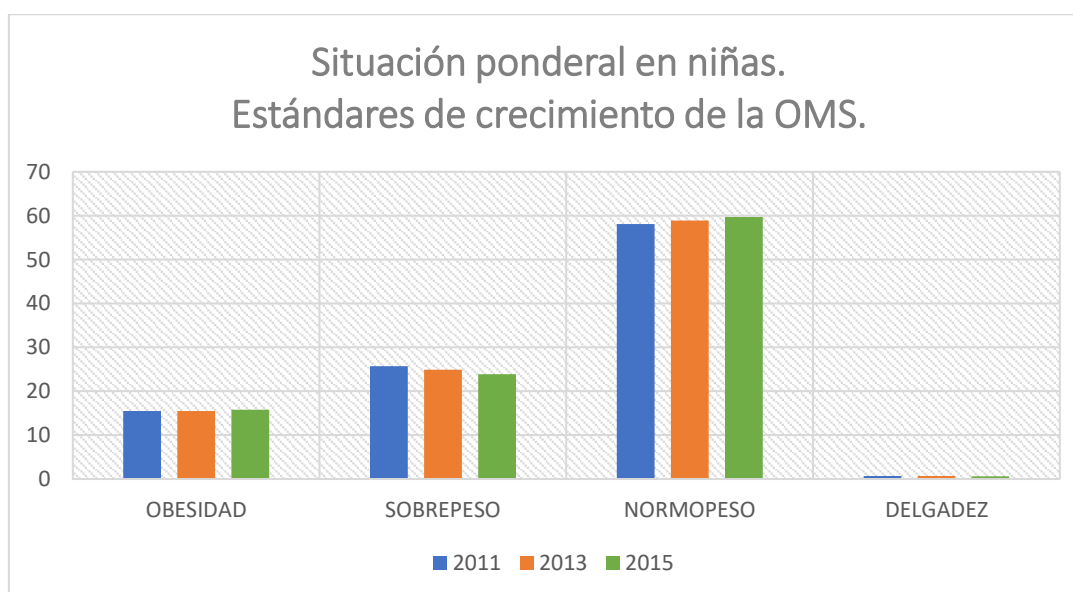
Este trabajo se encuentra enfocado en el estudio de la situación actual de los jóvenes en etapa escolar en cuanto a sus hábitos saludables y formas de vida. Dentro de este tema nos centraremos concretamente en tres aspectos fundamentales, como lo son la alimentación, la actividad física y el descanso.

Los hábitos saludables en etapa escolar, se trata de un tema de gran repercusión e importancia de abordar y trabajar para mejorar el nivel de vida y disminuir el riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, anorexia, problemas cardiovasculares, etc.

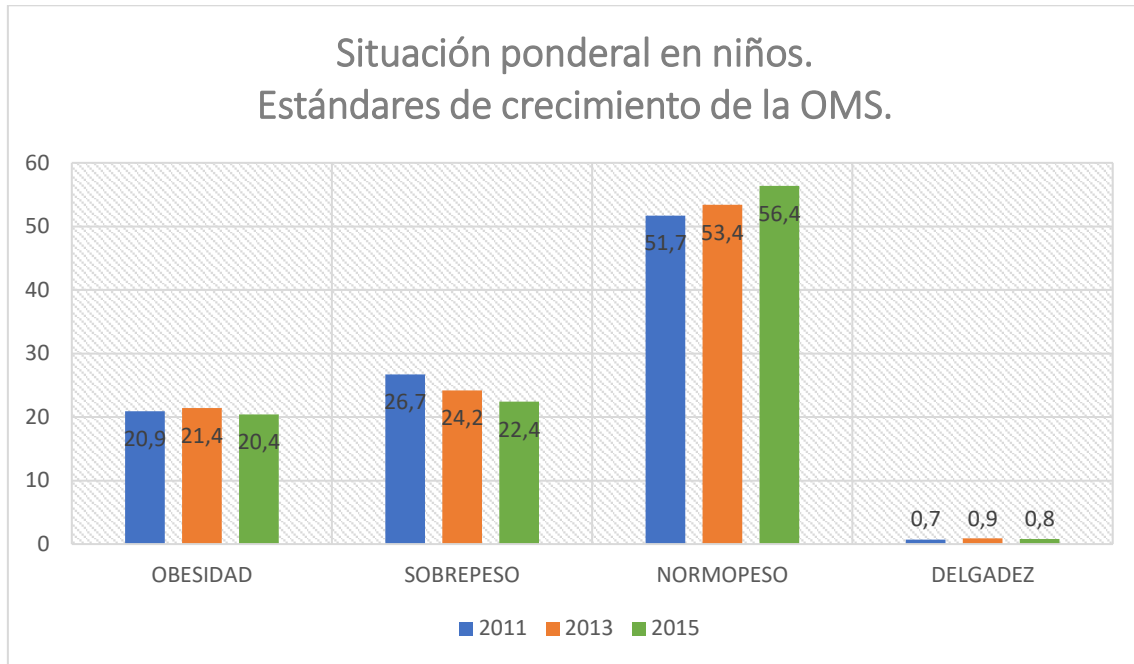
Una de mis motivaciones principales para trabajar este tema se encuentra en los resultados obtenidos en diversos estudios acerca de la obesidad en etapa escolar en España, los cuales muestran un claro problema en relación con el trabajo y concienciación acerca de sus consecuencias entre el profesorado y alumnado de los colegios.

Si atendemos a los estudios ALADINO acerca de la obesidad infantil de los años 2011, 2013 y 2015 podemos observar como nos encontramos ante un elevado porcentaje de niños y niñas con problemas de obesidad y sobrepeso. Estos estudios toman como referentes a niños y niñas desde los 6 a los 9 años de distintas comunidades de España.

A continuación, podemos observar una gráfica con la comparativa de porcentaje de obesidad entre dichos años en niños y niña:



Fuente: Adaptación Estudio ALADINO 2011, 2013 y 2015



Fuente: Adaptación Estudio ALADINO 2011, 2013 y 2015

Como podemos observar, los porcentajes de niños y niñas que sufren de obesidad y/o sobrepeso se encuentra en torno al 40%, cifra que resulta alarmante. Además, si realizamos una comparativa entre los porcentajes de obesidad entre España y otros países de la Unión Europea, podemos comprobar como nos encontramos entre los países con un mayor porcentaje.

#### Obesity Rates in U.S. States and European Countries

1 West Virginia	37.70%	25 Delaware	30.70%	49 Nevada	25.80%	73 Colorado	22.30%
2 Mississippi	37.30%	26 Pennsylvania	30.30%	50 Andorra	25.60%	74 Germany	22.30%
3 Alabama	35.70%	27 Maine	29.90%	51 New York	25.50%	75 Finland	22.20%
4 Arkansas	35.70%	28 Maryland	29.90%	52 Montana	25.50%	76 Belgium	22.10%
5 Louisiana	35.50%	29 South Dakota	29.60%	53 Utah	25.40%	77 Iceland	21.90%
6 Tennessee	34.80%	30 Arizona	29.00%	54 Ireland	25.30%	78 Cyprus	21.80%
7 Kentucky	34.20%	31 Virginia	29.00%	55 California	25.00%	79 Georgia	21.70%
8 Texas	33.70%	32 Malta	28.90%	56 Bulgaria	25.00%	80 Albania	21.70%
9 Oklahoma	32.80%	33 Oregon	28.70%	57 Greece	24.90%	81 France	21.60%
10 Michigan	32.50%	34 Washington	28.60%	58 Belarus	24.50%	82 Serbia	21.50%
11 Indiana	32.50%	35 New Mexico	28.30%	59 Croatia	24.40%	83 Estonia	21.20%
12 South Carolina	32.30%	36 Minnesota	27.80%	60 Ukraine	24.10%	84 Portugal	20.80%
13 Turkey	32.10%	37 UK	27.80%	61 Hawaii	23.80%	85 Sweden	20.60%
14 Nebraska	32.00%	38 Wyoming	27.70%	62 Spain	23.80%	86 Slovakia	20.50%
15 Iowa	32.00%	39 Florida	27.40%	63 Massachusetts	23.60%	87 Netherlands	20.40%
16 North Dakota	31.90%	40 New Jersey	27.40%	64 Latvia	23.60%	88 Armenia	20.20%
17 North Carolina	31.80%	41 Idaho	27.40%	65 Montenegro	23.30%	89 Slovenia	20.20%
18 Missouri	31.70%	42 Vermont	27.10%	66 Russia	23.10%	90 Austria	20.10%
19 Illinois	31.60%	43 New Hampshire	26.60%	67 Norway	23.10%	91 Azerbaijan	19.90%
20 Ohio	31.50%	44 Rhode Island	26.60%	68 Poland	23.10%	92 Italy	19.90%
21 Georgia	31.40%	45 Hungary	26.40%	69 DC	22.60%	93 Denmark	19.70%
22 Alaska	31.40%	46 Lithuania	26.30%	70 Luxembourg	22.60%	94 Switzerland	19.50%
23 Kansas	31.20%	47 Connecticut	26.00%	71 Romania	22.50%	95 Moldova	18.90%
24 Wisconsin	30.70%	48 Czech Rep.	26.00%	72 Macedonia	22.40%	96 Bosnia & H.	17.90%

Fuente: Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO)

Por otro lado, otro factor para tener en cuenta para este proyecto es el tiempo destinado por los niños y niñas a la realización de actividad física, el cual, tendrá una clara repercusión sobre el estilo de vida y la salud de estos.

Si vemos los resultados obtenidos en el Informe de 2016 sobre Actividad Física en niños y adolescentes en España, podemos observar unos resultados que generan preocupaciones. Este informe se basa en resultados obtenidos a través de los informes y estudios IDEFICS (2007/8), HBSC (2010), ANIBES (2013), ALADINO (2013) o ENS (2011) entre otros.

En este informe podemos apreciar resultados tan sorprendentes como que tan solo el 39% de los niños y el 24% de las niñas de 11 y 12 años acumulan mínimo 60 minutos diarios de actividad física acumulada.

Debido a todos estos resultados y datos alarmantes, considero fundamental el trabajo en este ámbito durante la etapa escolar, ya que es un periodo que puede ofrecer grandes posibilidades y variantes para abordar el tema y trabajarlo de cara al beneficio de la salud de los alumnos, desde una perspectiva motivante e innovadora.

## 2. Objetivos del Trabajo de Fin de Grado

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es concienciar acerca de la importancia de mejorar los estilos de vida de los más jóvenes y adquirir unos hábitos de vida saludables.

Por ello, los objetivos específicos que utilizaremos para lograr dicho objetivo principal son los siguientes:

- ✚ Despertar el interés de los más jóvenes por una vida sana.
- ✚ Ofrecer distintos medios e instrumentos para trasladar el trabajo de los hábitos saludables a las escuelas.
- ✚ Abordar distintos elementos que den lugar a unos hábitos de vida saludables como pueden ser la alimentación, la actividad física y el descanso.
- ✚ Desarrollar hábitos y costumbres sanas en los alumnos.
- ✚ Contribuir a la reducción de los problemas de salud relacionados con la alimentación y falta de actividad física.
- ✚ Hacer partícipes a profesorado y familia del desarrollo de hábitos saludables en los más jóvenes.
- ✚ Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que permitan afrontar diversos riesgos para la salud a través de la toma de elecciones de conductas saludables.
- ✚ Aumentar la actividad física realizada por los jóvenes fuera del horario escolar para evitar el riesgo de padecer enfermedades asociadas a una vida inactiva
- ✚ Concienciar acerca de la importancia del descanso para mejorar la salud y evitar enfermedades y problemas de salud.
- ✚ Establecer una dieta adecuada y equilibrada para los alumnos.



### **3. Fundamentación Teórica**

#### **3.1. Hábitos de Vida Saludable**

##### ➤ **La Salud.**

Antes de comenzar a hablar y abordar los hábitos de vida saludables y sus derivados, resulta fundamental responder a la cuestión de qué es la salud.

Atendiendo a la definición dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) presentada en 1954 se puede decir que la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”

Sin embargo, esta no es la única definición que podemos encontrar de este concepto, ya que a lo largo de la historia podemos encontrarnos con gran multitud de respuesta a la pregunta de qué es la salud.

Una de las definiciones más antigua que encontramos acerca de la salud fue la realizada por Galeno, quien dice que la salud es:

El estado de perfecta armonía entre mente y cuerpo. Situación de perfecto equilibrio, de armonía perfecta. Pero hay distintos grados de salud: se opone el individuo absolutamente sano, respecto del absolutamente enfermo. A mitad de distancia entre ambos, aparece el bienestar, ni sano, ni enfermo. Entre aquellos extremos se ubican todos los diferentes matices de salud y enfermedad.

Adaptación de Galeno (129 D.C.) en Videoconferencia Salud Mental en la Adolescencia Prof. Julia Perea Instituto de Psicología Social – UDELAR

Por otro lado, en el libro “Medicina General Integral” escrito por Fernández Mirabal, Pérez Carballás, Fernández Sacasa, Perea Corral y Rigol Ricardo (1985), se define la salud como:

Una continua interacción armónica, orgánica y funcional, entre el hombre y su medio, y se considera al proceso salud-enfermedad como una unidad dialéctica donde la lucha de contrarios y la solución de las contradicciones produce el desarrollo humano y de la sociedad.

Fernández Mirabal et al. (1985)

Otro de los grandes autores a la hora de hablar de salud es Floreal Ferrara, quien dijo que:

La salud se expresa correctamente cuando el hombre vive comprendiendo y luchando frente a los conflictos que la interacción con su mundo físico, mental y social le imponen, y cuando en esta lucha logra resolver tales conflictos, aunque para ello deba respetar la situación física, mental o social en la que vive o modificarla de acuerdo con sus necesidades y aspiraciones. De tal forma, que la salud corresponde al estado de optimismo, vitalidad, que surge de la actuación del hombre frente a sus conflictos y a la solución de estos...”

Floreal Ferrara (En torno al concepto de salud, en Revista de Salud Pública de La Plata-Argentina, enero-diciembre, 1975)

Este mismo autor, basándose en la definición dada por la OMS dividió la salud en tres áreas diferentes:

- ✚ Salud Mental → La salud se basa en el equilibrio entre la persona y el entorno que le rodea, es un rendimiento óptimo de las capacidades que posee una persona. Hace referencia al bienestar emocional y psicológico.
- ✚ Salud Física → Hace referencia a la condición física general de una persona en un momento dado. Se basa en la ausencia de enfermedades y el buen funcionamiento del organismo.
- ✚ Salud Social → Se encuentra determinada por las condiciones que nos rodean, es decir, por nuestro entorno. Se encuentra referida a nuestra forma de vida e interacción con dicho entorno.

### ➤ **Hábitos de Vida Saludable y su Importancia.**

Los estilos de vida de las personas pueden venir determinados por la presencia de diversos factores que influyen de manera directa sobre la persona. En la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986) se nos dice que los estilos de vida saludables son factores fundamentales para promover la salud:

"La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y

controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud."

Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986, pp.4-5)

En definitiva, se podría decir que los hábitos saludables son estilos de vida y comportamientos que tienen una repercusión sobre la salud. Estos hábitos resultan de gran importancia, especialmente en la etapa de la infancia y la adolescencia, ya que:

- ✚ Durante estas etapas resulta más sencillo lograr llegar a las familias para que acojan hábitos saludables para ser modelos y dar ejemplos a sus hijos, lo cual resulta fundamental.
- ✚ Estos hábitos aparecen desde los primeros años de vida y se van consolidando con el paso de los años.
- ✚ Resulta fundamental la construcción de personas sanas en todas sus dimensiones, buscando de este modo la prevención de futuras enfermedades y problemas de salud.
- ✚ Previenen la aparición de enfermedades asociadas a una mala alimentación o falta de actividad física, como puede ser la obesidad infantil, o trastornos asociados al sueño, como las pesadillas.

### ➤ **Estilos de Vida Saludable**

Como hemos visto, podemos definir los hábitos saludables como aquellas acciones destinadas a la conservación y mejora de la salud. La médica Paloma Pérez del Pozo, en su blog *Alimenta tu Bienestar* (2013) destaca los siguientes hábitos saludables:

- ✚ Una alimentación correcta que aporte equilibrio al organismo con los nutrientes necesarios.
- ✚ Práctica continua de ejercicio y actividad física. Una vida sedentaria puede dar lugar a diversas enfermedades y problemas de salud como la obesidad, diabetes, cardiopatías, etc.
- ✚ Cuidar las horas de descanso, con un ritmo de sueño saludable. El insomnio puede ser causa de hipertensión arterial, cardiopatías y diversas enfermedades.
- ✚ Es fundamental mantener unos hábitos de higiene adecuados, tanto en el aseo personal, la vestimenta, calzado...

- ✚ Disfrutar del tiempo libre de forma eficaz y placentera.
- ✚ Ejercitar la mente para su correcto funcionamiento y evitar su deterioro. Un entrenamiento continuo de estas facultades intelectuales puede ayudar a trabajar y mejorar la memoria, atención, concentración y demás aspectos cognitivos.
- ✚ Cuidar la salud mental evitando el estrés, la ansiedad y las depresiones, para lo cual resulta fundamental la relajación.
- ✚ Una buena salud sexual, donde la práctica de la sexualidad puede prevenir problemas cardíacos, relajar la mente, etc.
- ✚ Prevención de accidentes domésticos, laborales o de tráfico a través de un buen acondicionamiento del mobiliario, planificación, higiene, iluminación, etc.
- ✚ Evitar el consumo excesivo de sustancias como el alcohol, drogas, medicamentos, y otras que puedan perjudicar a la salud del individuo.

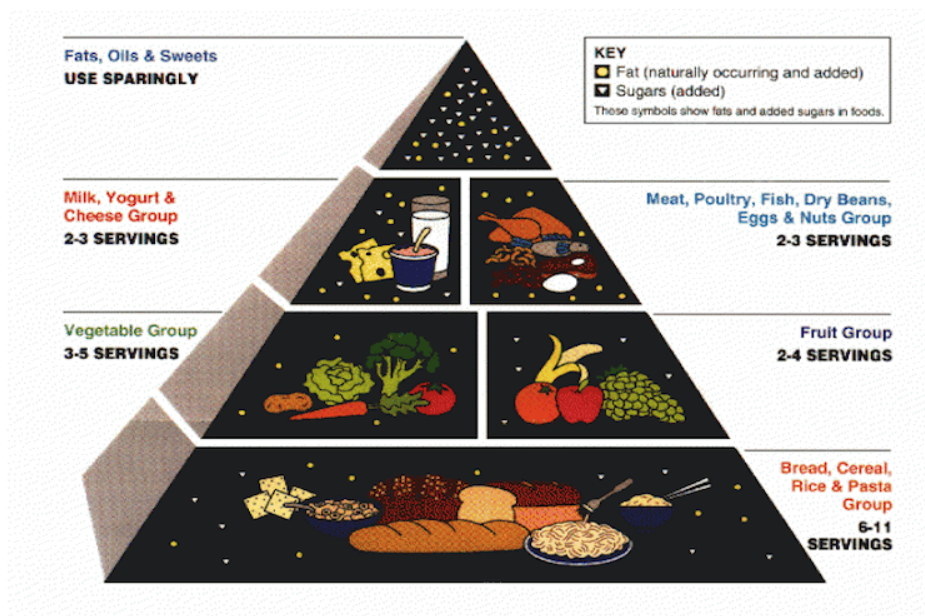
Estos serían algunos de los principales hábitos saludables que se deberían desarrollar para lograr un estilo de vida saludable. De todos ellos, en este trabajo nos centraremos en abordar tres de estos ámbitos en concreto, como son la alimentación, la actividad física y el descanso.

### 3.2. Alimentación Saludable

#### ➤ La Pirámide de los Alimentos

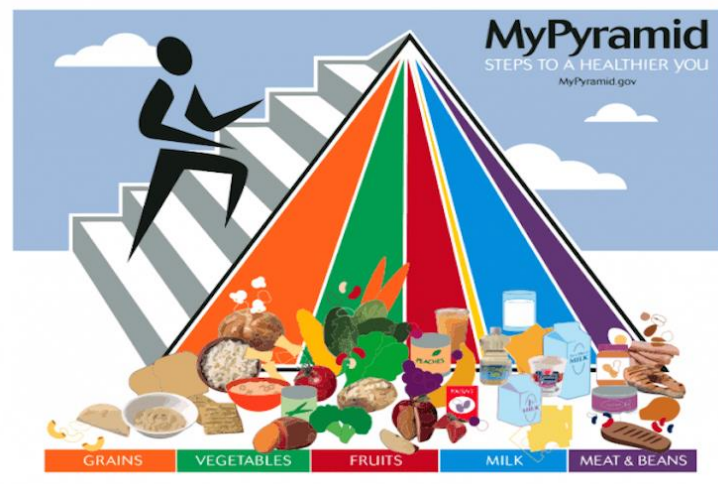
El primer concepto de Pirámide Alimenticia apareció en 1970 en Suecia donde cuya administración comenzó a dar recomendaciones de alimentación a la población, el problema fue que estas se encontraban basadas en el poder adquisitivo de las personas más que en la calidad nutricional de los alimentos que recomendaban.

No fue hasta 1992 en Estados Unidos donde el gobierno decidió realizar las primeras recomendaciones alimentarias a la población y estableció la primera pirámide alimenticia que conocemos, tomando como referencia el modelo creado en Suecia. El resultado obtenido fue el siguiente:



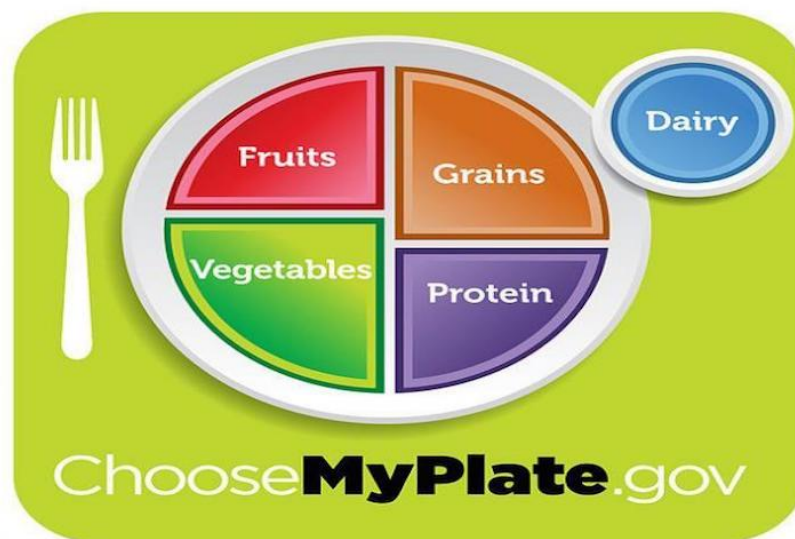
Fuente: Muy Saludable, Sanitas. (2015)

Esta pirámide sufriría diversas modificaciones con el paso del tiempo y en 2005 se estableció la denominada “My Pyramid”. Con esta nueva pirámide se buscaba colocar todos los alimentos a un mismo nivel, pero recomendando un mayor consumo de unos que de otros. Sin embargo, esta nueva propuesta no tuvo mucho éxito ya que generaba dudas y dificultades a la hora de interpretarla. La pirámide sería la siguiente:



Fuente: Muy Saludable, Sanitas. (2015)

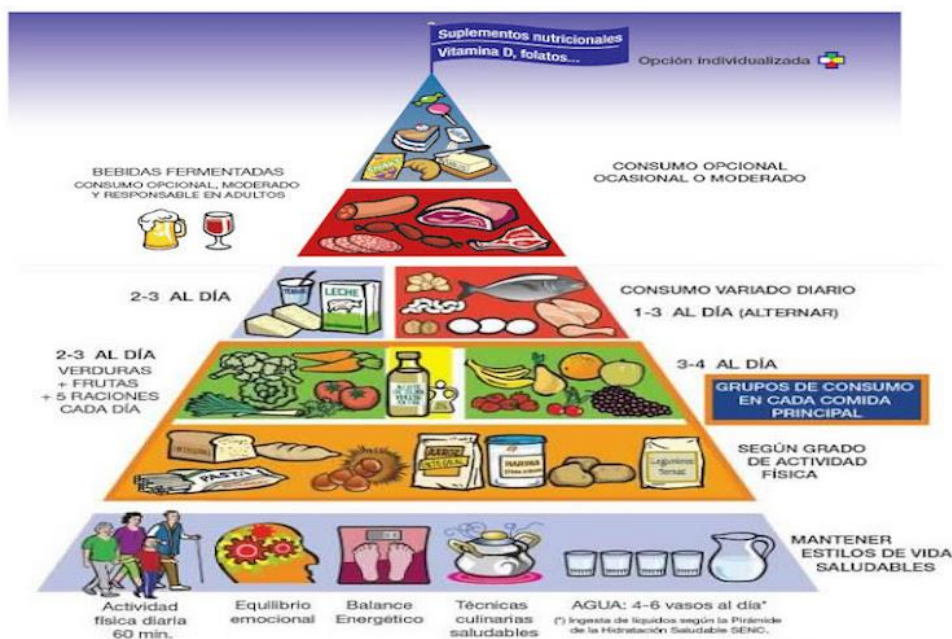
Posteriormente, no fue hasta 2011, de la mano de la primera dama estadounidense Michelle Obama, cuando encontramos la siguiente propuesta y alternativa a la pirámide originaria de 1992. En esta propuesta desaparece la forma piramidal por un formato plano, cambiando las recomendaciones semanales por recomendaciones diarias de alimentos a ingerir en una dieta sana. La propuesta presentada sería la siguiente:



Fuente: Muy Saludable, Sanitas. (2015)

Finalmente, nos encontramos con la pirámide nutricional presentada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en 2015 donde se incluye no solo alimentos y su cantidad de ingesta recomendada sino también la práctica de actividad física diaria y el uso de técnicas de cocina saludables. El resultado obtenido fue el siguiente:



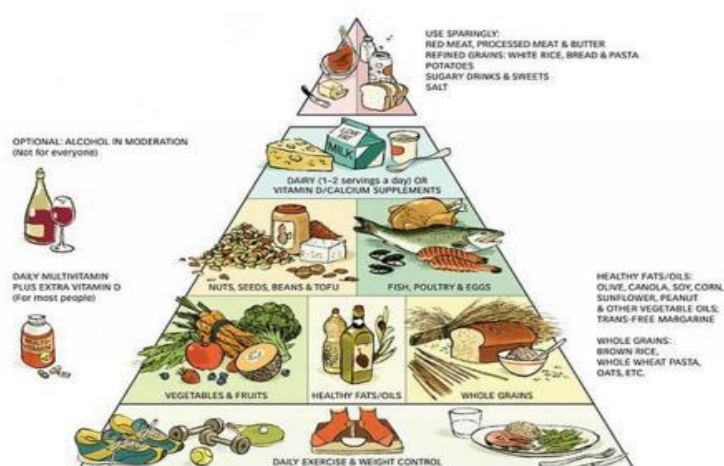


Fuente: Muy Saludable, Sanitas. (2015)

Esta última pirámide propuesta por la SENC se encuentra basada en la realizada por el departamento de salud pública de Harvard conocida como *Healthy Eating Pyramid*. En esta pirámide se incluye el uso de suplementos vitamínicos y el consumo moderado de alcohol, así como por primera vez el ejercicio físico en la base de la pirámide.

## THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



Fuente: Harvard T. H. Chan (2005)

### ➤ **Alimentación y Nutrición en Edad Escolar**

La alimentación constituye uno de los factores fundamentales para determinar el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas durante su etapa escolar. Es por ello por lo que una correcta alimentación y nutrición durante esta etapa les permitirá un crecimiento saludable y adquirir una educación en alimentación.

Durante su infancia, los niños y niñas se encuentran sujetos a una gran vulnerabilidad y desequilibrios nutricionales, sin embargo, también es una gran etapa para introducir una educación y modificación nutricional debido a su alta capacidad receptiva.

Para que la alimentación sea saludable para el niño debe ser variada en alimentos y equilibrada. Es decir, las comidas deben contener diferentes tipos de alimentos que aporten todos los nutrientes necesarios para el desarrollo de las funciones vitales. Estos nutrientes serían los siguientes:

- ✚ Proteínas → Las proteínas de origen animal, como las de la carne la leche o el huevo, son más completas para el organismo que las de origen vegetal, que necesitan ser complementadas con otros tipos de alimentos para que sean plenamente beneficiosas.
- ✚ Hidratos de Carbono → Son la principal fuente de energía de las dietas, por lo cual son fundamentales para cubrir toda la actividad y gasto energético que realiza el niño a lo largo del día. Los hidratos de carbono simples como el azúcar y la miel deben ser los menos consumidos.
- ✚ Grasas → Cumplen principalmente tres funciones como son el almacenamiento de energía, ayudar ala absorción de vitaminas y proporcionar ácidos grasos.
- ✚ Vitaminas → Se trata de compuestos orgánicos que ayudan en la regulación de las funciones del organismo y que deben de ser consumidos todos los días.
- ✚ Minerales → Desempeñan importantes funciones y forman parte de una gran variedad de estructuras de tejidos del organismo. Sus funciones principales son la formación de huesos y dientes.

### ➤ **Cómo Elaborar un Menú Saludable**

La educación nutricional de los niños exige la participación tanto de padres como maestros. Es fundamental que se tenga en cuenta que tanto niños como niñas en edad



escolar consuman la cantidad de alimentos necesarios para cubrir todas sus necesidades nutricionales y favorecer su crecimiento.

A la hora de elaborar un menú completo y adecuado para los niños y niñas, es básico aportar las calorías diarias necesarias en lo que a los nutrientes comentados en el punto anterior (proteínas, hidratos carbono, grasas...), adecuándolos a la edad y sexo de cada uno.

Uno de los requisitos fundamentales es la variedad, variedad en cuanto a los alimentos empleados, de manera que pertenezcan a los siete grandes grupos, variedad en cuanto al tipo de preparación de los alimentos y las recetas.

En cuanto a las meriendas, tanto la de la mañana como la de la tarde, estas deberán aportar en torno al 15% de la energía total que necesita cualquier niño o niña durante la etapa escolar. Y en lo referido al almuerzo, este deberá aportar alrededor del 30% de la energía diaria. De este modo, existe un margen para variar los menús y cantidades de calorías en los menús escolares.

La merienda escolar, no debe ser excesiva en ningún momento, para evitar de esta manera que el niño/a pierda el apetito de cara al almuerzo o la cena. En ningún momento deberá de ser sustituto del desayuno y deberá ser de fácil digestión. Los alimentos que no deben faltar para que una merienda sea saludable son los pertenecientes al grupo de los cereales, los lácteos y las frutas, ya que estos aportaran grandes cantidades de calcio, vitaminas y nutrientes necesarios para un buen desarrollo y crecimiento. También es importante motivar a los niños a que beban agua o zumos de frutas para evitar el consumo de bebidas azucaradas como pueden ser los refrescos y que pueden resultar más perjudiciales para su salud. Es muy importante limitar los alimentos que contienen grandes cantidades de azúcar como pueden ser los dulces, chucherías, refrescos, etc. Así como el contenido de sal en las comidas.

En cuanto al almuerzo, se debe de introducir todo tipo de alimentos, creando así una dieta variada y equilibrada. Se deberá de dar gran importancia al consumo de verduras y frutas en esta etapa, ya que son muchos los niños que se muestran reacios a comer dichos alimentos, lo cual, puede generar graves consecuencias en la salud del niño, ya que no obtendrá todas las vitaminas y nutrientes necesarios para lograr un desarrollo sano y completo.

En conclusión, los niños y niñas en edad escolar deberán comer todo tipo de alimentos para así lograr una dieta variada que aumente la posibilidad de lograr un desarrollo equilibrado y con todos los nutrientes necesarios. Estos alimentos se deberán distribuir a lo largo del día para que así el organismo tenga en todo momento los nutrientes necesarios para desarrollar sus funciones vitales. Será fundamental inculcar desde los más pequeños el consumo de frutas y verduras, así como el beber agua y bebidas naturales en lugar de bebidas con un alto contenido en azúcares.

### **3.3. Actividad Física en Edad Escolar**

#### **➤ ¿Qué es la Actividad Física?**

Atendiendo a la definición dada por la OMS se puede considerar Actividad Física cualquier movimiento corporal producido exija gasto de energía.

Es importante que no caigamos en el error de confundir la actividad física con el ejercicio, ya que este se trata de una variedad de actividad física que se encuentra planificada y estructurada y se realiza de cara a la consecución de un objetivo.

La práctica de una actividad física regular puede aportar múltiples beneficios para las personas, entre los que, según el Ministerio de Salud de Argentina, podemos encontrar los siguientes:

- ✚ Prolongar los años de vida y mejorar la calidad de estos.
- ✚ Reducir el nivel de estrés y el estado de ánimo de la persona.
- ✚ Mejoras motrices como coordinación, equilibrio, flexibilidad articular, etc.
- ✚ Mantenimiento de la masa muscular.
- ✚ Ayuda a mejorar la función cardiorrespiratoria de la persona.
- ✚ Previene de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, obesidad, enfermedades cardiorrespiratorias...

Estos serían algunos de los múltiples beneficios que tiene la práctica de actividad física de manera regular, por ello, es fundamental comenzar a trabajar en una concienciación acerca de este desde la etapa escolar, donde se presenta un gran abanico de posibilidades de acción.

Dentro de la actividad física podemos encontrar actividades del día a día como pueden ser caminar, subir y bajar escaleras, montar en bicicleta, la práctica de cualquier tipo de deporte...

Es importante que comencemos de forma gradual y con el paso del tiempo vayamos aumentando el tiempo, la intensidad o la frecuencia, para así lograr mayores resultados y evitar posibles lesiones o perjudicar a la salud de la persona.

Actualmente, según la OMS (2018) el 80% de la población adolescente no alcanza un nivel suficiente de actividad física y, a su vez, la inactividad física supone uno de los mayores factores riesgos de mortalidad a nivel mundial. La inactividad física cada vez se

encuentra más extendida, lo cual repercute en la salud de la población. Este aumento de la inactividad física también se ve reflejado en los más jóvenes de la sociedad, quienes cada vez muestran un mayor rechazo hacia la práctica de actividad física y prefieren dedicar su tiempo libre a otros fines como los videojuegos, las series, la televisión...

Por todo esto, es muy importante que desde la escuela se trabaje en este sentido con los niños para fomentar y concienciar acerca de la importancia de la actividad física y evitar una vida inactiva.

### ➤ **Niveles de Actividad Física Recomendados en Edad Escolar**

Cuando nos referimos a niños y jóvenes, la actividad física se encuentra centrada en la práctica de juegos, deportes, actividades recreativas o la educación física principalmente. Todas estas actividades se desarrollarán principalmente en el contexto de la familia y la escuela.

Las recomendaciones en cuanto a la actividad física según la OMS para esta etapa nos dicen que los niños de 5 a 17 años deben de practicar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Toda actividad que supere esos 60 minutos aportará beneficios adicionales para la salud.

Durante esta etapa la actividad física deberá ser mayoritariamente aeróbica, es decir, de resistencia, que mejore la función cardiorrespiratoria del niño. Estas actividades pueden ser caminar, correr, bicicleta, nadar...

Los beneficios de esta práctica en estas edades son superiores a los posibles perjuicios que puedan sufrir. El posible riesgo existente puede verse claramente disminuido si incrementamos progresivamente el nivel de actividad y utilizamos el equipo necesario para favorecer la protección evitar posibles accidentes.

### **3.4. La Importancia del Descanso**

#### **➤ ¿Qué es el descanso?**

Cuando pensamos en el descanso caemos en el error de creer que consiste en el simple hecho de no hacer nada o la simple inactividad física, pero no es así. Cuando hablamos de descanso se requiere también un estado de tranquilidad, ausencia de estrés y ansiedad, buscando así relajar la actividad mental de la persona. De este modo podemos hablar tanto de descanso físico, aquel que repercute de forma directa sobre nuestro cuerpo y condición física, como de descanso psíquico, relacionado con la actividad mental y que también puede repercutir sobre nuestra condición física.

Existe una gran variedad de formas de descansar. En ocasiones, nos basta con dejar de hacer lo que nos cansa. Otras, podemos realizar actividades específicas para descansar. Existen actividades que sirven a todo el mundo para descansar, como pueden ser el reposo, la relajación, dormir o realizar ejercicio físico, y otras que en cambio a unas personas les sirven para descansar y a otras no, como pueden ser tocar un instrumento, pintar, ver la tele...

Generalmente, las actividades que nos hacen descansar son aquellas que nos hacen disfrutar, olvidarnos de aquello que nos cansa y no producen en nosotros emociones negativas.

Nos podemos encontrar ante situaciones en las que el cansancio sea tan grande que nos impida hacer nada, tan siquiera aquellas actividades que normalmente nos sirven para descansar. Ante estas situaciones, lo más conveniente es dejar de hacer aquello que nos produce el agotamiento y esperar a que vaya apareciendo la energía física o psíquica que nos permita llevar a cabo aquellas actividades que nos hacen descansar y disfrutar.

#### **➤ El Descanso en la Etapa Escolar**

Los niños, durante la jornada escolar no tienen demasiado tiempo para descansar y relajarse con sus compañeros. Se encuentran sometidos a grandes periodos de concentración y atención con escasos periodos de descanso. Debido a esto, los niños necesitan de momentos de desconexión al salir del colegio.

Según la psicóloga y terapeuta Victoria Fuster, este descanso se trata de una necesidad por parte de los niños y de una parte fundamental de su desarrollo. La falta de descanso durante esta etapa puede conllevar graves repercusiones sobre estos, como, por ejemplo:

- ✚ Deterioro de la capacidad de atención y concentración, aumentando la facilidad para distraerse.
- ✚ Influencia negativa en la motivación hacia las tareas, aumentando el esfuerzo que tienen que realizar para llevar a cabo el trabajo.
- ✚ Aumento del tiempo empleado en la realización de cada tarea.

Durante este tiempo de descanso los niños pueden aprovechar para merendar, jugar en el parque, en casa... Los padres tienen un papel fundamental en este sentido, ya que al igual que invierten tiempo y dedicación en ayudar a sus hijos con la realización de los deberes, también deberían de dedicarlo al tiempo libre y de ocio.

Por otro lado, resulta fundamental limitar las actividades extraescolares de los niños a aquellas que sean necesarias para el progreso y rendimiento del niño, teniendo también en cuenta los gustos e intereses de este. No se debe ocupar toda la tarde del niño, durante cada día de la semana, en la realización de multitud de actividades extraescolares que no dejen tiempo de descanso al niño produciendo así en él grandes niveles de agotamiento y estrés.

Por otro lado, en lo referido al sueño, debemos de procurar que los niños duerman entre 9 y 11 horas diarias, nunca menos de 7 ni más de 12 horas diarias. Dormir las horas necesarias asegura un mejor rendimiento escolar, beneficia el desarrollo y bienestar del menor y favorece los procesos de atención y consolidación del aprendizaje.

### **3.5. Educación Para la Salud**

#### **➤ ¿Qué es la Educación para la Salud?**

Ahora que ya tenemos un concepto definido de qué es la salud, podemos pasar a abordar el concepto de “educación para la salud”. Al igual que ocurría con la salud, podemos encontrar distintas definiciones de diversos organismos y autores internacionales.

- OMS (1969): «La educación sanitaria se basa en inducir a las personas a adoptar y mantener las costumbres de una vida sana, a utilizar razonablemente los servicios sanitarios puestos a su disposición y también a tomar decisiones, individual y colectivamente, para mejorar su estado de salud y el del medio en que habitan.»
- Turner (1996): «Educación sanitaria supone el conjunto de experiencias que contribuye a inculcar en la persona hábitos, actitudes y conocimientos útiles relacionados con la salud individual, familiar y colectiva.»
- Antonia Modolo (1981): «La educación sanitaria es uno de los instrumentos de promoción de la salud y de la acción preventiva. Es un instrumento que ayuda a los individuos a adquirir un conocimiento científico de los problemas y comportamientos útiles para conseguir el objetivo salud.»

Como podemos ver en estas tres definiciones, la educación para la salud se basa de una actuación con un papel preventivo, por lo cual, resulta fundamental abordarlo en la etapa escolar para así lograr una mayor concienciación de los más pequeños y evitar futuros problemas en su salud y lograr una mejora en sus hábitos de vida.

#### **➤ Educación para la Salud en la Escuela**

Cuando hablamos de promoción de la salud, la escuela supone un lugar básico y privilegiado. Se trata de un campo de acción muy bien definido en el que se encuentran inmersos alumnos, profesores y familias. Debido a esta capacidad de llegar a todos los integrantes, ningún otro programa tiene la capacidad de dar la misma respuesta que la escuela.

Como bien nos dice la pediatra Riquelme Pérez M. en su obra Educación para la Salud Escolar (2006), las intervenciones de promoción de la salud basadas en los centros de enseñanza poseen una mayor eficacia cuando transmiten conocimiento, desarrollan

habilidades y apoyan la toma de decisiones que se traducen en una conducta positiva orientada a la salud. Debido a esto, serán más eficaces si:

- ✚ Se encuentran orientadas hacia la consecución de resultados cognitivos y sociales junto con un cambio de conducta.
- ✚ Los programas planteados relacionan al centro de enseñanza con los organismos encargados de la salud.
- ✚ La intervención abarca varios años escolares, teniendo en cuenta el desarrollo de los alumnos.

De esta manera, las escuelas pueden lograr grandes resultados en la prevención de enfermedades durante la etapa escolar y en un futuro, así como lograr que los alumnos adquieran unos hábitos de vida saludables. Para ello, también es importante que establezcan unos objetivos en función de la etapa en la que nos encontremos. Por ejemplo, para la etapa de Primaria (6 a 12 años), conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo aceptando hábitos de salud y bienestar valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.

Según Fortuny y Gallego (1988, pp.297), algunos de los objetivos más importantes que se deben perseguir con la educación para la salud en la escuela son los siguientes:

- ✚ Promover la adquisición de la salud como valor positivo y de la conciencia del derecho a la salud.
- ✚ Incorporar conocimientos, actitudes y hábitos positivos para la salud en el periodo escolar.
- ✚ Proporcionar métodos y herramientas que permitan a los alumnos examinar y eliminar los riesgos que amenazan a la salud.

De estos objetivos se puede deducir que la educación para la salud representa un instrumento fundamental para la maduración de una mentalidad sanitaria.

### ➤ **Formación del Profesorado para la Educación para la Salud**

Si revisamos las asignaturas ofertadas en los planes de estudio de las Titulaciones de Grado de Educación Primaria, podemos observar como es en una minoría se imparte una asignatura de Educación para la Salud o alguna relacionada con esta. En la siguiente tabla



podemos ver una recopilación de las distintas Universidades de España y las asignaturas impartidas en este ámbito:

<i>UNIVERSIDAD</i>	<i>ASIGNATURA</i>	<i>CARÁCTER</i>
<i>Alcalá</i>	Condición física y salud en el aula de Educación Física	Optativa
<i>Alicante</i>	No consta	-
<i>Almería</i>	Actividad física, hábitos saludables y calidad de vida	Optativa
<i>Autónoma de Madrid</i>	La condición física y la salud en edad escolar	Optativa
<i>Barcelona</i>	No consta	-
<i>Burgos</i>	Educación para la Salud	Optativa
<i>Cádiz</i>	Actividad física y salud	Optativa
<i>Cantabria</i>	No consta	-
<i>Castilla La Mancha</i>	Condición física y salud	Optativa
<i>Complutense Madrid</i>	No consta	-
<i>Córdoba</i>	Educación Física y salud	Optativa
<i>Extremadura</i>	Motricidad, actividad física y salud	Optativa
<i>Granada</i>	No consta	-
<i>Huelva</i>	Actividad física y salud	Optativa
<i>Islas Baleares</i>	Educación física y hábitos de vida saludable	Obligatoria
<i>Jaén</i>	Actividad física y salud	Optativa
<i>Las Palmas de Gran Canaria</i>	Didáctica de las ciencias naturales y de la educación para la salud, biodiversidad y entorno	Obligatoria
<i>La Coruña</i>	Didáctica de la Educación para la Salud	Optativa
<i>La Rioja</i>	Actividad física y salud	Optativa
<i>León</i>	No consta	-
<i>Lleida</i>	Salud y malestar docente	Optativa
<i>Málaga</i>	Actividad física y salud	Optativa
<i>Murcia</i>	Educación física y salud	Obligatoria
<i>Navarra</i>	Educación para la salud	Obligatoria

<i>País Vasco</i>	No consta	-
<i>Oviedo</i>	Primeros auxilios, salud y prevención de accidentes en la escuela	Optativa
<i>Salamanca</i>	Higiene y primeros auxilios de la actividad física y su didáctica	Optativa
<i>Santiago Compostela</i>	No consta	-
<i>Sevilla</i>	No consta	-
<i>Valencia</i>	Didáctica de la educación física para la salud	Optativa
<i>Valladolid</i>	Educación para la salud	Optativa
<i>Zaragoza</i>	No consta	-

Fuente: Adaptación de Formación del profesor de primaria en educación para la salud (Tabla I)

Si analizamos esta tabla, podemos apreciar como la asignatura de Educación para la Salud u otra similar, aparece mayoritariamente como asignatura optativa, y en muchas otras no existe tan siquiera ninguna asignatura referente a este tema. Tan solo existen algunas excepciones como las Universidades de Navarra, Las Palmas de Gran Canarias, Las Islas Baleares y Murcia, estas asignaturas aparecen como obligatorias.

Vista la importancia de la Educación para la Salud en la etapa escolar, resulta contradictorio ver que no existan asignaturas de carácter obligatorio acerca de este tema en todas las Universidades donde se desarrolle la Titulación de Educación Primaria. Resulta imposible espera que este ámbito mejore en las escuelas si no se implementa en la formación de los futuros docentes en las Universidades.

#### **4. Metodología seguida en el desarrollo del trabajo**

Para el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado, la metodología empleada ha sido la siguiente. En primer lugar, ante el interés que me suscitaba el tema abordado, tomé la decisión de investigar y desarrollar el trabajo entorno a él.

Como punto de partida, comencé realizando una revisión bibliográfica donde me dediqué a buscar estudios, informes, conceptos y demás apartados que pudieran estar relacionados con el tema, para así poder informarme bien y conocer cual es la realidad y la situación actual en la sociedad. Una vez buscada toda esa bibliografía y con la información obtenida realicé el marco teórico donde quedan plasmados las ideas que considero más relevantes y que se deben conocer acerca de los hábitos saludables.

A continuación, ante el asombro y la preocupación por la información analizada en los distintos informes y estudios, me planteo la importancia y necesidad de llevar este tema a las escuelas para así empezar a trabajar en él y concienciar de su importancia desde los más jóvenes de la sociedad. Para ello, a continuación, presento una Unidad Didáctica, enfocada al Tercer Ciclo de Educación Primaria, con la cual se podría trasladar este tema a las escuelas a través de la Educación Física.

## **5. Desarrollo y análisis de la intervención: Una propuesta didáctica para los hábitos de vida saludable**

### **5.1. Análisis de ideas previas**

#### **5.1.1. Instrumentos de recogida de datos**

Para realizar la recogida de ideas previas de nuestros alumnos, se les pasará un cuestionario donde a través de sus respuestas podremos observar qué saben y que no saben acerca de los hábitos saludables y su importancia.

En el cuestionario, podremos encontrar preguntas relacionadas con los hábitos saludables en general y acerca de los distintos hábitos en los que vamos a profundizar durante el desarrollo de la Unidad Didáctica; Alimentación, actividad física y descanso.

Este cuestionario nos servirá a su vez como instrumento de evaluación, ya que, una vez terminada la Unidad Didáctica, se les volverá a pasar a los alumnos para que lo realicen y poder comparar las respuestas obtenidas con las que dieron previamente.

El cuestionario utilizado para ello lo encontraremos en los Anexos bajo el nombre **“Cuestionario Ideas Previas sobre Hábitos Saludables”**.

## **5.2. Propuesta Didáctica**

### **5.2.1. Justificación Socioeducativa**

El motivo de esta intervención se encuentra en la importancia de informar y concienciar a los más pequeños de la sociedad acerca de la necesidad de cuidarse y adquirir unos hábitos de vida saludable.

Los resultados obtenidos por España en diversos estudios acerca de hábitos saludables nos muestran grandes problemas en cuando a la salud, como la elevada tasa de obesidad infantil.

La escuela se trata de un entorno privilegiado para poder abordar este tema desde las edades más tempranas e ir creando una conciencia acerca de la importancia de mantener unos buenos hábitos para mejorar los niveles de vida y la salud.

Dentro de la escuela, la asignatura de Educación Física nos da un amplio abanico de posibilidades de trabajar en este ámbito en todas las etapas de Educación Primaria, lo que nos facilitará su desarrollo y trasladarlo a la realidad del alumnado.

Es importante concienciar a los niños desde que son pequeños acerca de la importancia de cuidarse y mantener un estilo de vida sano para prevenir así futuros problemas y enfermedades.

Actualmente, vivimos en una sociedad en la que los niños tienen una gran cantidad de elementos que les dificultan mantener un ritmo sano de vida y, por el contrario, llevan una vida inactiva y sin conciencia alguna de la importancia de cuidar su alimentación, descanso, actividad física, salud...

Es por ello por lo que considero fundamental abordar todo esto en la escuela utilizando como medio la Educación Física.

### **5.2.2. Contextualización**

Esta Unidad Didáctica está diseñada para llevarse a cabo en un aula ordinaria del tercer ciclo de Educación Primaria, tanto para quinto como sexto de primaria. Se desarrollará en aulas compuestas por un grupo de entre 25 y 30 alumnos por clase, tratándose de grupos heterogéneos a la hora de trabajar y realizar las actividades.

### 5.2.3. Objetivos, contenidos y competencias claves

#### ➤ **Objetivos**

En base a los objetivos del área de Educación Física establecidos en el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía (BOJA, 2015), los objetivos en los que nos basaremos para el desarrollo de esta Unidad Didáctica serán los siguientes:

- ✚ O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.
- ✚ O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.
- ✚ O.EF.6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.

#### ➤ **Contenidos**

Los contenidos del área de Educación Física recogidos en el BOJA (2015) que desarrollaremos durante esta Unidad Didáctica serán los siguientes:

Bloque 1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo-motrices”

- 1.2. Conocimiento y puesta en marcha de técnicas de relajación para toma de conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- 1.9. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando autonomía personal y autoestima y confianza en sí mismo y en los demás.

## Bloque 2: “La Educación Física como favorecedora de salud”

- 2.2. Valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.
- 2.4. Sensibilización con la prevención de lesiones en la actividad física. Conocimiento y puesta en práctica de distintos tipos de calentamiento, funciones y características.
- 2.5. Valoración del calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación necesarios para prevenir lesiones. Aprecio de la “Vuelta a la calma”, funciones y sus características.
- 2.8. Aprecio de dietas sanas y equilibradas, con especial incidencia en la dieta mediterránea. Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación (obesidad, “vigorexia”, anorexia y bulimia).
- 2.9. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.
- 2.10. Desarrollo adecuado de las capacidades físicas orientadas a la salud.

## Bloque 4: “El juego y el deporte escolar”

- 4.1. Investigación, reconocimiento e identificación de diferentes juegos y deportes.
- 4.2. Aprecio del juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales, fuente de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- 4.8. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- 4.13. Experimentación de juegos populares, tradicionales de distintas culturas y autóctonos con incidencia en la riqueza lúdico-cultural de Andalucía.

### ➤ **Competencias Claves**

- ✓ *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.*

A través de esta unidad desarrollaremos esta competencia en el sentido de motivar al alumno en la toma de decisiones de manera autónoma y dándole protagonismo en el desarrollo de las actividades planteadas en las sesiones. Se buscará que salga de ellos mismos un interés por adquirir unos hábitos de vida saludables.

✓ *Aprender a aprender.*

A través de esta unidad los alumnos podrán conocerse un poco más a ellos mismos y descubrir si realmente mantienen unos estilos de vida saludables, pudiendo plantearse objetivos para alcanzarlos y descubrir nuevas formas de cuidarse.

✓ *Competencia en comunicación lingüística.*

A través de esta unidad podremos desarrollar esta competencia en nuestros alumnos y alumnas ya que será fundamental la comunicación entre alumnos y entre profesor y alumnos para poder desarrollar las distintas sesiones que se planteen y lograr que estos adquieran los conocimientos e ideas que les queremos transmitir. A su vez, también podrán aprender un vocabulario específico referido a los hábitos saludables.



#### 5.2.4. Metodología didáctica, Temporalización y Sesiones de trabajo.

A lo largo de la Unidad Didáctica, encontraremos diferentes metodologías y estilos de enseñanza en el desarrollo de las sesiones de la misma. En función de los objetivos y contenidos que queramos trabajar en cada momento utilizaremos la metodología y el estilo que mejor se adapte a lo que buscamos conseguir.

Las metodologías que emplearemos en el desarrollo de las sesiones serán las siguientes:

- Aprendizaje basado en problemas → Esta metodología consiste en plantear a los alumnos una serie de problemas que deberán resolver por ellos mismos, tanto de forma individual como grupal. Con esta metodología conseguiremos trabajar el pensamiento crítico, la resolución de problemas y lograr una mayor motivación en el alumnado.
- Aprendizaje Cooperativo → Con esta metodología, los alumnos deberán trabajar en grupos, de modo que el trabajo realizado por cada uno de ellos dentro del grupo influirá en el resultado final obtenido por el grupo.

En cuanto a los estilos de enseñanza, utilizaremos los siguientes:

- Asignación de tareas → El maestro propone tareas que se realizarán de forma masiva por todo el grupo clase donde los alumnos tendrán libertad de ejecución pudiendo elegir el comienzo, final y ritmo de ejecución en cada momento.
- Descubrimiento guiado → Con este estilo de enseñanza lo que perseguimos es que sea el propio alumno quien descubra, por ello no se le dan órdenes ni soluciones, el maestro deberá plantear el problema y actuar como guía, favoreciendo de este modo la capacidad de investigación del alumnado.
- Resolución de problemas → En este estilo de enseñanza buscamos que sea el alumnado por su propia cuenta quien encuentre la solución al problema planteado, para ello debemos tener en cuenta que pueden existir diversas soluciones para un mismo problema. El maestro deberá plantear los problemas de manera atractiva y motivadora para el alumnado.

En cuanto a la temporalización, la Unidad Didáctica estará formada por 7 sesiones de 45 minutos de duración cada una de ellas. A continuación podemos ver dichas sesiones:

## SESIÓN ALIMENTACIÓN

**Sesión:** 1      **Duración:** 45 minutos      **Instalaciones:** Pista deportiva

### Objetivos:

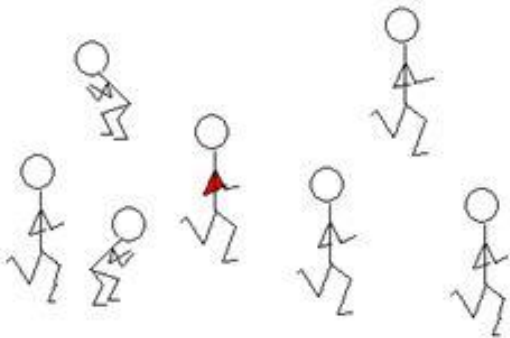
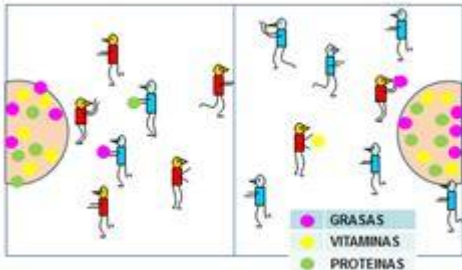
- Realizar actividades para conocer los diferentes nutrientes.
- Trabajar el equilibrio y la coordinación.
- Fomentar el trabajo colaborativo.
- Mejorar las Habilidades Motrices a través de juegos variados.

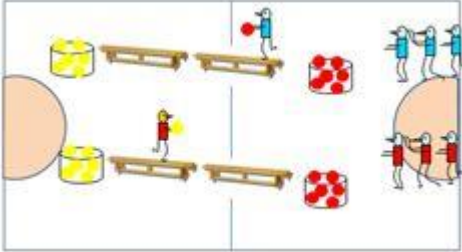
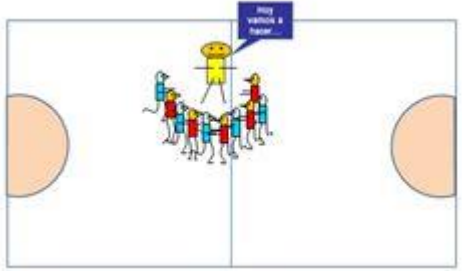
### Contenidos:

- Grupos de alimentos y sus características.
- Diferentes tipos de nutrientes de los alimentos.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.

### Material y Espacios

Bancos, balones de diferentes colores y cestas o cubos.

<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
<b>Parte Inicial</b>	<p>Para comenzar realizaremos el juego de <b>“La Fruta Prohibida”</b>.</p> <p>Una persona la quedará y escogerá una fruta que será la prohibida. Esta persona deberá de tratar de pillar al resto. Para evitar ser pillados, deberán decir una fruta distinta a la prohibida y quedarse quietos con las piernas abiertas hasta que un compañero les pase por debajo.</p>		10 min
<b>Parte principal</b>	<p>- <b>“GRASAS FUERA”</b>: Dividiremos a la clase en dos grupos, uno a cada lado del campo. Se repartirán balones de distintos colores que representarán a los distintos tipos de nutrientes (vitaminas, proteínas y grasa). Ambos equipos comenzarán con los mismos balones.</p> <p>El objetivo será llevar las grasas a la zona del equipo rival y traer sus vitaminas y proteínas a la tuya.</p> <p>Al finalizar los 5 minutos, haremos recuento de puntos, ganará el equipo</p>		2 rondas de 5min.

	<p>que más puntos tenga. Las grasas restarán 1 punto, las proteínas sumarán 1 punto y las vitaminas sumarán 2 puntos.</p> <p>En cuanto alguien toque al poseedor de un balón este lo tendrá que dejar en el sitio, a no ser que sea una grasa en cuyo caso la tendrá que devolver a su propio campo.</p> <p>- <b>“LA SENDA DE LOS NUTRIENTES”</b>: Dividiremos la clase en dos grupos, que deberán realizar un circuito similar. EL circuito estará formado por dos bancos suecos juntos y a cada extremo de estos colocaremos, en uno de ellos, una cesta con 15 balones rojos que simbolizan los nutrientes perjudiciales y, en el otro, 15 balones que representan los nutrientes beneficiosos.</p> <p>El juego lo ganará el equipo que antes consiga llevar las nutrientes beneficiosas a la cesta correspondiente y deshacerse a su vez de los nutrientes perjudiciales. No podrán caerse del banco al pasar de un extremo al otro o tendrán que repetir el ejercicio.</p>		3 rondas 15min.
<p>• Calma</p>	<p>Para la vuelta a la calma jugaremos a <b>“Las Palabras Encadenadas”</b>.</p> <p>Los alumnos se sentarán en círculo y uno de ellos empezará diciendo una palabra, y el siguiente deberá decir otra palabra distinta que empiece por la última sílaba de la palabra anterior. Las palabras que utilicen deberán estar relacionadas con la alimentación.</p>		5min.

## SESIÓN DE ALIMENTACIÓN

**Sesión:** 2      **Duración:** 45 minutos      **Instalaciones:** Pista deportiva

### Objetivos:

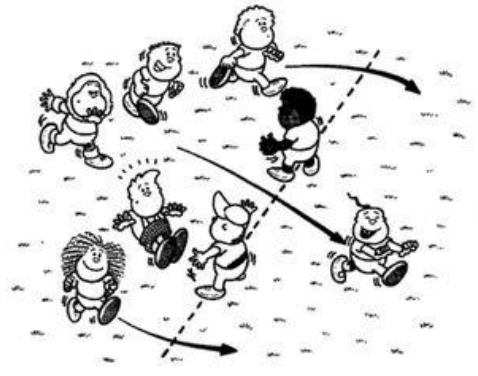
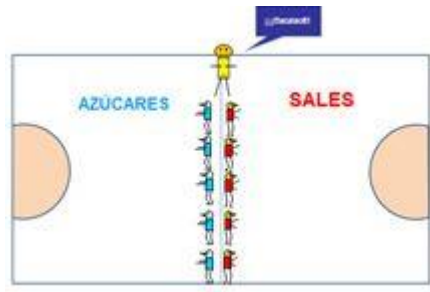
- Conocer diferentes tipos de alimentos y sus características.
- Fomentar el trabajo cooperativo en la realización de diferentes juegos.
- Valorar la importancia de una buena alimentación sana y equilibrada.

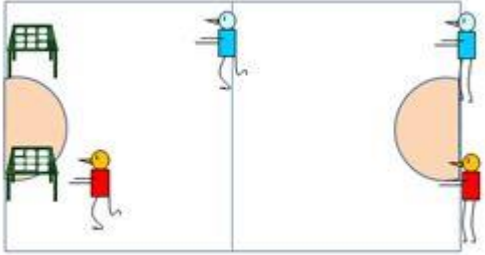
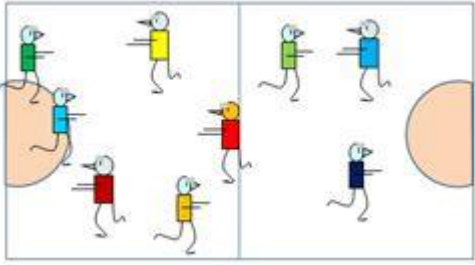
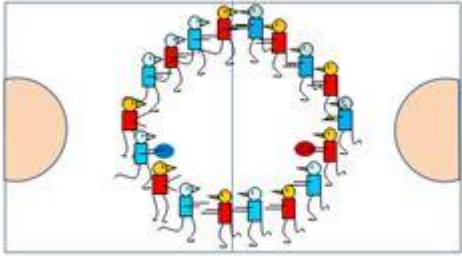
### Contenidos:

- Diferentes grupos de alimentos y sus características.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- Aprecio de dietas sanas y equilibradas.

### Material y Espacios

2 pelotas de distinto color y las fichas de los juegos.

<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
<b>Parte Inicial</b>	<p>Para comenzar, jugaremos a <b>“Bombardeo de comida”</b>.</p> <p>Una persona (Chef) la quedará y se colocará en el centro de la pista. El resto se dividirá en cuatro grupos (frutas, verduras, carnes y pescados) a los que se les darán petos de colores.</p> <p>Cuando el Chef nombre a uno de esos grupos deberán tratar de pasar de un lado al sin que este les pille. Y así sucesivamente hasta que tan solo sobreviva un grupo.</p>		10 min.
<b>Parte principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“LOS COCINEROS”:</b></li> </ul> <p>Dividiremos la clase en dos grupos; azúcares y sales. Los dos equipos se colocarán sobre una de las líneas del campo emparejados espalda con espalda. El “Cocinero” irá diciendo diferentes alimentos y en función de si son salados o azucarados, un equipo deberá perseguir al otro para pillarlo.</p>		10 min.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“EMPAREJANDO ALIMENTOS”:</b> Dividiremos a la clase en 4 grupos que se colocarán al fondo del campo formando una fila cada equipo. En el otro lado, colocaremos fichas con dibujos y palabras que una por una deberá ir levantando para encontrar las parejas. Para ello, deberán ir saliendo como en una carrera de relevo y en cada vuelta tan sólo podrán levantar una ficha. Gana el primer equipo en emparejar todas las fichas.</li> <li>• <b>“FORMANDO GRUPOS”:</b> A cada alumno se le dará una ficha que deberá colocarse en su frente sin verla. El objetivo será que todos aquellos que tengan una ficha que pertenezca al mismo grupo se junten con la única condición de no poder hablar. Ganará el primer equipo que logre juntarse entero.</li> </ul>	 	10 min.  5 min.
. Calma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“LA MANZANA MÁS RÁPIDA”:</b> Dividiremos la clase en dos grupos que se colocarán formando un círculo alternándose uno de un equipo con uno del otro. A cada equipo se les dará un balón que deberán ir pasando tan sólo a sus compañeros. Ganará el equipo que primero logre dar la vuelta completa.</li> </ul>		10 min.

## SESIÓN DE DESCANSO

**Sesión:** 3      **Duración:** 45 minutos      **Instalaciones:** Pista Deportiva

### Objetivos:

- Trabajar distintos métodos de relajación aplicables a su vida cotidiana.
- Desarrollar cualidades físicas tales como flexibilidad, equilibrio y coordinación.
- Acercar el yoga a los niños.
- Fomentar la concentración y atención.

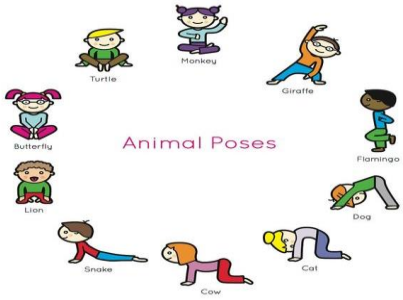

### Contenidos:

- Conocimiento y puesta en marcha de técnicas de relajación para toma de conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- Desarrollo adecuado de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando autonomía personal y autoestima y confianza en sí mismo y en los demás.

### Material y Espacios

No necesita materiales.

<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
<b>Parte Inicial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LA MANO MAGNÉTICA:</b></li> </ul> <p>Los niños se desplazan libremente por el espacio hasta que el maestro diga “mano magnética”, entonces se forman parejas. Uno de la pareja deberá colocar su mano a un palmo de la cara del otro, realizando movimientos lentos con la mano al mismo tiempo que el otro reproduce el movimiento con todo su cuerpo intentando guardar la distancia.</p> <p>Cuando el maestro diga “a cargar las pilas” los alumnos deberán volver a moverse libremente por el espacio.</p>		10 min.

<b>Parte principal</b>	<p>Para el desarrollo de la parte principal de esta sesión vamos a realizar una sesión de <b>YOGA</b> para niños, donde trabajaremos tanto ejercicio físico a través de las “asanas” de animales (posturas de animales) como técnicas de respiración y meditación.</p> <p>Para ello, realizaremos una serie de posturas de yoga adaptadas a niños, algunas de ellas relacionadas con animales para que resulte más cercano y atractivo para los niños.</p>		25 min.
<b>Calma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LA TORMENTA:</b></li> </ul> <p>Los niños se colocarán formando un círculo y el maestro irá describiendo una tormenta. Los alumnos deberán irse moviendo de manera que representen aquello que está nombrando el maestro, el viento, la lluvia, los rayos...</p> <p>Una vez que la tormenta acabe y salga el sol, los niños se deberán ir tumbado poco a poco en el suelo y entrar en estado de relajación. A medida que el maestro vea que están relajados, los irá llamando uno a uno para que se vayan levantando poco a poco.</p>		10 min.



## SESIÓN DE DESCANSO

**Sesión:** 4      **Duración:** 45 minutos      **Instalaciones:** Pista Deportiva

### Objetivos:

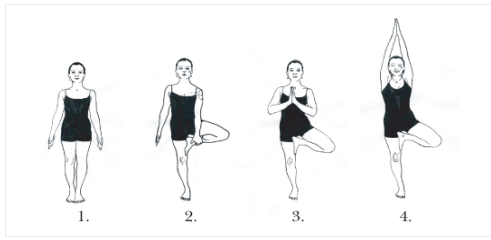


- Trabajar métodos de relajación aplicables a su vida cotidiana.
- Aprender a respirar de forma consciente y correcta.
- Utilizar el movimiento corporal para alcanzar la relajación.
- Fomentar la imaginación y creatividad.

### Contenidos:


- Conocimiento y puesta en marcha de técnicas de relajación para toma de conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando autonomía personal y autoestima y confianza en sí mismo y en los demás.

### Material y Espacios

Historias de relajación (Anexos).

<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
Parte principal	<p style="text-align: center;"><b>• JUEGOS DE RELAJACIÓN:</b></p> <p>Durante esta parte de la sesión haremos pequeños juegos de relajación del método Rejoue:</p> <p>1.- En este juego simularemos que somos un árbol, desde una pequeña semilla hasta convertirse en un árbol grande. Cada niño deberá de ir interpretando con sus propios gestos lo que va narrando el maestro.</p> <p><b>ANEXO 2.</b></p> <p>2.- En esta ocasión vamos a simular que somos un globo y el maestro será quien controle el “inflador” mediante el cual controle la entrada y salida de aire en el globo.</p> <p><b>ANEXO 3.</b></p> <p>3.- Por último, vamos a simular, con nuestros cuerpos, que somos aviones que irán volando y llegará un momento en el que tengan que aterrizar.</p> <p><b>ANEXO 4.</b></p>	  	30 min.



Calma	<p>- <b>HISTORIA DE RELAJACIÓN:</b></p> <p>En este momento, los niños deberán tumbarse en el suelo boca arriba. El maestro, generando un ambiente de relajación, con música de fondo y todo el mundo en silencio, contará una historia en la que los alumnos deberán ir haciendo aquello que el maestro diga en cada momento con la finalidad de relajar los músculos del cuerpo y controlar la propia respiración para llegar a un estado de relajación.</p> <p><i>ANEXO 5.</i></p>	<p><b>AÑADIR HISTORIA AL ANEXO</b></p> 	15 min.
-------	--	---	---------

## SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

**Sesión:** 5      **Duración:** 45 minutos      **Instalaciones:** Pista Deportiva

### Objetivos:

- Trabajar la postura corporal en la realización de diferentes movimientos.
- Valorar la importancia de una buena postura corporal.
- Fomentar el trabajo colaborativo.


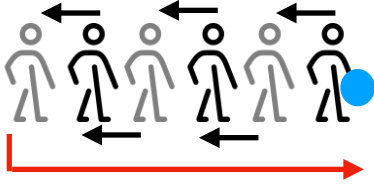

### Contenidos:

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando autonomía personal y autoestima y confianza en sí mismo y en los demás.
- Valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.
- Sensibilización con la prevención de lesiones en la actividad física. Conocimiento y puesta en práctica de distintos tipos de calentamiento, funciones y características.
- Desarrollo adecuado de las capacidades físicas orientadas a la salud.

### Material y Espacios

Pelotas goma espuma y conos.

<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
Parte Inicial	<p style="text-align: center;">- <b>KUASIMODO:</b></p> <p>Por sorteo se elegirá un “Kuasimodo”, que será quien empiece quedándola. Este llevará una pelota simulando una “chepa” en la espalda, para relacionarlo con la mala postura corporal. El “Kuasimodo” deberá tratar de pillar a los demás, que para evitar ser pillados deberán ponerse por parejas espalda con espalda y permanecer quietos hasta que un compañero les pase por debajo de las piernas. A quien pillen pasará a ser el “Kuasimodo”.</p>		10 min.
Parte principal	<p style="text-align: center;">- <b>LOS SOMBREROS:</b></p> <p>Cada alumno se colocará un cono en la cabeza simulando un sombrero. El juego consistirá en desplazarse por el espacio tratando que no se le caiga el cono de la cabeza e intentando tirar el cono del resto de compañeros. Cuando se les caiga el cono deberán quedarse quietos en el sitio. Ganará</p>		25 min.

	<p>quien aguante más tiempo con su cono en la cabeza.</p> <p>- <b>ME APOYO Y ME LEVANTO:</b></p> <p>Los alumnos se desplazan por el espacio y a la señal del profesor deberán ponerse sentados por parejas espalda con espalda y conseguir levantarse del suelo sin utilizar las manos.</p> <p>- <b>REGATAS:</b></p> <p>Dividiremos a la clase en 4 grupos, que se colocarán sentados en el suelo en fila y con las piernas estiradas. El 1º de cada fila tendrá la pelota y a la señal del profesor deberá pasársela al siguiente de la fila realizando una torsión una vez a la derecha y otra a la izquierda. Una vez que llegue al último, deberá ponerse el primero y así sucesivamente. Ganará el primer equipo en llegar a la meta.</p>	 	
Calma	<p>- <b>¿DÓNDE ESTÁ EL IMPULSO?:</b></p> <p>Los alumnos se pondrán en círculo cogidos de la mano, salvo uno que la quedará y se colocará en el centro. Uno del grupo comenzará un impulso dando un apretón de manos al de su lado y este deberá pasárselo al siguiente. El que la queda deberá averiguar por dónde va el impulso. Si el impulso llega al que lo comenzó deberá decirlo y se hará otra ronda.</p>		10 min.

## SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

**Sesión:** 6    **Duración:** 45 minutos    **Instalaciones:** Pista Deportiva

### Objetivos:



- Trabajar la postura corporal en la realización de diferentes movimientos.
- Descubrir diferentes juegos con los que realizar actividad física.
- Valorar la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma en la realización de la actividad física.

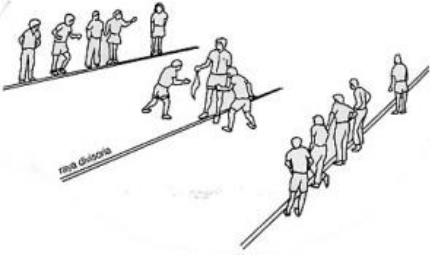

### Contenidos:

- Valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.
- Sensibilización con la prevención de lesiones en la actividad física. Conocimiento y puesta en práctica de distintos tipos de calentamiento, funciones y características.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.

### Material y Espacios

Pelotas baloncesto y fútbol, sticks de hockey, pelota de hockey, pañuelo y conos.

<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
<b>Parte Inicial</b>	<p style="text-align: center;">- <b>SIMÓN DICE:</b></p> <p>Para comenzar la sesión realizaremos un calentamiento de las articulaciones a través del juego “Simón dice”. Un alumno hará de Simón y deberá ir diciendo los movimientos que deben ir realizando el resto de los compañeros.</p> <p>Ej.: “Simón dice: movemos la cintura”.</p>	<p>“Simón dice: movemos los hombros”</p> 	10 min.
<b>Parte principal</b>	<p style="text-align: center;">- <b>PILLA A TU PAREJA:</b></p> <p>Los alumnos se dividirán formando dos filas y se pondrán espalda con espalda por parejas, uno a cada lado de la línea. Un equipo será “Cara” y el otro “Cruz”. Si decimos cara, los de la fila “cara” deberán correr hacia la meta y los de la fila “cruz” pillarlos antes de que lleguen o viceversa.</p> <p>Iremos introduciendo diferentes variantes:</p> <p>1.- Los alumnos están colocados de pie espalda con espalda.</p>		30 min.

	<p>2.- Los alumnos están sentados espalda con espalda.</p> <p>3.- Los alumnos están tumbados boca arriba.</p> <p>4.- Los alumnos están tumbados boca abajo.</p> <p>Se tendrá en cuenta la postura corporal a la hora de levantarse y realizar los movimientos.</p> <p>- <b>PAÑUELITO REMIX:</b></p> <p>Para este juego, los dos grupos del juego anterior se colocarán esta vez una enfrente del otro, cada uno a un lado del campo. El maestro dará a cada alumno un número que deberá recordar ya que será con el que deberá salir cuando lo nombren. El número que nombre el maestro deberá salir corriendo hasta el maestro para coger el material que toque en ese momento, pudiendo ser:</p> <p>1.- El pañuelito → El primero que lo coja deberá llegar a su equipo antes de que le pille el rival.</p> <p>2.- Balones fútbol → Cada jugador deberá coger un balón y tratar de meter gol antes que el rival. El primero en meter se llevará el punto.</p> <p>3.- Balones baloncesto → Cada jugador deberá coger un balón y el primero en encestar se llevará el punto para su equipo.</p> <p>4.- Stick de hockey → Cada jugador deberá coger un stick y tratar de meter gol antes que el rival.</p>		
Calma	<p>- <b>DIRECTOR DE ORQUESTA:</b></p> <p>Los alumnos se colocarán formando un círculo, salvo uno de ellos que será sacado del grupo. Uno de los del grupo será el director y deberá empezar un ritmo y el resto del grupo seguirlo. El alumno que ha salido del grupo deberá volver y averiguar quién es el director.</p>		5 min.

## SESIÓN FINAL

**Sesión:** 7    **Duración:** 45 minutos    **Instalaciones:** Pista Deportiva

### Objetivos:

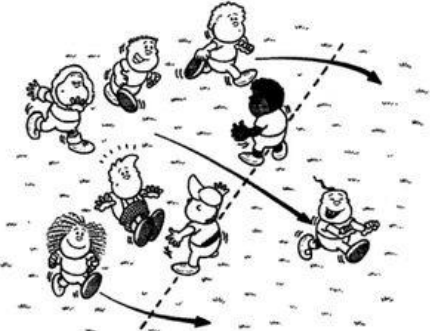
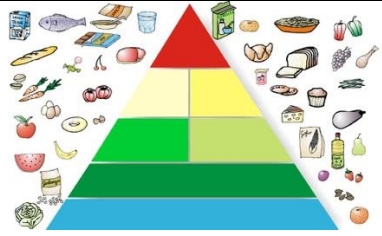
- Recopilar los contenidos y objetivos de las sesiones anteriores.
- Fomentar el trabajo cooperativo dentro del grupo.
- Concienciar acerca de la importancia de los hábitos saludables.

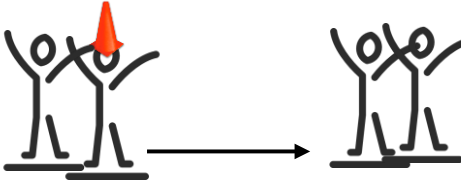
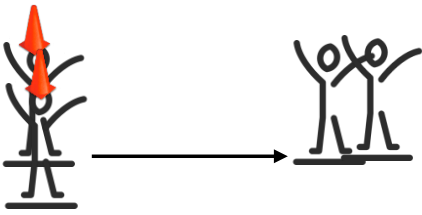

### Contenidos:

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando autonomía personal y autoestima y confianza en sí mismo y en los demás.
- Conocimiento y puesta en marcha de técnicas de relajación para toma de conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- Valoración del calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación necesarios para prevenir lesiones. Aprecio de la “Vuelta a la calma”, funciones y sus características.
- Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.
- Desarrollo adecuado de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- Aprecio del juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales, fuente de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

### Materiales

Imágenes de alimentos y pirámides alimenticias, conos, historia relajación (Anexo), tablas hábitos saludables e imágenes hábitos saludables.

<u>Periodo</u>	<u>Descripción</u>	<u>Descripción gráfica</u>	<u>Min.</u>
<b>Parte Inicial</b>	<p style="text-align: center;"><b>- BOMBARDEO DE COMIDA:</b></p> <p>Una persona (Chef) la quedará y se colocará en el centro de la pista. El resto se dividirá en cuatro grupos (frutas, verduras, carnes y pescados) a los que se les darán petos de colores.</p> <p>Cuando el Chef nombre a uno de esos grupos deberán tratar de pasar de un lado al sin que este les pille. Y así sucesivamente hasta que tan solo sobreviva un grupo.</p>		5 min.
<b>Parte principal</b>	<p>Para esta sesión dividiremos al grupo clase en 4 grupos más pequeños que deberán competir entre ellos en los diferentes juegos.</p> <p>1.- En primer lugar, repartiremos a cada grupo una serie de alimentos. Por carreras de relevos deberán ir llevando los alimentos cada a su</p>		35 min.

	<p>pirámide y ganará el primer equipo que logre completarla primero correctamente.</p> <p>2.- En esta ocasión, se realizarán carreras de relevo donde deberán llevar un cono en la cabeza manteniendo el equilibrio y una postura correcta para que no se les caiga, en caso de caérsele, deberá volver al principio y comenzar de nuevo. Ganará el primer equipo que consiga que todos sus miembros realicen la carrera.</p> <p>3.- Ahora, repetiremos la carrera anterior, pero en esta ocasión saldrán por parejas y se pondrán espalda con espalda entrelazando los brazos. Deberán procurar que a ninguno de la pareja se le caiga el cono.</p> <p>4.- Para terminar, repartiremos a cada grupo diferentes imágenes o palabras que se encuentran relacionadas con algún hábito saludable. Por una carrera de relevos, deberán ir colocando correctamente cada acción en una tabla donde se encuentran los tres hábitos trabajados; alimentación, actividad física y descanso. Ganará el primer equipo que consiga rellenar correctamente su tabla.</p>	  <table border="1" data-bbox="933 873 1372 1153"> <thead> <tr> <th>Alimentación</th> <th>Act. Física</th> <th>Descanso</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Alimentación	Act. Física	Descanso							
Alimentación	Act. Física	Descanso										
<p>Calma</p>	<p>- <b>HISTORIA DE RELAJACIÓN:</b></p> <p>Como actividad final, realizaremos un momento de relajación a través de una historia, donde los niños deberán ir haciendo aquello que narre la historia.</p> <p><i>ANEXO 6.</i></p>		<p>5 min.</p>									

### 5.2.5. Evaluación.

Para llevar a cabo la evaluación de los alumnos en esta Unidad Didáctica, emplearemos diferentes tipos e instrumentos de evaluación.

En primer lugar, realizaremos una evaluación inicial para conocer las ideas previas de los alumnos, para lo que les pasaremos el cuestionario, ya presentado anteriormente y adjunto en los Anexos con el nombre “Cuestionario ideas previas”. Posteriormente realizaremos una evaluación continua basada en la observación directa por parte del maestro durante el desarrollo de las sesiones donde se tendrá en cuenta la actitud, motivación, participación, comportamiento, etc. El maestro deberá ir tomando anotaciones de todas ellas durante el transcurso de la Unidad Didáctica para tenerlas como referencias a la hora de realizar la evaluación. Finalmente, a modo de evaluación final, se les volverá a pasar el mismo cuestionario que para las ideas previas para poder comprobar si qué han aprendido y si han modificado de algún modo sus conocimientos.

Por otro lado, se pasará a los alumnos otro cuestionario final con el que podrán evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje y la unidad didáctica, de manera que nos sirva como fuente de información para futuras unidades didácticas que vayamos a plantear. Este cuestionario podemos encontrarlo en los Anexos con el nombre **“Cuestionario evaluación U.D.”**.

De este modo, encontramos tanto una evaluación realizada por el profesor hacia los alumnos, como una evaluación realizada por parte de los alumnos hacia el proceso de enseñanza-aprendizaje.



## **6. Conclusiones**

Con la realización de este Trabajo de Fin de Carrera y el tema escogido, pretendo despertar la preocupación y la necesidad de iniciativa y actuación ante problemas tan importantes y presentes en la sociedad actual como son el sedentarismo, la obesidad, enfermedades relacionadas con el descanso, etc. y que, cada vez más, se da desde una edad más temprana.

Como hemos visto, la escuela se trata de un medio privilegiado para poder trabajar y abordar esta problemática desde la primera etapa de vida. Con la Unidad Didáctica que presento en este trabajo, considero que sería una buena manera de acercar los hábitos de vida saludable a través de la Educación Física y con la que podríamos obtener resultados muy interesantes en los alumnos del Tercer Ciclo de Educación Primaria.

## **BIBLIOGRAFÍA**

AECOSAN. Estrategias NAOS: Publicaciones. España. Recuperado de: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/publicaciones.htm>

Álvarez Sintés (2008). Medicina General Integral. Volumen I. Salud y Medicina. Editorial Ciencias Médicas.

Arenas-García, J. G., Barroso, C., Pereira, J. M. L., Domínguez, R. (2014). Sesiones prácticas sobre la unidad didáctica de la salud en el área de Educación Física. EFdeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires: 193.

Cañizares Márquez, J. y Carbonero Celis, C. (2016). Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar. Sevilla: Wanceulen Editorial.

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas Sancti Spíritus (2015). Presentan el libro “Medicina General Integral” en la provincia de Sancti Spíritus. Cuba: INFOMED. Recuperado de: <http://www.sld.cu/noticia/2015/11/23/presentan-el-libro-medicina-general-integral-en-la-provincia-de-sancti-spiritus>

Charro-Huerga, E. and Charro, M. (2017). Formación del profesor de primaria en educación para la salud. Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales.

Descanso y Sueño. Descanso y sueño - Lo fundamental - Esenciales para nuestra salud. España: Saludemia. Recuperado de: <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-descanso-sueno-lo-fundamental-esenciales-para-nuestra-salud>

FAROS. Sant Joan de Déu (2014). La importancia de transmitir hábitos saludables desde la infancia. España: FAROS. Recuperado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/importancia-transmitir-habitos-saludables-infancia>

Fitness Real. Consejos. España. Recuperado de:  
<http://www.fitnessreal.es/category/consejos-2/>

Fortuny i Grass, M. and Gallego Diéguez, J. (1988). Educación para la Salud. Revista de Educación 287. Centro de Publicaciones del MEC.

Fundación Española del Corazón. Pirámide Alimenticia Saludable. Recuperado de:  
<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/piramide-de-alimentacion.html>

Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) (2016). Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España. Barcelona.

Fuster, V. (2014). La importancia del descanso y el juego en el día a día de los escolares. España: Red Cenit. Recuperado de: <https://www.redcenit.com/la-importancia-del-descanso-y-el-juego-en-el-dia-a-dia-de-los-escolares/>

Galancho, I. (2019). Rigor y Ciencia. Recuperado de:  
<http://ismaelgalancho.com/articulos/>

Gran Pausa (2017). Técnicas de Relajación para niños. España: *Educaplaneta Musical*. Recuperado de: <https://eduplanetamusical.es/tag/metodo-rejoue/>

Harvard T.H. CHAN. Healthy Eating Plate. Recuperado de:  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Lázaro, M. (2018). El mapa de la obesidad en España: cuáles son las comunidades autónomas más obesas. España: Huffpost. Recuperado de:  
[https://www.huffingtonpost.es/2018/11/20/el-mapa-de-la-obesidad-en-espana-cuales-son-las-comunidades-autonomas-mas-obesas\\_a\\_23594835/](https://www.huffingtonpost.es/2018/11/20/el-mapa-de-la-obesidad-en-espana-cuales-son-las-comunidades-autonomas-mas-obesas_a_23594835/)

Lizarralde, E., Herrero, L., Del Río, P., Iburguren, A., Martínez-Peña, E. (2018). Aplicación del programa “Niños en movimiento” a nivel de una comarca: primeros datos. *Revista Española de Endocrinología Pediátrica*, 8 (3), 40-47.

Ministerio de Salud. Actividad Física. Buenos Aires. Recuperado de:  
<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Estilos de vida saludable. España.  
Recuperado de: <http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes españoles. Resultados del estudio HBSC-2010 con chicos y chicas españoles de 11 a 18 años. España. Recuperado de:  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/estudioHBSC/HBSC2010\\_Completo.htm](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/estudioHBSC/HBSC2010_Completo.htm)

OMS. Actividad Física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (1986) Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Disponible en:  
<http://www1.paho.org/Spanish/AD/SDE/HS/OttawaCharterSp.pdf>

OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.  
Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de:  
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

Ortega Anta, Rosa M.; López-Sobaler, Ana M.; Aparicio Vizueté, Aránzazu, et al. (2016) Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España en 2015. AECOSAN. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición.

Palanques, S., (2019). Rebote adiposo, una fase del desarrollo crítica para evitar la obesidad infantil. *El País*. Recuperado de:  
[https://elpais.com/elpais/2019/05/07/buenavida/1557242653\\_796520.html](https://elpais.com/elpais/2019/05/07/buenavida/1557242653_796520.html)

Pérez- Del Pozo, P. (2013). Los diez hábitos de un estilo de vida saludable. España: Cuerpo, mente y emociones en armonía. Recuperado de: <https://www.alimentatubienestar.es/estilo-de-vida-saludable/>

Pérez Farinós N, Lópèz-Sobaler AM, Dal Re MA, Villar C, Labrado E, Robledo T, Ortega RM. (2011). Estudio de prevalencia de la obesidad infantil estudio ALADINO (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad). Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Pérez-Farinós N, Villar-Villalba C, et al. (2014) Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España en 2013. BMC Public Health.

Puya, J.M. (2019). Alimentología Cruda. Recuperado de: <http://www.alimentologiacruda.es/p/articulos.html>

Raffino, M. E. (2019). Concepto de Salud según la OMS. España: Concepto de: Recuperado de: <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. (2010). [Ginebra]: Organización Mundial de la Salud.

Riquelme Pérez M. Educación para la salud escolar. En: AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2006. Madrid: Exlibris Ediciones; 2006.

Sánchez-Cruz, J. J., Jiménez-Moleón, J. J., Fernández Quesada, F., J-Sánchez, M., (2013). *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 66 (5), 371-376.

Sánchez-Del Valle, R. (2019). NUFISA. Recuperado de: <https://www.nufisa.com/blog>

Sanitas. ¿Cómo ha cambiado a través de los años la pirámide nutricional? España: Muy Saludable. Recuperado de: <http://muysaludable.sanitas.es/nutricion/piramide-nutricional/>

Sarráis Oteo, F. (2011). Aprendiendo a vivir el descanso. Barañáin: EUNSA.

Secretaría de Estado de Educación Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE) del Ministerio de Educación y Ciencia. (1988). La reforma de las enseñanzas medias: evaluación externa. Revista de Educación, [online] (287). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/1980>

SEEDO (2016). Prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad. Posicionamiento SEEDO 2016. Recuperado de: <https://seedo.es/images/site/ConsensoSEEDO2016.pdf>

SEPIMEX (2016). La importancia de promover hábitos saludables en las niñas y los niños. España: El blog de Sepimex. Recuperado de: <https://sepimex.wordpress.com/2016/08/23/la-importancia-de-promover-habitos-saludables-en-las-ninas-y-los-ninos/>

Serafín, P. (2012). Manual de la alimentación escolar saludable. Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud. D - FAO.

Tarbal, Arian (2010) La obesidad infantil: una epidemia mundial. *Faros*. Recuperado de: <http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/obesidad-infantil-epidemimundial>

Turner, C. (1966). Planeamiento de la educación sanitaria en las escuelas. Organización Mundial de la Salud.

World Health Organization (2009). El desafío de la obesidad - estadísticas rápidas. Recuperado de: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>

**ANEXOS****ANEXO 1 “Cuestionario Ideas Previas sobre Hábitos Saludables”**

1.- ¿Qué entiendes por Hábitos Saludables?
2.- ¿Qué Hábitos Saludables conoces?
3.- ¿Qué alimentos forman la base de la Pirámide de Alimentación?
4.- ¿Cuáles son los alimentos que menos debemos comer en el día a día?
5.- ¿Qué entiendes por Actividad Física? ¿Hay distintos tipos?
6.- ¿Cuánto tiempo de Actividad Física crees que debemos realizar al día?
7.- ¿Crees que es importante cuidar la postura corporal a la hora de realizar alguna actividad física? ¿Por qué?
8.- ¿Es importante el descanso para nuestro cuerpo? ¿Por qué?
9.- ¿Cuántas horas debemos dormir al día?
10.- ¿Qué tipos de descanso existen?

## ANEXO 2 “El Árbol”

En este momento, vamos a simular que somos un árbol, que va a crecer desde una pequeña semilla hasta convertirse en un grande y hermoso árbol.

Imaginad que sois una pequeña semilla, muy muy pequeña, del tamaño de un granito de arroz, y que alguien os ha sembrado en prado lleno de flores.

Ahora yo, que soy un jardinero, os voy a regar y gracias al agua que os llega, vuestra pequeña semilla va brotando muy lentamente...

Primero, le sale un tronquito muy pequeño y fino que va subiendo poquito a poco hacia el cielo. Más tarde, le empieza a crecer la primera ramita, que va saliendo muy lentita y se empieza a mover con la brisa del viento.

Con el paso del tiempo, el tronco se va haciendo más grande y fuerte y comienza a crecer mucho más alto, ¡Casi toca las nubes!. Cada vez le van saliendo más y más ramas, ramas con muchas hojas.

Un día, se levanta un fuerte viento que hace que todas las ramas del árbol se muevan, se muevan mucho y sin parar... Menos mal que el tronco es muy fuerte y consigue aguantar en su sitio.

Para terminar... Hacemos el mismo proceso, pero al revés. Ahora el árbol se vuelve semilla. Y dejamos que el niño descansa en la postura que haya elegido para representar la semilla.



### **ANEXO 3 “El Globo”**

En esta ocasión, vamos a simular que cada uno de nosotros somos un globo que se hincha y deshinch a en función del aire que nos entra.

En primer lugar, nos imaginamos que estamos desinflados, para ello, expulsamos lentamente el aire de nuestro cuerpo.

Ahora, nos imaginamos que yo tengo aquí una bomba de aire y, cada vez que la use, el globo se va inflando poquito a poco, llenando la barriga y los pulmones de aire. Os hacéis muy grandes y redondos, como grandes globos llenos de aire (Aguantamos 2 o 3 segundos) y ahora, de repente, nos empezamos a desinflar... Ponemos las manos en nuestras barrigas y notamos como el aire empieza a salir de nuestro cuerpo lentamente.

Repetimos el mismo proceso, cogemos aire y nos inflamamos lentamente... Y ahora, con las manos en la barriga comenzamos a dejar salir muy lentamente el aire mientras nos movemos de un lado a otro como si fuéramos un globo que se desinfla.

Por última vez, nos volvemos a llenar de aire, pero esta vez, cuando expulsamos el aire de nuestro interior, nos vaciamos por completo, quedándonos sin aire, por lo que poco a poco nos tumbamos en el suelo ya que no tenemos aire que nos mantenga arriba.

#### **ANEXO 4 “El Avión”**

Vamos a simular que somos un avión de pasajeros. Para comenzar, nos vamos a sentar con las piernas cruzadas en el suelo y vamos a imaginar que estamos a punto de despegar... ¡Abrochaos el cinturón!

Cinco, cuatro, tres, dos, uno... ¡El avión comienza a despegar! Poco a poco, nos vamos levantando y comenzamos a volar. Vuestros brazos son las alas del avión, un avión muy muy grande que vuela muy alto, gira a la izquierda... ahora a la derecha... etc.

¡Se ha escuchado un silbido! ¿Qué querrá decir eso? ¡Claro! Quiere decir que es la hora de aterrizar. Para poder aterrizar tenemos que ir bajando poco a poco la velocidad e ir más y más lento... El tren de aterrizaje serán nuestras rodillas. Vais tan lentos que estáis casi quietos, nos vamos agachando y apoyando el tren de aterrizaje y para terminar de aterrizar... nos vamos tumbando poco a poco boca abajo en el suelo.

A medida que os vaya dando un toquecito en la espalda, quiere decir que los pasajeros ya pueden bajar del avión, entonces, lentamente, os vais incorporando y sentando.

### ANEXO 5 “El Bosque y el Mar”

Colócate en una posición cómoda, si puedes..... tumbado en una colchoneta, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte.....cierra los ojos.... y siente tu respiración, tranquila, en calma.

Vamos A realizar un sencillo ejercicio de relajación:

A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración.... no la modifique en absoluto, simplemente observa como respiras, no te identifiques con el proceso, has de realizarlo sin juicio, de igual forma en que mirarías como se mueve la llama de una vela, observando sin juzgar.

Observa tu respiración... sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

Vas a ir visualizando una serie de objetos y colores, se te van a dar unas indicaciones básicas, pero tú puedes añadir lo que desees para que te permita mejorar la visualización sugerida.

Vas a comenzar visualizando un prado verde... del color verde que más te gusta... visualiza una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano... observas la hierba verde... los reflejos verdes del sol sobre la pradera... extiendes la mirada hacia el bosque y ves hojas de todos los tonos de verde posibles... es relajante... muy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus ojos una miríada de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre si creando un espacio tridimensional de color verde... es hermoso y lo disfrutas... respiro tranquilo y en calma un aire puro, lleno de oxígeno que producen los árboles del bosque, me encuentro respirando un aire puro, verde, relajante... con cada respiración me relajo más y más... escucho el susurro que produce el aire al pasan entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo... más y más... me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas... y sintiendo mi respiración...

Observa tu respiración... sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo... me gusta esta playa... la visualizo... miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.

Visualizo toda la playa, el mar azul... la arena dorada... me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y la relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en mi espalda... es relajante...es muy agradable... es una sensación deliciosa... el mar azul... el cielo azul sin nubes... el sonido del viento en las hojas de los árboles que hay detrás de mí... el calor en mi espalda... el sol incide sobre mis brazos y los calienta... al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta... relajándose más y más... el sol calienta mi pecho y mis piernas... mis piernas... que se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más... Escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo... bajo este cielo azul precioso... escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles... percibo el olor salobre del mar azul... Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... más relajado.

Tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad... y...

Me preparo para abandonar el ejercicio... conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta... contamos lentamente 1 ..... 2 ..... 3..... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... tomo aire con más intensidad... realizando una respiración profunda... y abro los ojos... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

### **ANEXO 6 “La Mariposa y la Nube”**

“Imaginad que vuestro cuerpo se vuelve ligero. Tan ligero, que os termináis convirtiendo en una mariposa de alas con colores brillantes.

Os posáis en una gran flor. Oled la flor, ¿a qué huele? Sentís el aire suave y cálido en las alas al revolotear entre las flores. Volar y contemplad el cielo azul.

¿Sentís como voláis por encima de los árboles, las montañas...?

¿Veis vuestra casa? Ahora, podéis volar por donde queráis durante el próximo minuto. Es hora de volver a casa. Empezáis a sentirlos más pesados. Abrid los ojos y moveros un poco.”

Ahora...

Imagínate que poco a poco te vas haciendo más ligero y que te transformas en una blanca nubecilla...

Una nubecilla que, ligera, vuela cada vez más alto, hacia el cielo. Esta nube se deja arrastrar dulcemente por una cometa, y llevada por el viento, vuela despreocupadamente por encima del mar lleno de barquitas con velas de colores, sobre montones cubiertos de nieve y sobre verdes prados llenos de flores perfumadas. ¿A qué huelen?

Observa el mundo desde arriba, con alegría...

Cuando te despiertes, inspira por la nariz todo el aire que puedas y estírate como si acabaras de despertar.”

### ANEXO 7 “Cuestionario Evaluación U.D.”

ASPECTOS PARA VALORAR	VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
1.- Contenidos trabajados en la U.D.					
2.- Temática de la U.D.					
3.- Interés por el tema trabajado.					
4.- Número de sesiones de la U.D.					
5.- Actividades desarrolladas durante las sesiones.					
6.- Dificultad en el desarrollo de las sesiones.					
7.- Las actividades realizadas eran motivadoras.					
8.- Las explicaciones del maestro era claras.					
9.- Lo trabajado en esta U.D. me puede ser útil para mi vida.					
10.- Nota final de la U.D.					
¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?:					
Otras Observaciones:					