



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

Propuesta para la promoción de hábitos saludables en el tiempo libre del servicio de comedor escolar

Presentado por:

D. CÉSAR SORIANO FERRERO

Dirigido por:

Dr. EUGENIO SALVADOR IVORRA CATALÁ

Valencia, a 24 de mayo de 2022

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Primaria

D. EUGNEIO SALVADOR IVORRA CATALÁ

CERTIFICA:

Que el trabajo titulado:

PROPUESTA PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL TIEMPO LIBRE DEL SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR, ha sido realizado bajo mi dirección por el alumno/a

D. CÉSAR SORIANO FERRERO

Valencia, 24 de mayo de 2022

Firmado:



D./Dña.: CÉSAR SORIANO FERRERO,

con D.N.I. nº 48289399-W, como autor del Trabajo Fin de Grado con título:

PROPUESTA PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL TIEMPO
LIBRE DEL SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR del Grado Universitario MAESTRO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTORIZA

NO AUTORIZA

la publicación en la intranet de la Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir” del trabajo fin de grado arriba mencionado, como material de uso pedagógico para el apoyo al estudio y la investigación.

Valencia, 24 de mayo de 2022

Fdo.:



RESUMEN

El presente Trabajo Final de Grado pretende poner en valor la importancia de aprovechar el tiempo libre en el servicio de comedor escolar para fomentar hábitos saludables.

Para ello se propone una propuesta de intervención dirigida a toda la etapa de Educación Primaria.

La OMS (2009), alerta que la obesidad, en especial la obesidad infantil, es uno de los problemas de salud más graves del siglo XXI, por lo que es fundamental desde las etapas iniciales que el alumnado adquiera hábitos de vida saludables que les ayude a tener una mejor calidad de vida.

Este trabajo se va a centrar en los hábitos de actividad física y alimentación saludable, y pretende que el alumnado adquiera estos hábitos a través de actividades y juegos durante el tiempo libre en el servicio de comedor escolar, espacio frecuentemente no aprovechado.

La escuela es un ambiente clave para fomentar hábitos de vida saludables, y en el centro educativo es donde se propone llevar a cabo esta propuesta puesto que se disponen de dos horas de tiempo libre en el servicio de comedor escolar.

Mediante esta propuesta el alumnado puede trasladar los hábitos saludables que adquieran a su entorno familiar y social fuera del ámbito escolar, y mantenerlos en etapas posteriores.

Palabras clave: hábitos saludables, actividad física, alimentación saludable, obesidad infantil, comedor escolar.



RESUM

El present Treball Final de Grau pretén posar en valor la importància d'aprofitar el temps lliure en el servei de menjador escolar per a fomentar hàbits saludables.

Per a això es proposa una proposta d'intervenció dirigida a tota l'etapa d'Educació Primària.

L'OMS (2009), alerta que l'obesitat, especialment l'obesitat infantil, és un dels problemes de salut més greus del segle XXI, per la qual cosa és fonamental des de les etapes inicials que l'alumnat adquirisca hàbits de vida saludables que els ajude a tindre una millor qualitat de vida.

Aquest treball se centrarà en els hàbits d'activitat física i alimentació saludable, i pretén que l'alumnat adquirisca aquets hàbits a través d'activitats i jocs durant el temps lliure en el servei del menjador escolar, espai sovint no aprofitat.

L'escola és un ambient clau per a fomentar hàbits de vida saludables, i en el centre educatiu és on es proposa dur aquesta proposta perquè es disposen de dues hores de temps lliure en el servei de menjador escolar.

Mitjançant aquesta proposta l'alumnat pot traslladar els hàbits saludables que adquirisquen al seu entorn familiar i social fora de l'àmbit escolar, i mantindre'ls en etapes posteriors.

Paraules clau: hàbits saludables, activitat física, alimentació saludable, obesitat infantil, menjador escolar.



ABSTRACT

This Final Degree Project aims to highlight the importance of taking advantage of free time in the school canteen service to promote healthy habits.

To this end, an intervention proposal is proposed aimed at the entire Primary Education stage.

The WHO (2009) warns that obesity, especially childhood obesity, is one of the most serious health problems of the 21st century, so it is essential from the early stages that students acquire healthy lifestyle habits that help them to have a better quality of life.

This work will focus on physical activity and healthy eating habits, and aims to encourage pupils to acquire these habits through activities and games during free time in the school canteen, a space that is often not taken advantage of.

The school is a key environment for promoting healthy lifestyle habits, and it is at the school where this proposal is proposed to be carried out, since there are two hours of free time available in the school canteen.

Through this proposal, pupils can transfer the healthy habits they acquire to their family and social environment outside the school environment, and maintain them in later stages.

Key words: healthy habits, physical activity, healthy eating, childhood obesity, school canteen.



ÍNDICE DE CONTENIDO

1	Introducción y justificación.....	1
2	Marco teórico.....	5
2.1	Hábitos saludables.....	5
2.2	Alimentación saludable.....	6
2.2.1	Alimentación saludable en la escuela.....	7
2.3	Actividad física.....	12
2.3.1	Actividad física en la escuela.....	13
2.4	Consecuencias de hábitos de vida poco saludables.....	17
2.5	Comedor escolar.....	21
2.5.1	Alimentación en el servicio de comedor escolar.....	21
2.5.2	Actividad física en el servicio de comedor escolar.....	24
3	Objetivos del TFG.....	27
3.1	Objetivos generales.....	27
3.2	Objetivos específicos.....	27
4	Metodología.....	28
5	Desarrollo.....	31
5.1	Centro de aplicación.....	31
5.1.1	Proyecto educativo y clima escolar.....	31
5.1.2	Actividades extraescolares del centro en el tiempo libre del servicio de comedor escolar.....	33
5.2	Propuesta de intervención.....	34
5.2.1	Introducción de la propuesta.....	35
5.2.2	Objetivos generales de la propuesta.....	38
5.2.3	Metodología.....	38
5.2.4	Competencias que se desarrollan en la propuesta.....	39
5.2.5	Contenidos.....	41
5.2.6	Criterios de evaluación.....	44
5.2.7	Instrumentos de evaluación.....	44
5.2.8	Contenidos, criterios de evaluación y competencias.....	46
5.2.9	Organización de los juegos.....	48
5.2.10	Organización espacial.....	50
5.2.11	Organización del material.....	50
5.2.12	Organización del personal.....	51
5.2.13	Organización temporal.....	51



5.2.14 Organización de las sesiones.....	52
6 Conclusiones, limitaciones y perspectivas de futuro.....	72
7 Referencias	75

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Comparativa de los contenidos del currículo de la Comunitat Valenciana y Cataluña.....</i>	<i>9</i>
<i>Tabla 2. Frecuencias de consumo semanal/mensual recomendada para la comida servida en el comedor escolar.....</i>	<i>22</i>
<i>Tabla 3. Beneficios de los juegos en el desarrollo físico, personal y social en la etapa infantil.....</i>	<i>37</i>
<i>Tabla 4. Objetivos de la propuesta de intervención.....</i>	<i>38</i>
<i>Tabla 5. Competencias que el alumnado desarrolla en la propuesta.....</i>	<i>39</i>
<i>Tabla 6. Contenidos que se trabajan en las sesiones de E.F.....</i>	<i>42</i>
<i>Tabla 7. Contenidos que se trabajan en las sesiones de alimentación saludable.....</i>	<i>43</i>
<i>Tabla 8. Rúbrica de evaluación.....</i>	<i>44</i>
<i>Tabla 9. Contenidos, criterios de evaluación y competencias presentes en las sesiones de A.F de la propuesta de intervención.....</i>	<i>46</i>
<i>Tabla 10. Contenidos, criterios de evaluación y competencias presentes en las sesiones de alimentación saludable de la propuesta de intervención.....</i>	<i>47</i>
<i>Tabla 11. Tipos de juegos, nombres de juego y explicación.....</i>	<i>48</i>
<i>Tabla 12. Parte 1 de la parrilla de programación de la sesión 3.....</i>	<i>54</i>
<i>Tabla 13. Parte 2 de la parrilla de programación de la sesión 3.....</i>	<i>55</i>
<i>Tabla 14. Planificación de la sesión 3.....</i>	<i>56</i>
<i>Tabla 15. Parte 1 de la parrilla de programación de la sesión 4.....</i>	<i>57</i>
<i>Tabla 16. Parte 2 de la parrilla de programación de la sesión 4.....</i>	<i>58</i>
<i>Tabla 17. Planificación de la sesión 4.....</i>	<i>59</i>
<i>Tabla 18. Parte 1 de la parrilla de programación de la sesión 10.....</i>	<i>60</i>
<i>Tabla 19. Parte 2 de la parrilla de programación de la sesión 10.....</i>	<i>61</i>
<i>Tabla 20. Planificación de la sesión 10.....</i>	<i>62</i>
<i>Tabla 21. Parte 1 de la parrilla de programación de la sesión 12.....</i>	<i>63</i>
<i>Tabla 22. Parte 2 de la parrilla de programación de la sesión 12.....</i>	<i>64</i>
<i>Tabla 23. Planificación de la sesión 12.....</i>	<i>65</i>
<i>Tabla 24. Parte 1 de la parrilla de programación de la sesión 16.....</i>	<i>66</i>
<i>Tabla 25. Parte 2 de la parrilla de programación de la sesión 16.....</i>	<i>67</i>



<i>Tabla 26. Planificación de la sesión 16.....</i>	<i>68</i>
<i>Tabla 27. Parte 1 de la parrilla de programación de la sesión 19.....</i>	<i>69</i>
<i>Tabla 28. Parte 2 de la parrilla de programación de la sesión 19.....</i>	<i>70</i>
<i>Tabla 29. Planificación de la sesión 19 ..</i>	<i>71</i>



ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Tiempo semanal dedicado a actividades deportivas extraescolares.....</i>	<i>16</i>
<i>Figura 2. Porcentaje de niños que usan más o menos de dos horas diarias pantallas. Entre semana o el fin de semana.....</i>	<i>20</i>
<i>Figura 3. Esquema de la metodología seguida a lo largo del TFG.....</i>	<i>30</i>
<i>Figura 4. Horario del colegio Nuestra Señora del Pilar para aplicar la propuesta de intervención.....</i>	<i>52</i>



Listado de acrónimos.

AF: Actividad física

EF: Educación física

OMS: Organización Mundial de la Salud

DOCV: Diari Oficial de la Comunitat Valenciana

SEAN: Servicio Escolar de Alimentación y Nutrición

FAO: Fondo de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

UNICEF: Organización de las Naciones Unidas para la Infancia

EDALNU: Educación en Alimentación y Nutrición

CCAA: Comunidades Autónomas

NAOS: Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad

CSD: Consejo Superior de Deportes

PERSEO: Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad

AESAN: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

INE: Instituto Nacional de Estadística

IMC: Índice de Masa Corporal

FEADRS: Federación Española de Asociaciones Dedicadas a la Restauración Social

FEN: Fundación Española de la Nutrición

SNS: Servicio Nacional de Salud

ALADINO: Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España

UE: Unión Europea



1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

La actividad física, en adelante (A.F), y la alimentación saludable son dos de los hábitos que los expertos consideran fundamentales para tener una buena salud y una mejor calidad de vida. Se recomienda tener hábitos saludables a lo largo de toda la vida de las personas, pero en las etapas iniciales de la infancia y la adolescencia son más importantes si cabe porque muchos de los hábitos que se adquieren en esas primeras etapas se mantienen en las siguientes (Marugán *et al.*, 2010; citado en San Mauro *et al.*, 2015). Hay una gran cantidad del alumnado en primaria que no alcanzan a las recomendaciones actuales sobre A.F moderada o vigorosa que, según la OMS (2010), son de 60 minutos diarios para los niños de 5 a 17 años. Esto es debido a los cambios sociales producidos en las últimas décadas (OMS, 2018).

Los avances tecnológicos han provocado un aumento del sedentarismo, ya que gran parte de la sociedad ha cambiado sus preferencias en las horas de ocio. La infancia y la adolescencia no escapan de esta tendencia, y muchos niños dedican más horas de ocio al uso de las nuevas (móvil, el ordenador, la Tablet, etc.) que a realizar algún tipo de A.F. Los cambios sociales de las últimas décadas también han afectado a la forma de alimentarnos. Hoy en día, debido a muchas circunstancias como por ejemplo los horarios de trabajo, a que en muchas familias trabajan los dos progenitores, o que el poder adquisitivo de muchas familias no les permite tener una dieta adecuada, ha contribuido al aumento en el consumo de la denominada ‘comida basura’, y ha disminuido el de la dieta mediterránea. Este tipo de alimentación, unida a la ausencia de otros hábitos de vida saludable, son el causante de muchas enfermedades, entre ellas el sobrepeso y la obesidad (Márquez-Sandoval *et al.*, 2008).

Hay varios motivos que nos han llevado a la elección de este tema para la realización del presente trabajo final de grado.

En primer lugar, porque desde la infancia del autor del presente trabajo se ha realizado todo tipo de deportes y por la condición de deportista profesional durante los últimos años 20 años, se ha podido comprobar que realizar A.F de manera regular es muy beneficioso para la salud. La alimentación saludable es otro hábito que se ha tenido muy interiorizado porque, además de ser indispensable para poder tener el mejor rendimiento posible en la profesión que se ha desarrollado hasta el curso pasado, ha servido para tener buena salud en la vida personal.



En segundo lugar, por el incesante aumento de una enfermedad como es el sobrepeso y la obesidad, que perjudica gravemente la salud de las personas que la padecen y que, además, puede derivar en otras enfermedades (Alba-Martín, 2016). La obesidad infantil está considerada ya como una pandemia (OMS, 2016), por lo que fomentar la A.F y una alimentación saludable desde las etapas iniciales es fundamental para que los niños no la sufran a esas edades ni en etapas posteriores.

Por último, porque durante las prácticas realizadas en el primer cuatrimestre se ha observado que el 80% del alumnado que utiliza el servicio de comedor escolar no realiza ninguna actividad extraescolar que el centro ofrece. Además, hay que remarcar que un alto porcentaje de ese alumnado que no realiza ninguna actividad extraescolar llega a estar dos horas sentado y sin realizar ningún tipo de actividad. Para el centro es beneficioso porque el alumnado puede mejorar su salud y su calidad de vida. Al mismo tiempo, tiene una organización y un control del alumnado reduciendo el número de conflictos que puedan existir al tener unas normas que cumplir y que favorezcan a la convivencia.

El servicio de comedor escolar no solo se debería limitar a alimentar a los alumnos en el comedor. Según la ley 17/2011, una de las funciones del comedor escolar es fomentar hábitos saludables como la alimentación y la A.F. Dentro de esta función se incluye la planificación de actividades de ocio y de juego libre y activo durante el tiempo libre que permitan desarrollar la personalidad del alumnado y fomentar hábitos sociales y culturales respecto a la alimentación y a otros aspectos que son esenciales para la salud general de todo el alumnado (Generalitat de Cataluña, 2020).

Basándonos en la experiencia del autor del presente trabajo, la realidad del comedor escolar dista mucho de lo que se establece en las leyes por los organismos oficiales.

En el colegio en el que se ha realizado las prácticas durante el primer cuatrimestre las clases de la mañana terminaban a las 12:30, y las clases de la tarde empezaban a las 15:00. El tiempo que disponía el alumnado para comer era de 30 minutos, por lo que se disponen de dos horas para que el alumnado adquiera más conocimiento y estrategias sobre alimentación saludable y puedan realizar A.F con el fin de mejorar su salud.

En este trabajo final de grado se pretende desarrollar una propuesta de intervención para el fomento de la A.F y la alimentación saludable en el servicio de comedor escolar, durante el



tiempo en el que el alumnado no está comiendo, a través de una serie de actividades y juegos organizados y diseñados para toda la etapa de Primaria.

Por lo que respecta a la estructura de este trabajo, en primer lugar, tenemos la presente introducción y justificación con los motivos del porqué de su elección y realización. A continuación, aparece el marco teórico, en el que se ponen en contexto los aspectos más importantes que se van a desarrollar en este trabajo. Seguidamente, se exponen los objetivos generales y específicos que se pretenden alcanzar en este trabajo. Posteriormente, podemos observar el desarrollo de la propuesta de intervención más detalladamente. Finalmente, se encuentran las conclusiones a las que se ha llegado con la realización del trabajo, y se hace referencia a la bibliografía que se ha utilizado durante su elaboración. Además de estas partes principales del trabajo, hay un apartado final donde se incluyen los anexos en los que aparece información complementaria del trabajo.

Esta propuesta se ha organizado en dos apartados. En primer lugar, el apartado de A.F, tendrá un desarrollo como el de una sesión de la asignatura de E. F, es decir, se empezará cada sesión con unos juegos que sirvan de calentamiento. A continuación, se llevará a cabo la parte principal donde los juegos tendrán la mayor intensidad física de la sesión. Y, por último, se realizará una vuelta a la calma con juegos de relajación o de muy baja intensidad. Las sesiones de A.F van a tener este desarrollo para que haya una progresión en la intensidad de los juegos del calentamiento y la parte principal y una disminución de la intensidad en los juegos de la vuelta a la calma para que el alumnado llegue más tranquilos a las clases de la tarde. En segundo lugar, el apartado de alimentación saludable se va a desarrollar a través de actividades y juegos que permita a los alumnos aprender al mismo tiempo que se divierten y entretienen. Los juegos y actividades que se han programado para todas las sesiones están adaptados al nivel curricular de cada curso.

En el artículo 2 del decreto 108/2014 se indican los contenidos en los que se basa esta propuesta de intervención. Al utilizar los contenidos del currículo, sirve como refuerzo para el alumnado que ya ha trabajado estos contenidos en sus respectivas clases. Para el alumnado que todavía no ha trabajado estos contenidos sirve como introducción para cuando tengan que trabajarlos en cursos posteriores.



La propuesta se realizará durante cuatro semanas seguidas. Las sesiones de A.F se realizarán los lunes, miércoles y viernes de cada semana, por lo que habrá un total de 12 sesiones, y las sesiones de alimentación saludable se realizarán los martes y jueves, sumando un total de 8 sesiones. El horario de las sesiones será de 13:45 a 14:45, es decir, durante el tiempo libre que dispone el alumnado que se quedan al comedor escolar.

La propuesta se llevará a cabo utilizando el patio del colegio para las sesiones de A.F, y las clases de 1º A, 3ºA y 5ºA para las sesiones de alimentación saludable.

Para poner en práctica las sesiones de la propuesta, además de los espacios nombrados en el párrafo anterior que se van a utilizar, se van a emplear recursos materiales que están disponibles en el propio colegio y que se han tenido en cuenta para la programación de las sesiones.

2. MARCO TEÓRICO.

Este apartado se centra en el estudio teórico, en base a la información obtenida de diferentes autores y organismos oficiales, tanto nacionales como internacionales, de dos hábitos que benefician a la calidad de vida de las personas, que son la alimentación saludable y la A.F. También, de cómo se fomentan estos hábitos en la escuela a nivel curricular y en el servicio de comedor, y de las consecuencias de tener unos malos hábitos de vida.

El marco teórico se ha estructurado en cinco partes con el fin de facilitar su lectura y comprensión. En la primera parte se tratan aspectos relacionados con los hábitos de vida saludables para todo el conjunto de la sociedad. A continuación, la segunda parte se centra en la alimentación saludable y en cómo se fomenta en el alumnado en la etapa escolar de primaria. Posteriormente, en la tercera se profundiza en la A.F y, al igual que en la segunda parte, en cómo se fomenta en la etapa escolar de primaria. Seguidamente, en la cuarta parte se hace referencia a las consecuencias de unos malos hábitos de vida, en concreto con el sobrepeso y la obesidad. Por último, la quinta parte aborda el servicio de comedor escolar en la etapa de primaria y su importancia a la hora de fomentar la alimentación saludable y la A.F en el alumnado.

2.1 Hábitos saludables.

“Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social” (Velázquez, 2013, p.2). La alimentación, la A.F, la higiene, el descanso, la prevención de la salud, la relación con el medioambiente y la actividad social son los hábitos saludables que recomiendan las organizaciones y profesionales de la salud para mejorar la calidad de vida de las personas.

Desde las diferentes organizaciones de salud y las instituciones oficiales, tanto a nivel nacional como internacional, se está dando una gran importancia para promover y fomentar la alimentación y la A.F en la infancia y la adolescencia.



Para que se obtengan resultados positivos en las diferentes iniciativas que se empleen para crear hábitos saludables, estos deben fomentarse desde todos los ámbitos de la sociedad, instituciones y organismos públicos y privados, familia y escuela.

Muchos de los hábitos que se tienen en la etapa adulta se inician en la etapa infantil y adolescencia, por lo que crear hábitos saludables desde pequeños ayuda a tener una mejor calidad de vida en la infancia y las siguientes etapas de cada persona (Calzada *et al.*, 2016).

2.2 Alimentación saludable.

La alimentación saludable, según Basulto *et al* (2013) “es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos” (p.2).

El mismo autor, nos indica en su artículo cuáles son las características principales que debe tener una alimentación saludable:

- Satisfactoria: Agradable y sensorialmente placentera.
- Suficiente: Que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida.
- Completa: Que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas.
- Equilibrada: Con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y de origen principalmente vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional.
- Armónica: Con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.
- Segura: Sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles.
- Adaptada: Que se adapte a las características individuales (situación fisiológica y/o fisiopatológica), sociales, culturales y del entorno del individuo.



- Sostenible: Que su contribución al cambio climático sea la menor posible y que priorice los productos autóctonos.
- Asequible: Que permita la interacción social y la convivencia y que sea económicamente viable para el individuo.

2.2.1 Alimentación saludable en la escuela.

Desde casi la mitad del siglo XX, más concretamente con la entrada en vigor de la Ley de Educación Primaria (1945), la alimentación ha sido un derecho que todo niño o niña escolarizados en la enseñanza obligatoria debe tener como se indica en su artículo 12 de dicha ley.

Para ayudar a las familias respecto a la alimentación de sus hijos, así como a los comedores escolares que dependían del Ministerio de Educación Nacional, en 1952 se crea el “Servicio de Protección de la Alimentación Escolar Infantil” para que el alumnado de todas las escuelas de España tuviese la mejor nutrición posible y que los comedores españoles estuvieran orientados de una manera correcta (Trescastro-López *et al.*, 2014).

Dos años más tarde se crea el SEAN. Las misiones del SEAN eran “por un lado asegurar a los alumnos que acudían a los comedores y colonias escolares una alimentación adecuada y por otro influir por medio del niño, en la educación sanitaria de la familia” (Trescastro-López, E.V y Trescastro-López, I., 2013, p.85)

Siguiendo con la importancia que se le estaba dando a la alimentación en la etapa escolar desde los organismos oficiales del estado, en 1961 y en colaboración con organizaciones internacionales como FAO y UNICEF, entraba en funcionamiento el Programa EDALNU (Trescastro-López, Bernabeu-Mestre y Galiana-Sánchez, 2013). Con este programa se pretendía que las familias adquiriesen un mejor nivel de nutrición mediante la educación de adecuados hábitos alimentarios con la ayuda de la Rueda de los 7 Grupos de Alimentos. Las iniciativas y actuaciones que se llevaron a cabo durante el periodo que estuvo vigente el Programa EDALNU sirvieron para mejorar en cierta medida la educación de la población escolar respecto a la alimentación y la nutrición. A pesar de ellos, no fueron capaces de detener

los cambios que se han producido desde finales del siglo XX en los hábitos alimenticios y nutricionales del alumnado en la etapa escolar y en la sociedad en general.

La Asamblea Mundial de la Salud de la OMS, llevó a cabo la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, en la que se pedía a todas las instituciones y organizaciones de todos los niveles que se llevaran a cabo actuaciones con las que se pudieran crear entornos saludables (OMS, 2004).

Con la intención de mantener un control de la alimentación en España, y según la ley 17/2011 se establece “un marco legal común aplicable al conjunto de las actividades que integran la seguridad alimentaria y la consecución de hábitos nutricionales y de vida saludables”.

La escuela, con la implicación de toda la comunidad educativa, es un lugar idóneo donde el alumnado puede empezar a adquirir hábitos saludables. Desde las diferentes comunidades autónomas, los organismos oficiales encargados de Salud y Educación establecen las directrices a seguir en relación con el fomento de una alimentación saludable.

Como se indica en el artículo 4 del Decreto 108/2014, la E.F es una de las áreas de dicho currículo donde se trabajan contenidos para fomentar una alimentación adecuada para el beneficio individual y colectivo de la salud y de la calidad de vida.

En el área de E. F los hábitos saludables de alimentación se trabajan en el bloque 4, denominado “Actividad física y salud”, aunque hay que señalar que no se trabajan en todos los cursos, sino que se empiezan a trabajar en tercer curso de primaria.

Comparando los contenidos que se trabajan en los diferentes cursos en Educación Primaria de la Comunitat Valenciana con los de otras CC.AA, como por ejemplo Cataluña, relacionados con la alimentación saludable, se aprecian las diferencias (Tabla 1) que existen entre CC.AA a la hora de fomentar dicho hábito, ya que en la segunda, según el decreto 119/2015, los contenidos sobre alimentación se trabajan en todos los cursos de la etapa de Educación Primaria, tanto en el “àmbit d’Educació Física” como en el “àmbit de Coneixement del Medi”.

Tabla 1

Comparativa de los Contenidos del Currículo del área de E.F de la Comunitat Valenciana y Cataluña.

Comunitat Valenciana			Cataluña	
Curso	Área	Contenido	Área	Contenido
1º Primaria	Educación física		Educación física	Dimensión: hábitos saludables. Contenidos específicos: Hábitos higiénicos, posturales, corporales y alimentarios, relacionados con la actividad física.
2º Primaria	Educación física		Educación física	Dimensión: hábitos saludables. Contenidos específicos: Hábitos higiénicos, posturales, corporales y alimentarios, relacionados con la actividad física.
3º Primaria	Educación física	Bloque 4: Actividad física y salud. Contenido: Hidratación adecuada, horarios de alimentación y control de la intensidad.	Educación física	Dimensión: hábitos saludables. Contenidos específicos: Aplicación de hábitos higiénicos, posturales, corporales y alimentarios relacionados con la práctica de la actividad física.
4º Primaria	Educación física	Bloque 4: Actividad física y salud. Contenido: Hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la clase de Educación Física.	Educación física	Dimensión: hábitos saludables. Contenidos específicos: Aplicación de hábitos higiénicos, posturales, corporales y alimentarios relacionados con la práctica de la actividad física.
5º Primaria	Educación física	Bloque 4: Actividad física y salud. Contenido: Consolidación de hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la clase de Educación Física y aplicación en el resto de actividades escolares.	Educación física	Dimensión: hábitos saludables. Contenidos específicos: Aplicación de manera autónoma de hábitos higiénicos, posturales, corporales y alimentarios relacionados con la práctica de la actividad física.

Tabla 1 continuación

<p>Educación física</p> <p>6º Primaria</p>	<p>Bloque 4: Actividad física y salud.</p> <p>Contenido:</p> <p>Hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana.</p> <p>Efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.</p> <p>Descripción de los efectos beneficiosos de la actividad física, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales en la salud y el bienestar.</p>	<p>Educación física</p>	<p>Dimensión: hábitos saludables.</p> <p>Contenidos específicos:</p> <p>Aplicación de manera autónoma de hábitos higiénicos, posturales, corporales y alimentarios relacionados con la práctica de la actividad física.</p>
--	--	-------------------------	---

Nota: Elaboración propia adaptado del Decreto 108/2014 (DOCV) y el Decreto 119/2015 (DOGC).

Según el estudio ALADINO (2019), más del 90% de los centros de educación primaria incluye en su currículum contenidos sobre la alimentación saludable. Con los datos de este estudio, se pone en evidencia que no todos los centros dan la misma importancia a fomentar una alimentación saludable entre su alumnado. Se desconocen los motivos de porqué casi un 10% de centros no incluye la alimentación saludable entre sus contenidos.

En este sentido, y tal y como se recoge el Real Decreto 1513/2006 “las administraciones educativas adoptarán medidas para que la A.F y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil”.

En su intención de seguir mejorando la salud y la calidad de vida de sus ciudadanos y tal como aparece en el artículo 2 del Decreto 84/2018, se elaboró una serie de normas para los establecimientos y centros públicos, entre los que se incluyen los centros educativos. Su finalidad era la de facilitar una alimentación saludable fomentando la dieta mediterránea en los

menús que se elaboren, así como en las máquinas de venta de alimentos y bebidas que se encuentren dentro de las instalaciones en dichos centros.

Martínez y Villarino (2014) afirman:

La dieta mediterránea (DM) se caracteriza por un alto consumo de cereales integrales, aceite de oliva, legumbres, verduras, frutas, y cereales; de moderado a alto consumo de pescado y de moderado a bajo consumo de carne, productos cárnicos, leche y productos lácteos, además de un moderado consumo de alcohol en forma de vino en las comidas. (p.125)

A pesar de las recomendaciones, diferentes estudios (Gil, Cavichioli y Lucas, 2019; Muros, 2021), indican que solo poco más del 20% de estudiantes de Educación Primaria tienen una alta adherencia a la Dieta Mediterránea.

Los niños desde pequeños copian y realizan muchos de los actos y hábitos que ven en las personas adultas, por lo que los maestros, así como el resto de los miembros que forman parte de la comunidad educativa son un ejemplo para ellos, pero la familia es la principal responsable de que el alumnado tenga hábitos de alimentación saludables.

El nivel de formación y conocimientos de las familias españolas en cuanto a alimentación saludable no depende solo de las propias familias, los centros escolares deben facilitar a las familias del alumnado que acuden a sus centros las herramientas y estrategias necesarias para que en sus casas y dentro de sus posibilidades, tanto económicas como socioculturales, todos los miembros de la familia puedan adquirir hábitos de alimentación saludables.

La pirámide de alimentación saludable es la forma mediante la cual cualquier persona, indiferentemente de su sexo, poder adquisitivo, clase social o nivel sociocultural, puede tener una orientación de los hábitos de consumo y el estilo de vida que son beneficiosos para nuestra salud.

En una pirámide de alimentación saludable aparecen los alimentos y la frecuencia con que hay que tomar dichos alimentos divididos en varios grupos. En la parte inferior están los alimentos que son más saludables y que se deben consumir con más frecuencia. A medida que se van subiendo escalones de la pirámide, los alimentos se tienen que consumir con menos

frecuencia. En la parte superior se encuentran los alimentos que son menos saludables y que se deben consumir ocasionalmente para el bienestar de nuestra salud.

En los últimos años, y a pesar de los intentos por parte de los organismos oficiales locales, nacionales e internacionales de fomentar una alimentación saludable, este hábito saludable se ha ido reduciendo. La pérdida de calidad en los hábitos alimentarios es un gran riesgo en la niñez y la adolescencia, porque necesitan una alimentación saludable que les permita tener un desarrollo y crecimiento correcto, y que, además, les ayuda a prevenir de enfermedades no transmisibles hasta que son adultos. (Barja-Fernández *et al.*, 2020).

De ahí la importancia de que las familias tengan la información y los medios necesarios para implantar en su vida diaria, junto con la ayuda de los centros escolares, unos buenos hábitos de alimentación saludables para que sus hijos tengan un desarrollo y crecimiento adecuado.

2.3 Actividad física.

La A.F es cualquier actividad que hacemos a lo largo del día en la que se consume energía mediante el movimiento de nuestro cuerpo, como por ejemplo andar, limpiar, subir escaleras o bailar (Bascón, 1994). Si la A.F se planifica, organiza y repite para mantener o mejorar la forma física se le llama ejercicio físico, y si este ejercicio físico se practica con unas reglas que combinan actividades físicas con otras características de la persona se le llama deporte (AESAN, 2006).

Realizar A.F regularmente tiene muchos beneficios a nivel fisiológico, psicológico y social, lo que influye positivamente en la calidad de vida de las personas que la practican (Márquez, Rodríguez y De Abajo, 2006).

2.3.1 Actividad física en la escuela.

Se recomienda la A.F a lo largo de toda la vida de las personas, pero es crucial en la etapa infantil y la adolescencia para que se adquieran hábitos y actitudes positivas en las siguientes etapas (Montil, Barriopedro y Oliván, 2005).

Al igual que sucede con la alimentación, desde los diferentes organismos oficiales encargados de la salud del alumnado en la etapa de primaria se están llevando a cabo desde principios de siglo estrategias para que se fomente la A.F en los niños, tanto en el ámbito escolar, como fuera de él. A pesar de los esfuerzos que están realizando para la mejora de este hábito saludable desde pequeños, todavía se observan algunos aspectos que se comentarán más adelante, que no conducen a conseguir este propósito deseado desde todos los ámbitos de la sociedad.

Desde 1987 el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales, e Igualdad realiza la Encuesta Nacional de Salud (ENS) en la que se analiza los datos en relación con la A.F, tanto en el trabajo como en el tiempo libre, el descanso y sedentarismo en niños y adultos y el ocio en la población infantil. A partir del 2003 esta encuesta se realiza en colaboración con el (INE).

Como se ha comentado anteriormente en relación con la alimentación, en la 57^a Asamblea Mundial de la Salud, se aprueba la Estrategia Mundial sobre Régimen alimentario, Actividad Física y Salud y en la cual se incide en la importancia de los gobiernos para que esta estrategia tenga un desarrollo adecuado, se aplique correctamente y se controlen las repercusiones que pueda tener a largo plazo (OMS, 2004).

En el año 2006, dentro de la estrategia NAOS, nace el programa PERSEO en el cual se elabora una guía destinada a los equipos directivos de los centros escolares, al profesorado, las asociaciones de padres y madres, a las familias y a los técnicos y responsables de las administraciones educativas autonómicas con el fin de conseguir, a través de una gran variedad de estrategias, que las escuelas sean lo más activas y saludables posibles. En esta guía se incluyen entre otros, los beneficios que tiene la actividad sobre la salud y el desarrollo del alumnado y algunas recomendaciones sobre la A.F para mejorar la salud (AESAN, 2008). Por ejemplo, que es necesario que los niños y niñas realicen una actividad con una intensidad entre moderada y vigorosa, por lo menos una hora al día, y a poder ser, todos los días de la semana

o que los niños y niñas tendrían que estar como máximo dos horas al día realizando actividades de ocio sedentarias.

En el año 2009 se crea el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte en colaboración con diferentes instituciones y entidades, además de expertos y expertas en los ámbitos que formarían parte del Plan. Como España es un Estado descentralizado, tanto a nivel político como administrativo, solo con la colaboración y la coordinación entre todas las partes implicadas en la elaboración de dicho Plan conseguirán que este se lleve a cabo de la mejor forma posible (CSD, 2009). En este Plan se indica que dos hechos fundamentales que se han producido en nuestro país pudieron provocar que se repitiesen situaciones que se vivieron en décadas anteriores y que no eran deseadas. Uno fue que se permitía una reducción de los minutos que se podían dedicar al área de E. F semanalmente en el currículo, según la ley orgánica 2/2006. El otro, una modificación en la configuración de la Formación del Profesorado de E. F en la que los futuros Maestros encargados de impartir el área de E. F reducirían su formación inicial una tercera parte (CSD, 2009). Con la implantación de esta ley, el número de horas dedicadas al área de E. F para los tres ciclos de la Educación Primaria era de 105, mientras que, a otras áreas, sobre todo en el primer y segundo ciclo, se le dedican más del doble e incluso el triple de horas que a la E.F, como se recoge en el artículo 8 del Real Decreto 1513/2006. Algo que parece contradictorio cuando desde el propio gobierno se estaban realizando actuaciones para promover la A.F en la edad escolar y que, a su vez, no cumplía las recomendaciones de los expertos en relación con la A.F como hábito saludable para mejorar la calidad de vida y la salud de los alumnos.

El número de horas que se realiza A.F es un factor fundamental para hacer llegar al alumnado información de hábitos saludables, ya que hay una relación positiva entre el número de horas que se emplean a practicar A.F y adquirir conocimientos de salud y hábitos saludables (Caballero, Cuellar y Campillo, 2021).

Desde 2010 y hasta día de hoy, hay una serie de recomendaciones en las que se indica que los niños y adolescentes entre 5 y 17 años deben realizar al menos 60 minutos al día de actividad aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa y actividades que ayuden a fortalecer el aparato locomotor tres veces a la semana (OMS, 2010). Entre los años 1993 y 2011 se observó una evolución dispar de la prevalencia del sedentarismo en la que se mantenían las diferencias

entre niños y niñas en su tiempo libre tanto en la A.F regular como en el sedentarismo (ENSE, 2011/2012).

En el ámbito escolar, el área de E.F es la principal baza para promover la A.F dentro de los centros escolares en la etapa de primaria. Esta no debería ser la única porque con las horas lectivas que se establecieron, según la ley orgánica 2/2006 y la ley orgánica 8/2013, no se alcanzan las recomendaciones mínimas marcadas por la OMS. Por lo tanto, se necesita aplicar más estrategias y actuaciones, como por ejemplo las actividades extraescolares, los juegos en el tiempo del recreo y las horas libre del comedor escolar, para que los niños consigan llegar, y si pueden superar, esas recomendaciones.

Según el artículo 4 del Decreto 108/2014, la A.F como hábito saludable se trabaja en el área de E. F, en especial en el Bloque 4, denominado “Actividad física y salud”. Dicho currículo hace hincapié en la necesidad de una notable presencia de la E. F en la jornada escolar en las edades de escolarización para frenar el sedentarismo existente, basándose en que un gran número de niños solo realizan A.F en el centro educativo (Comisión Europea, EACEA y Eurydice, 2013). Comparando el currículo de la Comunitat Valenciana con el de Cataluña, y según el Decreto 119/2015, la A.F como hábito saludable se trabaja dentro del “àmbit de Educació Física”, sobre todo, en la “dimensió activitat física” y en la “dimensió hàbits saludables”. En él se establecen los contenidos y metodologías a seguir por los docentes encargados de impartir la asignatura, y en el que también se resalta la importancia del maestro como ejemplo para el alumnado con el fin de que estos puedan aplicar hábitos saludables en su vida diaria, tanto dentro como fuera del centro escolar y mantenerlos a lo largo de toda su vida. Las intenciones de los organismos oficiales de fomentar la A.F como hábito saludable a través de currículo escolar, no se están llevando a cabo porque como ya se ha comentado anteriormente, el peso de la E. F. en cuanto a horas lectivas está muy por debajo de otras áreas como por ejemplo Matemáticas o Lengua Castellana y Literatura.

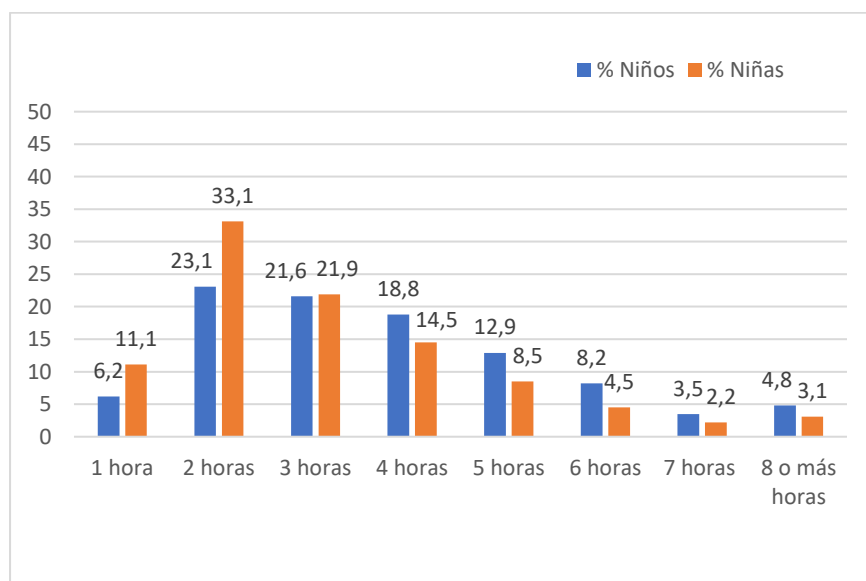
El recreo es otro momento dentro de la jornada escolar donde fomentar y practicar la actividad física. Diferentes estudios (Ching y Ludwing, 2013; Pumar, Navarro y Basanta, 2015), indican que los programas de A.F en la hora de los recreos son beneficiosos para los niños ya que los datos recogidos en estos estudios muestran que el alumnado que realiza A.F

en el tiempo del recreo, además de las horas que practican en el área de E. F., poseen mejores condiciones de salud que los que solo realizan A.F en el área de E.F.

Las actividades extraescolares son otro factor importante desde el cual se puede fomentar la A.F en la etapa de primaria. En España, según el Programa PERSEO (AESAN, 2008), solo entre el 30 y el 40% del alumnado practica algún tipo de deporte o A.F fuera del horario escolar. España es uno de los países de la Unión Europea en los que mayor es la diferencia entre niños y niñas que realizan algún tipo de A.F en su tiempo libre. Estos datos (Figura 1), son importantes para las autoridades encargadas de realizar programas que fomenten el deporte y la A.F, con el objetivo de aumentar el porcentaje de niñas que los practican y reducir las diferencias existentes entre sexos.

Figura 1.

Tiempo Semanal Dedicado a Actividades Deportivas Extraescolares.



Nota. Tomado de Estudio ALADINO (p.86), AESAN, 2019.

Otro aspecto que podría ayudar a que el alumnado aumentase su A.F es que los centros escolares, en colaboración con las autoridades locales, mejorasen las rutas de desplazamientos entre los domicilios y los centros ya que, un poco menos de la mitad del alumnado no va andando, en patinete o en bicicleta al colegio, y más de un 10% de estos, no lo hace porque las

familias consideran que las rutas no son seguras para realizar los desplazamientos de ninguna de esas tres formas (Ministerio de Consumo y AESAN, 2019).

El Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, con el Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable (2016-2020), quiere favorecer la salud integral de toda la comunidad educativa y propone 5 líneas de actuación:

- Línea de actuación 1: Establecer y reforzar marcos de colaboración institucional entre la Administración central y autonómica, y los agentes implicados para la promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar.
- Línea de actuación 2: Diseñar estrategias de promoción para la salud en el ámbito educativo con la implicación de la comunidad educativa en el fomento y desarrollo de estilos de vida saludable.
- Línea de actuación 3: Crear y desarrollar la Red Estatal de Escuelas Promotoras de la salud y favorecer la creación de y mantenimiento Escuelas y Redes de Escuelas Promotoras de la Salud.
- Línea de actuación 4: Asegurar la formación y capacitación del profesorado para la educación y la promoción de la salud.
- Línea de actuación 5: Investigar y evaluar los logros relacionados con la adquisición de estilos de vida saludable.

En su afán por seguir velando por la salud de las personas, la OMS (2018) pone en marcha el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 con el que pretende crear una sociedad más activa en todos los ámbitos y alcanzar una serie de objetivos de desarrollo sostenible entre los que se incluyen aumentar la función cognitiva, el desarrollo en la primera infancia y los resultados académicos ya que, según se indica en el propio Plan la inactividad en la población de algunos países puede llegar a alcanzar el 70%. Otra de las funciones del Plan relacionadas con la etapa escolar será potenciar la E.F y los programas escolares.

2.4 Consecuencias de hábitos de vida poco saludables.

El sobrepeso y la obesidad son una de las consecuencias de no tener hábitos de vida saludables. Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser

perjudicial para la salud (OMS, 2009), y es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Aunque no siempre una subida de peso significa que sea obesidad, porque el aumento de peso puede deberse a otras circunstancias como el exceso de líquidos o al aumento de masa muscular (Serrano, 2018).

Esta enfermedad la sufren las personas con exceso de grasa corporal y puede derivar en otras como la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes o algunos tipos de cáncer entre otras muchas (SEEDO, 2007).

Para diagnosticar la obesidad se utiliza el IMC. Es un indicador de la relación que hay entre el peso y la altura de una persona, y se calcula dividiendo el peso de la persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2) (OMS, 2021).

A finales del siglo pasado e inicios de este, la tendencia de la población joven en España en relación con la obesidad empezaba a ser preocupante. Como se observa en el estudio Enkid (1998-2000), entre los 2 y los 24 años, la prevalencia de obesidad era de casi el 14% y la de sobrepeso de más del 12%, lo que significa que más de un 26% de esos jóvenes no tenían un peso adecuado, siendo mayor la obesidad en los hombres que en las mujeres ya que la prevalencia de éstos era superior al 15%, mientras que la de ellas era del 12%, resaltando que las tasas más altas en niños era entre los 6 y los 13 años y en niñas de 6 a 9, justo la etapa de primaria.

En la Encuesta Nacional de Salud (ENS, 2001), que se publicó en 2003, se indica que casi el 50% de los niños tenía sobrepeso, y el 15% obesidad, y las previsiones eran que esos datos irían aumentando con el tiempo si no se tomaban medidas. Estas previsiones tan negativas para el conjunto de la sociedad se cumplieron como se demuestra en alguno estudio posterior (Busto *et al.*, 2009).

El paso de la infancia a la adolescencia es de los más importantes que hay, y dado que la OMS (2018) establece los 10 años como la edad de inicio de la adolescencia, los niños que en esta etapa acaben desarrollando la enfermedad, tienen más opciones de sufrir diferentes problemas que arrastrarán a lo largo de su vida y que posiblemente les impida tener una buena calidad de vida en su etapa adulta (Elías- Boneta *et al.*, 2015).

Dentro de las políticas establecidas por la OMS y la U.E para prevenir esta enfermedad, en 2005 el Ministerio de Sanidad y Consumo, por medio de AESAN, inició la Estrategia NAOS para concienciar a la sociedad española de la problemática que significa la obesidad para la salud y desarrollar las iniciativas, que ayuden sobre todo a niños y jóvenes, a poner en práctica hábitos saludables para toda su vida (AESAN, 2005).

La obesidad puede darse a lo largo de la vida de cualquier persona si no se tienen los hábitos de vida adecuados, por lo ser capaces de evaluar la obesidad infantil es clave para detener el aumento de la enfermedad, y a su vez de la morbilidad que va ligada a ésta (Aranceta *et al.*, 2005).

En un estudio de la OMS (2017) en el que se analizaron cómo había evolucionado el IMC y la obesidad desde 1975 hasta 2016 a nivel mundial, los resultados evidenciaron una situación muy preocupante, ya que la obesidad infantil y adolescente pasó de 11 millones a 124 millones.

Hay una relación directa entre la dieta que tiene el alumnado en etapa escolar y la obesidad, ya que según AESAN (2019) es superior el porcentaje de niños con obesidad que tienen una dieta de muy baja calidad comparados con los que no son obesos.

A pesar de que en los últimos años se han llevado a cabo muchas campañas para concienciar a la sociedad en estilos de vida saludables, el alumnado en etapa escolar sigue necesitando mejorar su patrón alimentario y elevar el tiempo que le dedican a la práctica físico-deportiva (Barja-Fernández *et al.* 2020).

La familia es posiblemente el entorno que más favorece la práctica de hábitos saludables por parte del alumnado en la etapa de primaria. En ocasiones, son los propios niños los que no están contentos con los hábitos que tienen sus padres, ya que como se ha podido observar en alguna investigación (Casimiro, 1999), al 70 % del alumnado les gustaría que sus padres realizaran más ejercicio físico.

El sedentarismo es una de las principales causas de obesidad y sobrepeso. Según Casimiro (1999), se puede confirmar la relación que hay entre el sedentarismo de los padres con el de los hijos, ya que el alumnado más sedentario normalmente tiene padres y madres que

no son deportistas, por el contrario, los padres y madres que suelen realizar actividades físico-deportivas tienen hijos muy deportistas.

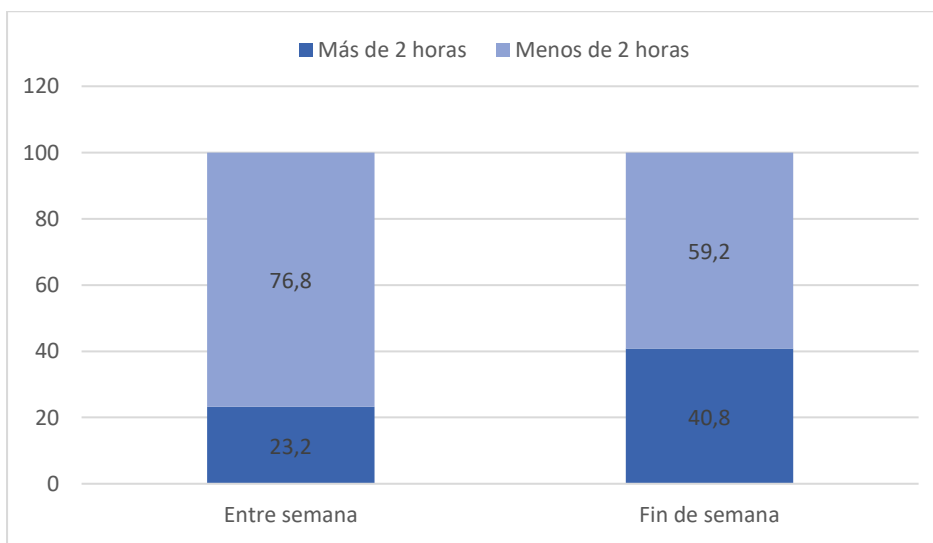
El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015), dentro de la Estrategia de Promoción la Salud y Prevención en el SNS, elabora una serie de recomendaciones para reducir los periodos de sedentarismo y tiempo de pantalla. Estas son las recomendaciones en la etapa de los 5 a los 17 años:

- Limitar el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.
- Minimizar el tiempo de transporte motorizado (en coche, en autobús, en metro) y fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bici, al menos parte del camino.
- Fomentar las actividades al aire libre.

Como se puede observar en la Figura 2, hay una gran cantidad de niños que utilizan más de dos horas al día las pantallas entre semana, y el porcentaje aumenta cuando llega el fin de semana.

Figura 2.

Porcentaje de niños que usan más o menos de dos horas diarias pantallas. Entre semana o el fin de semana.



Nota: Tomado de Estudio THAO 2015.

2. 5 Comedor escolar.

2.5.1 Alimentación en el servicio de comedor escolar.

En los centros educativos la alimentación saludable se puede y debe fomentar dentro de las aulas mediante los contenidos que se trabajen en las diferentes asignaturas y proyectos de las escuelas y fuera de ellas mediante actividades extraescolares o programas en la hora del recreo, pero los comedores escolares son uno de los pilares para que el alumnado en etapa de primaria reciba una alimentación lo más saludable posible y adopte hábitos alimenticios que mejore su salud y su calidad de vida.

Según AESAN (2005), la FEADRS se comprometió a:

- No utilizar en la fritura aceites ricos en ácidos grasos saturados (aceite de palma, palmiste y coco) o en ácidos grasos *trans*, sustituyéndolos por otros más saludables.
- Utilizar sal yodada en aquellas zonas que tengan déficit de yodo, indicadas por las autoridades sanitarias.
- Realizar talleres para los niños para fomentar las medidas educativas destinadas a la promoción de una alimentación variada y equilibrada

El comedor escolar es mucho más que dar de comer al alumnado en la comida principal del día, y puede ser un factor clave para que desarrolle hábitos saludables en la escuela, y también fuera de ella. FEN (2013) afirma:

El comedor escolar debe desempeñar una función alimentaria; una función nutricional que permita a los satisfacer las necesidades nutricionales de los alumnos usuarios; una cualidad gastronómica y culinaria y una función educativa, contribuyendo a la construcción de hábitos saludables que favorezcan el desarrollo y la promoción de la salud. (p. 385).

Los alimentos que formen parte de los menús escolares o que sean proporcionados al alumnado en los centros escolares ya sean de carácter público, privado o concertado, tienen que tener unos criterios de equilibrio nutricional y no se podrá realizar publicidad sobre alimentación en los centros escolares a no ser que las autoridades educativas, con la

colaboración de las autoridades sanitarias, consideren que pueda tener un beneficio para el alumnado, según la ley orgánica 17/2011.

El menú que se ofrece en los comedores escolares, además de dar al alumnado entre el 30 y el 35% de la energía que necesita a diario, debe proporcionar la cantidad de macronutrientes y micronutrientes estipulada por las recomendaciones oficiales (Martínez, 2012).

En la Comunitat Valenciana, las frecuencias de consumo recomendadas para la comida que se debe servir en los comedores escolares vienen marcadas por la Guía para menús en los comedores escolares (2018) que realizó la Conselleria de Sanidad Universal y Sanidad Pública de la Generalitat Valenciana (Tabla 2).

Tabla 2

Frecuencias de Consumo Semanal/Mensual Recomendada para la Comida Servida en el Comedor Escolar.

Alimento-grupo	Raciones semana (5días)	Raciones mensuales (20 días)	Observaciones
Arroz, pasta y pizzas	2	8	Preferentemente integrales
Patatas	1	4	
Verduras y hortalizas	≥4	≥18	Presencia diaria de ensalada
Legumbres	≥2	≥8	
Carnes	≤2	≤8	Limitar los derivados cárnicos a 1 vez a la semana
Pescado	1-3	≥4	Incluido el pescado azul
Huevos	1-2	4-8	
Lácteos	1-3	≥4	
Fruta fresca	≥4	≥18	Al menos 3 variedades diferentes a la semana, preferentemente de temporada
Pan	5	20	Preferentemente integral
Aceite	-	-	Utilización preferente de aceite de oliva o de semillas (girasol, maíz, soja)
Sal	-	-	Se moderará en todo caso su consumo, recomendándose el uso de sal yodada

Tabla 2 continuación

Agua	-	-	La bebida de elección será el agua
Precocinados industriales (croquetas, albóndigas, empanados, pizza y similares...)	$\leq 1,5$	≤ 6	
Salsas industriales	≤ 1	≤ 4	
Fritos	≤ 2	≤ 5	

Nota. Tomado de Guía para los menús en los comedores escolares 2018 (p. 31). Generalitat Valenciana.

Según el estudio Aladino (2019), la mitad de los centros escolares que formaron parte de la encuesta tenían un servicio propio de la comida que servían en el comedor y la otra mitad tenían un servicio externo. A pesar de las medidas que se están adoptando para fomentar la alimentación saludable de los niños en la etapa escolar y que la puedan mantener a lo largo de su vida, en este mismo estudio se indica que un 0,5 % de los centros escolares encuestados no cumplen las directrices de nutrición española establecidas por los organismos oficiales sobre comida saludable. Este porcentaje es muy pequeño, pero llama la atención porque todos los centros deberían cumplir con esas directrices que son recomendadas por expertos y que van en beneficio del alumnado y de su salud.

En los menús que se han podido recoger para este trabajo de diferentes centros escolares de la Comunitat Valenciana, se observa que dichos centros cumplen con lo establecido en el decreto anteriormente nombrado, tanto en los alimentos que son incluidos en los menús como en la variedad de menús que tienen para poder ofrecer una alimentación saludable a todos el alumnado que acude al comedor escolar, adaptándose a las diferentes situaciones individuales que puedan sufrir por enfermedad, alergias o recomendaciones médicas.

Sin embargo, según la FAO (2011), el problema de la educación nutricional en las escuelas está en que la nutrición no aparece casi en los planes de estudio y la formación que reciben los profesores ya que se da más importancia a otras asignaturas, por lo que no se imparte bien y no se puede relacionar con la familia y el resto de la comunidad. Para intentar resolver

estos problemas en relación con la educación nutricional, la FAO se centra en algunos principios básicos:

1. Para que de verdad surta efecto en la vida de las personas, la seguridad alimentaria debe incorporar la seguridad nutricional.
2. La seguridad nutricional obliga a aprender nuevos planteamientos y nuevas prácticas.
3. Centrarse en los alimentos equivale a tener en cuenta la cadena alimentaria en su conjunto, desde su producción hasta el consumo.
4. La buena educación nutricional viene determinada por preguntas. Son fundamentales la investigación formativa, el seguimiento y la evaluación, que deben estar bajo el control de las familias y las comunidades, no solo de los investigadores.
5. Las personas deben hacerse cargo de su propia nutrición y de la de sus familias.
6. Los alimentos y la dieta tienen una dimensión social, y muchas personas y grupos, incluidos los medios de comunicación, influyen en las prácticas dietéticas.
7. La modificación de los hábitos alimentarios lleva tiempo y supone molestias. Las dietas previas, los hábitos alimentarios, las actitudes y las circunstancias de las personas son el punto de partida.
8. El proceso consiste en averiguar, deliberar, resolver problemas, poner en práctica y prestar apoyo.
9. Lo más importante es la continuidad.
10. En todo el sistema debe potenciarse la capacidad de impartir educación nutricional.

Teniendo en cuenta que hay asociaciones internacionales que indican que la inclusión de los hábitos saludables en el ámbito escolar todavía no es suficiente, hace pensar que todavía hay mucho que mejorar para que el alumnado adquiera dichos hábitos en la escuela.

2.5.2 Actividad física en el servicio de comedor escolar.

El horario de comedor es un tiempo al que se le puede sacar mucho rendimiento para que el alumnado que come en el comedor escolar realice A.F y, por ende, ayude a la salud individual de cada uno de ellos. Pero, según (CSD, 2012) con la guía El centro escolar promotor



de la actividad física y el deporte, hay que tener en cuenta dos situaciones que se pueden producir. El alumnado que tenga tiempo antes de entrar a comer es muy buena opción que ocupe ese tiempo realizando A.F o deportiva. Sin embargo, en el alumnado que come primero y después tiene tiempo libre no es conveniente realizar actividades físicas o deportivas para respetar el tiempo de digestión, pero se pueden proponer juegos populares que no tengan una carga física elevada. En el centro se realizan actividades deportivas, como por ejemplo fútbol, en la franja horaria en la que se van a realizar las sesiones de actividad física, por lo que esta propuesta encaja en la política del centro.

Cada centro educativo es el encargado de gestionar y organizar el servicio de comedor escolar. Todas las actividades que se lleven a cabo antes y después del tiempo de la comida, deben ayudar a que el alumnado se integre y, además, deben servir para desarrollar hábitos culturales, deportivos y de ocio según el artículo 2 de la Orden 47/2010.

Teniendo en cuenta este punto, el servicio de comedor escolar es un espacio y tiempo idóneo en el que se puede fomentar la promoción de la salud a través de la A.F. Es fundamental que los centros educativos cumplan con la normativa establecida para que el alumnado pueda desarrollar esos hábitos y estilos de vida saludables que le ayude a tener una mejor calidad de vida en el presente y en el futuro.

Resulta llamativo que una figura tan importante dentro del servicio de comedor escolar, como es el educador/monitor/ cuidador, no tenga una nomenclatura específica establecida por un organismo oficial, nacional o internacional, competente en esta materia. Se les considera educadores/cuidadores según AESAN (2008), monitores según la orden 47/2010, y según algunos autores (Alba-Martín, 2006) se les considera cuidadores. “Son los profesionales que atienden y supervisan a los escolares en el tiempo de comedor y recreo escolar, facilitándoles la creación y el desarrollo de hábitos y actitudes a la salud, higiene, participación, convivencia y correcta conducta alimentaria” (AESAN, 2008, p. 86).

La normativa en relación con la titulación que deben poseer los Educadores/monitores/cuidadores es bastante contradictoria ya que los alumnos tienen derecho a que se les dé una formación en hábitos de alimentación, sociales y de vida saludables mediante actividades educativas además de la calidad que se presupone debe haber en la alimentación, tal y como se indica en el artículo 14 de la Orden 47/2010. Este derecho que se



supone que debe tener todo el alumnado que acude al comedor escolar es muy complicado de cumplir cuando, según el artículo 25 de la Orden 47/2010, solo se pide al personal que presta servicios en el comedor escolar que esté en posesión del certificado de manipulación de alimentos. Sin embargo, no hace ninguna referencia a la titulación que debe tener el personal que desarrolla las actividades programadas por el centro para fomentar otros hábitos saludables como la A.F en el tiempo que no están comiendo. Es difícil de entender que el alumnado pueda recibir la formación integral a la que tiene derecho cuando es posible que sean personas que no estén adecuadamente formadas las que les estén transmitiendo la información y los conocimientos. En cambio, en otras comunidades como Aragón, el personal que presta servicios en el comedor escolar, además de estar en posesión del Carnet de Manipulador de Alimentos, deben poseer el Título de Monitor-Animador de Tiempo Libre, según la orden de 12 de junio de 2000.



3. OBJETIVOS DEL TFG

3.1 Objetivo general del TFG.

El objetivo general que se busca con este trabajo es:

- Diseñar una propuesta de intervención para fomentar la actividad física y la alimentación saludable en el espacio de tiempo libre del servicio de comedor escolar en los alumnos de Educación Primaria.

3.2 Objetivos específicos.

Al mismo tiempo, como objetivos específicos se pretende:

- Realizar una búsqueda bibliográfica sobre el estado de la cuestión.
- Poner en práctica los conocimientos, habilidades y competencias adquiridos en las asignaturas y materias del grado.
- Contribuir a la promoción y el desarrollo de hábitos saludables a través de la propuesta.
- Proponer actividades para el fomento de la actividad física para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil.

4. METODOLOGÍA

Este Trabajo Final de Grado parte de los conocimientos que se han ido adquiriendo a lo largo de las clases del grado, sobre todo en las asignaturas relacionadas con las Ciencias de la Naturaleza y de E. F. Las asignaturas de la mención de E.F han sido cursadas en su totalidad, menos una de ellas, por el autor de esta propuesta durante el segundo cuatrimestre del presente curso, algo que ha supuesto una gran fuente de información a la hora de realizar la parte relacionada con la A.F.

También parte de las experiencias vividas y las observaciones realizadas durante los periodos de prácticas, especialmente en el de 4º curso. En una reunión de claustro en el centro en el que se ha realizado las últimas prácticas, quedó patente la falta de organización y de aprovechamiento del tiempo libre en el servicio de comedor escolar. Tanto la directora de Primaria como los maestros que formaban parte del claustro evidenciaron su descontento y su preocupación.

A raíz de esta reunión y de pensar diferentes opciones con las que se podría ayudar al centro para solucionar esa falta de organización y de aprovechamiento del tiempo libre en el servicio de comedor escolar, se han realizado diferentes pasos para dar forma a esta propuesta de intervención.

En primer lugar, se ha llevado a cabo una investigación para obtener la información necesaria, y que se utilice como marco de referencia, sobre los diferentes aspectos que se tienen en cuenta en esta propuesta de intervención como son los hábitos saludables de actividad física y alimentación saludable, y el tiempo libre en el comedor escolar.

La búsqueda de esta información se ha realizado mediante una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos dentro del marco de la Educación y de la Salud como Google Académico, Dialnet y EBSCO y dentro de la bibliografía existente en los artículos encontrados. También se han realizado búsquedas en los organismos oficiales relacionados con la Educación y la Salud como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición o el Consejo Superior de Deportes (CSD). Las palabras clave que se han utilizado para la búsqueda han sido: “hábitos saludables”, “actividad física”,

“alimentación saludable”, “obesidad infantil”, “comedor escolar” y “educación primaria”. La información relacionada con estas palabras clave está recogida en el marco teórico.

Se ha establecido como periodo de tiempo de 1990 a 2021 para tener información de la evolución histórica de las palabras clave seleccionadas, no se ha establecido límite de idiomas y los booleanos que se han utilizado han sido “AND” y “OR”. En relación con las búsquedas que se han realizado hay que destacar el gran número de información que se ha encontrado en diferentes formatos como artículos de revistas, libros, páginas web, etc., lo que indica la relevancia e importancia que se le da desde diferentes ámbitos de la sociedad a los aspectos en los que se basa este trabajo.

Debido a la gran cantidad de información encontrada, se ha tenido que hacer una selección para incluir aquellos documentos que se pueden utilizar en la elaboración de este Trabajo Final de Grado. Se han elegido, por ejemplo, aquellos en los que se hacía referencia a la actividad física en la escuela, la alimentación saludable en la escuela, al servicio de comedor escolar o a la obesidad infantil. Esto ha supuesto que se excluyeran aquellos documentos en los que solo había información de la etapa adulta y/o la vejez o en los que solamente hubiese información sobre los hábitos saludables de higiene o descanso.

A su vez, se ha realizado una búsqueda de la legislación referente al ámbito de la Educación Primaria a nivel nacional y de la Comunitat Valenciana. Dentro de estas búsquedas se han consultado documentos como el Real Decreto 1513/2006 en el Boletín Oficial del Estado (BOE) o el Decreto 108/2014 del Diario Oficial de la Comunitat Valenciana (DOCV).

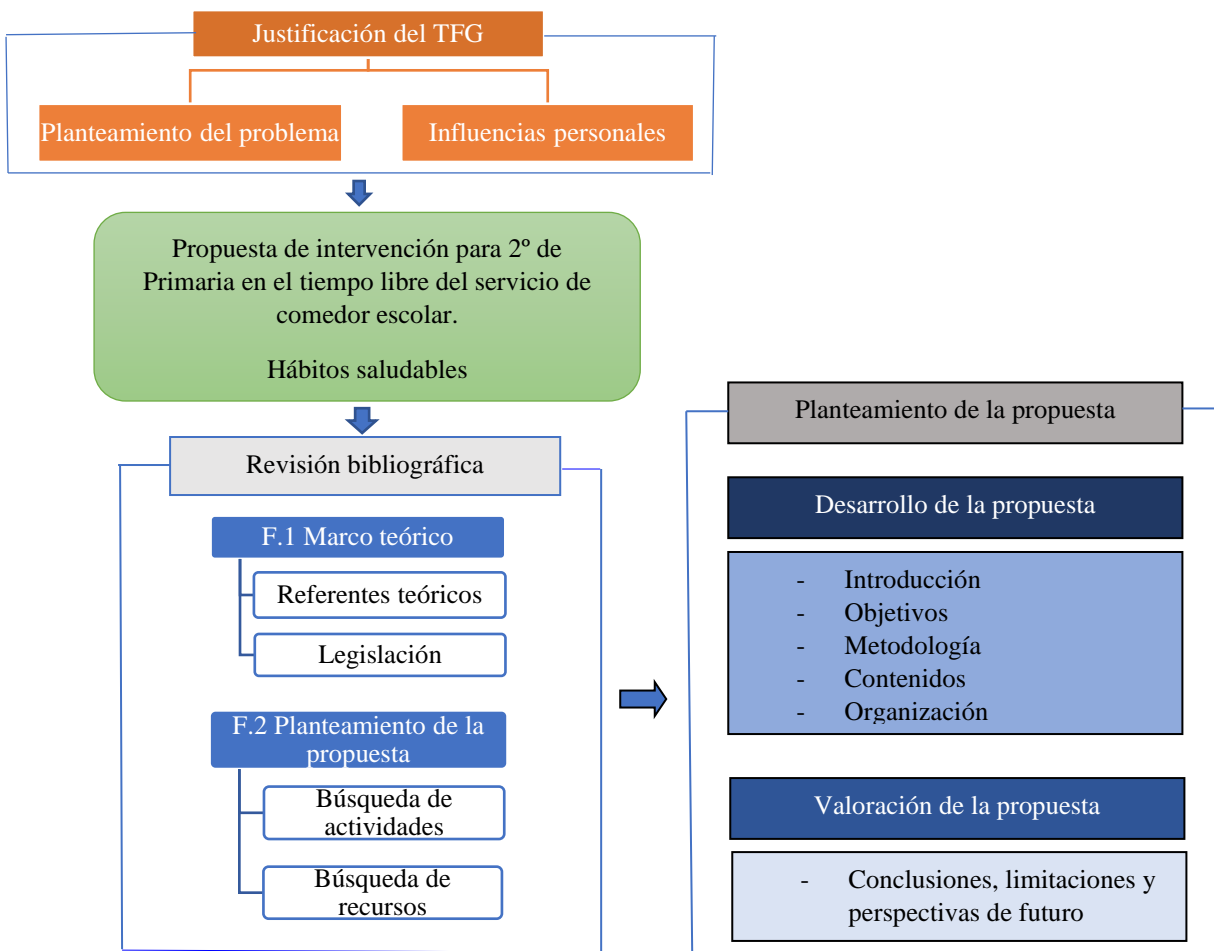
Como se ha comentado al inicio de este apartado, las asignaturas de la mención de E.F han tenido una aportación muy importante en la elaboración de este Trabajo Final de Grado. Su importancia no ha sido solo por los conocimientos y contenidos adquiridos en ellas, si no por las aportaciones que se han recibido por parte de los diferentes profesores respecto a la búsqueda de información que podría ser de utilidad para su realización.

En segundo lugar, se ha realizado una búsqueda de propuestas de intervención, actividades, contenidos y unidades didácticas para elaborar algunas de las sesiones que forman parte de esta propuesta de intervención, y que se explica más adelante en el apartado de la metodología del desarrollo de la propuesta de intervención.

Por último, en la Figura 3 aparece un esquema de las fases que se han empleado en el proceso metodológico para la realización del presente Trabajo Final de Grado.

Figura 3

Esquema de la metodología seguida a lo largo del TFG.



Nota. Elaboración propia

5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

En este apartado se van a exponer con más detalle los aspectos relacionados con la propuesta de intervención. En primer lugar, se contextualiza la propuesta explicando el centro donde se propondría ponerla a término, y que se trata del Colegio Nuestra Señora del Pilar de Valencia, si bien podría aplicarse a cualquier otro centro. En segundo lugar, se describen las partes que conforman la propuesta de intervención que se pretende realizar en el tiempo libre del servicio de comedor escolar para fomentar la actividad física y la alimentación saludable.

5.1 Centro de aplicación

En este punto se hace referencia a las características que forman parte de la identidad del Colegio Nuestra Señora del Pilar como son el proyecto educativo, el clima escolar y las actividades extraescolares. Se han tenido muy en cuenta estos aspectos del centro a la hora de desarrollar la propuesta de intervención para que estuviese en la línea de las propuestas educativas del centro.

5.1.1 Proyecto educativo y clima escolar

El Colegio Nuestra Señora del Pilar se encuentra en la Avenida Blasco Ibáñez 35 de la ciudad de Valencia. Se trata de un colegio Marianista católico, de régimen concertado actualmente en todas sus etapas educativas. Los colegios Marianistas es la forma con la que se conoce a las instituciones regidas por la Compañía de María o Marianistas, y que se inspiran en el método educativo marianista.

La compañía de María (Marianistas) es una congregación religiosa que fundó el sacerdote francés Guillermo José Chaminade en 1817. La propuesta del Colegio Nuestra Señora del Pilar se basa en la persona y el mensaje de Jesús de Nazaret (<https://www.elpilarvalencia.org>). Al tratarse de un colegio marianista, está integrado en la misión evangelizadora de la Iglesia y su pedagogía es educar, a niños, y jóvenes para que consigan realizarse de una forma integral como hombres y mujeres que encuentran el sentido de su vida en una visión cristiana de la persona y del mundo. Su visión se centra en el

crecimiento humano, cultural y espiritual de todos los miembros de su comunidad educativa. Los valores que consideran prioritarios, basándose en el Ideario del colegio, son: solidaridad-austeridad, creatividad, interioridad, justicia, libertad, tolerancia, respeto, paz, alegría, salud, naturaleza y laboriosidad-trabajo.

Un punto del proyecto educativo que está totalmente relacionado con esta propuesta de intervención es el de “Educar con el deporte”. Según el ideario del centro, la amplia capacidad de convocatoria y formación de grupo y el desarrollo de valores como el esfuerzo, la solidaridad, la disciplina y el trabajo en equipo, hacen del deporte un importante elemento de su propuesta pedagógica. Desde el centro se refieren al deporte escolar a aquella actividad deportiva organizada y practicada por escolares fuera del horario escolar, por lo que esta propuesta, que se pretende realizar en el horario escolar, encaja dentro de las propuestas educativas del centro ya que es una forma de iniciar al alumnado a que realicen actividad física, y que con el paso del tiempo, puedan decidirse por practicar alguno de los deportes que se pueden realizar en el colegio manteniendo así los hábitos de vida saludables que habrán adquirido mediante esta propuesta.

En el centro siempre se ha considerado fundamental desarrollar una actitud responsable y de respeto hacia los demás que ayuden a que exista un clima favorable para la libertad personal, el aprendizaje y la convivencia, así como fomentar actitudes que promuevan la convivencia en los ámbitos escolar, familiar y social.

El colegio está ubicado en una zona de nivel económico alto y está muy bien comunicado mediante el transporte público, la bicicleta o andando. En cambio, pese a la buena comunicación de que dispone, hay una gran cantidad del alumnado que acude acompañados por sus familiares en vehículos particulares por diferentes motivos. Esto implica que las familias que llevan al alumnado en sus vehículos particulares por comodidad no fomentan la actividad física, lo cual genera falta de hábitos saludables en sus hijos, ya que la familia es uno de los principales ejemplos en los que se fijan los niños desde pequeños e imitan sus acciones con el paso del tiempo.

Dentro de la comunidad educativa del centro hay una gran variedad en cuanto al nivel adquisitivo, cultural, social o de capacidades de las personas que forman parte de él, pero todos se aceptan y respetan por igual. El centro dispone de un servicio de orientación

psicopedagógico para aquel alumnado que tiene dificultades de aprendizaje y que, con la ayuda de toda la comunidad educativa, favorecen la inclusión de este alumnado.

Del mismo modo, hay que resaltar la comunicación, la participación y la cooperación de toda la comunidad educativa en relación con la salud física, mental y personal, buscando en todo momento, a través de la formación continua, el mejor estado posible de cada una de ellas.

Por lo tanto, esta propuesta cumple con los objetivos y la misión del colegio de promover una formación integral de la persona. Los juegos y actividades elaborados se basan en los valores de respeto o responsabilidad, entre otros, que el centro considera esenciales en el desarrollo de todos los miembros de la comunidad educativa. Estos valores no se transmiten para ponerlos en práctica únicamente en el ámbito escolar, sino también el ámbito familiar y social.

5.1.2 Actividades extraescolares del centro en el tiempo libre del servicio de comedor escolar.

El centro dispone de diferentes actividades extraescolares programadas durante el tiempo libre en el servicio de comedor escolar para toda la etapa de Primaria, a la cual está dedicada esta propuesta. Hay que destacar que entre las actividades que se ofertan, solo una de ellas, la Danza creativa, está orientada a realizar actividad física, y ninguna está orientada a fomentar la alimentación saludable. De ahí la importancia de poder llevar a cabo esta propuesta para fomentar estos dos hábitos saludables en los alumnos de Primaria en el tiempo libre del servicio de comedor escolar. Todas las actividades extraescolares son de pago y hay un anticipo de 35€ a la hora de realizar la inscripción. Las cantidades se abonan mensualmente durante ocho meses y los precios oscilan entre los 19€ y los 70€.

A pesar de las actividades ofertadas, y teniendo en cuenta los datos que se nos ha facilitado por parte del centro, un 80% del alumnado que utiliza el servicio de comedor escolar no realiza ninguna de esas actividades extraescolares. No se sabe cuáles son los motivos exactos de esa baja participación y se desconoce si uno de ellos es que estas actividades tienen un coste económico. A pesar de que el centro está ubicado en una zona de nivel económico alto, éste no es un indicador de que todo el alumnado se pueda permitir asistir a actividades



extraescolares. Un gran número del alumnado que está matriculado en el centro y utiliza el servicio de comedor escolar lo hace mediante becas o subvenciones. El nivel económico que puedan tener las familias del alumnado que utilizan el servicio de comedor escolar, no debe determinar la adquisición de hábitos saludables que estos puedan obtener en el ámbito escolar. Además, por lo que se ha podido observar durante el periodo de prácticas por parte del autor del presente trabajo, un alto porcentaje de ese alumnado que no realiza ninguna actividad extraescolar está la mayor parte del tiempo libre sentado.

Según varios miembros del profesorado del centro de la etapa de Educación Primaria, preocupa la organización del patio durante el tiempo libre en el servicio de comedor escolar. Esta preocupación se debe, como se ha comentado anteriormente, a que la mayoría del alumnado no realiza ningún tipo de actividad extraescolar. Esta situación genera un número elevado de conflictos entre el alumnado que se traslada a las aulas en las clases de la tarde.

Con la aplicación de esta propuesta, se estaría dando una solución al problema que actualmente hay en el colegio Nuestra Señora del Pilar.

Las familias tienen un papel fundamental para la puesta en marcha de esta propuesta. Sus hijos e hijas van a poder realizar A.F y adquirir o consolidar conocimientos sobre alimentación saludable sin que tenga ningún coste económico y de una forma totalmente organizada y controlada por el centro.

5.2 Propuesta de intervención

Con la intención de promover la A.F y la alimentación saludable en el tiempo libre en el servicio de comedor escolar, y teniendo en cuenta todo lo expuesto en los apartados anteriores, se propone llevar a cabo esta “Propuesta para la promoción de hábitos saludables en el tiempo libre del servicio de comedor escolar”.

5.2.1 Introducción de la propuesta

Según Caballero, Cuéllar y Campillo (2021), hay una clara relación entre el número de horas que se realiza A. F y la cantidad de conocimientos de salud y hábitos saludables que se adquieren. Por lo tanto, el alumnado que participe en la propuesta de intervención no solo obtendrá beneficios en su salud y en su calidad de vida, sino que también lo hará en cuanto al nivel de conocimientos de hábitos saludables.

Uno de los factores más importantes que marcan el desarrollo de las sesiones que se van a realizar en esta propuesta viene determinado por el papel que van a tener en ellas el alumnado de 3er ciclo de Primaria.

El alumnado de 3er ciclo va a ser el encargado, siempre con la supervisión y orientación del profesorado, de llevar a cabo tres de las cinco sesiones semanales que se han programado. Las actividades y juegos que se van a realizar, en base a los contenidos que se quieren trabajar en las sesiones de A.F, han sido elegidos por el autor de la presente propuesta. Entendemos que es su responsabilidad elegir las actividades y juegos en estas sesiones porque éstos deben tener una intensidad moderada al realizarse 45 minutos después de la hora de la comida.

Por lo tanto, en las sesiones de A.F el alumnado de 3er ciclo tendrá una doble participación. Por un lado, se encargará en determinadas sesiones, que se detallan más adelante, de la organización grupal, de la distribución del tiempo, del material que se va a emplear y de elaborar las diferentes variantes que puedan realizarse en cada actividad o juego. Al mismo tiempo, tendrá que adaptar todos estos aspectos al ciclo al que vaya dirigido. También será el encargado de informar de las normas y reglas que se deben cumplir, tanto en el juego o actividad, como de respeto hacia el material, el profesorado y el resto del alumnado. Y, por otro lado, realizará A.F al igual que el resto del alumnado ya que será participe en las actividades y juegos que se lleven a cabo en todas las sesiones.

En las sesiones de alimentación saludable el alumnado de 3er ciclo, además de realizar las mismas funciones que en las de A.F, podrá proponer y realizar actividades y juegos que crean oportunos para trasladar al alumnado de 1er y 2do ciclo los contenidos que se quieren trabajar.



Con esta forma de llevar a cabo el desarrollo de las sesiones, se pretende que, además del profesorado, sea el propio alumnado del centro el que participe en el fomento de hábitos saludables en el horario escolar, y en especial en el tiempo libre del servicio de comedor escolar.

Para todo el alumnado de la etapa de Primaria, el profesorado y el resto de los miembros de la comunidad educativa que trabajan en el centro, son un ejemplo y un espejo en el que se miran y de los que imitan muchas acciones en su vida cotidiana fuera del horario escolar (Casimiro, 1999). A estos miembros de la comunidad educativa, hay que añadir que el propio alumnado de los cursos superiores es un ejemplo para el de los cursos iniciales.

Durante las prácticas del primer cuatrimestre, el autor del presente trabajo ha podido observar como el alumnado de los cursos iniciales imitaba acciones del alumnado de cursos superiores. En especial, se repetían las acciones que eran realizadas por el alumnado que tenía vínculos familiares, como por ejemplo hermanos y hermanas o primos y primas. También parte del alumnado que imitaba las acciones realizadas por sus padres y madres, los cuales eran miembros del profesorado del centro.

Los juegos son la base de las sesiones, sobre todo en las de A.F, ya que estos tienen muchos beneficios en las etapas iniciales, como se puede observar en la Tabla 3, para el desarrollo físico, personal y social del alumnado (Solís,2019). Para las sesiones de A.F se han elegido juegos en los que no hay un contacto muy directo entre los participantes para prevenir posibles conflictos. Se ha evitado incluir deportes como el fútbol o el baloncesto porque son los deportes más practicados durante la hora del recreo. Estos deportes también pueden generar un cierto rechazo a la hora de participar entre aquel alumnado que no lo suele practicar o que no tiene las mismas habilidades que otros para divertirse mientras lo practica.

El fomento de la alimentación saludable se va a realizar mediante actividades como visualización de videos, lectura de recetas, sopa de letras, crucigramas, puzzles, juegos, elaboración de recetas, etc. Se van a poner en práctica las actividades y juegos propuestos tanto por el autor del presente trabajo como por el alumnado de 3er ciclo de Primaria.

Todas las actividades están preparadas teniendo en cuenta el nivel curricular y de desarrollo para que sean adecuadas y facilite su realización por parte del alumnado.

Esta propuesta está pensada para que el alumnado realice A.F y aprenda sobre alimentación saludable de una forma entretenida y, sobre todo divirtiéndose. Se es consciente de que no a todo el alumnado les gusta correr, saltar, pintar, dibujar, colorear o los juegos de mesa, pero por la experiencia que se ha tenido durante las prácticas se ha intentado incluir actividades y juegos que sean atractivas para todo el alumnado.

Tanto en las sesiones de A.F como de alimentación saludable hay actividades o juegos que son individuales, por parejas, por tríos, por equipos o en gran grupo. En las actividades en las que hay un ganador, ya sea de manera individual o por equipos, se suele generar una competencia negativa que puede provocar conflictos, pero en esta propuesta se ha tenido en cuenta este aspecto y se han incluido actividades que generen competencia sana entre el alumnado ya que es un aliciente más para la realización de estas.

Tabla 3

Beneficios de los juegos en el desarrollo físico, personal y social infantil

Desarrollan la afectividad ya que en las etapas iniciales empieza a forjarse la identidad y la personalidad de cada uno de nosotros con el fomento de la autonomía.
Mejoran la motricidad ya que gracias al juego los niños van entendiendo cómo funciona su cuerpo a la vez que desarrollan habilidades como el equilibrio y la coordinación.
A través del juego el niño expresa su creatividad de una forma espontánea y natural, mostrando su fantasía e imaginación.
Ayudan al desarrollo del potencial cognitivo, la destreza perceptiva, la activación de la memoria y las habilidades lingüísticas.
Los juegos colectivos permiten que se interactúe con otras personas, ya sean niños o adultos, además de practicar otros aspectos como el respeto de las normas, la comunicación la negociación, la resolución de conflictos y la empatía.

Nota. Adaptado de “La importancia del juego y sus beneficios en las áreas del desarrollo infantil” (p. 46-47), por Solís, 2019, *Voces de la educación*, 4 (7).

5.2.2 Objetivos generales de la propuesta

A continuación, en la Tabla 4, se muestran los objetivos que se han elaborado para la propuesta de intervención que está dirigida al alumnado de la etapa de Educación Primaria.

Tabla 4

Objetivos de la propuesta de intervención

Objetivo principal
Elaborar actividades para fomentar la actividad física y la alimentación saludable y promover el fomento de hábitos saludables entre el propio alumnado
Objetivos específicos
Practicar actividad física a partir del juego
Conocer juegos populares y tradicionales
Realizar una introducción al alumnado de 1er ciclo de Primaria sobre hábitos de alimentación saludable
Consolidar hábitos de alimentación saludable en el 2do y 3er ciclo de Primaria

Nota. Elaboración propia

5.2.3 Metodología

Esta propuesta de intervención se ha empezado a elaborar una vez ha sido elegida la información teórica que se ha necesitado para la realización del trabajo. Después de este primer paso, se ha realizado una búsqueda bibliográfica con el fin de obtener información sobre diseños de propuestas de intervención y actividades y juegos relacionados con la actividad física y la alimentación saludable. Además, han sido indispensables los contenidos y conocimientos adquiridos a lo largo del Grado, sobre todo durante el periodo de prácticas en el primer cuatrimestre de curso y en las asignaturas de la mención de E.F en el segundo cuatrimestre.

Para elaborar las sesiones que se van a desarrollar en la propuesta de intervención, nos hemos basado en Decreto 108/2014, en el área de E. F, teniendo en cuenta los contenidos, los criterios de evaluación, los indicadores de logro y las competencias que se pueden desarrollar.

Los recursos espaciales y materiales de los que dispone el centro también han tenido una gran influencia ya que, sobre todo para las sesiones en las que se va a realizar A.F, las dimensiones del patio del centro permiten que el alumnado desarrolle esta propuesta sin ningún tipo de problema.

5.2.4 Competencias que se desarrollan en la propuesta

Teniendo en cuenta las siete competencias clave que aparecen en la Orden ECD/2015, en este apartado se indican las competencias (Tabla 5) que se pueden desarrollar en base a los contenidos y criterios presentes en esta propuesta de intervención.

Tabla 5

Competencias que el alumnado desarrolla en la propuesta

Competencia comunicación lingüística (CCL)
Practicar la expresión oral a través del diálogo
Emplear tanto el lenguaje oral como el escrito, siendo importante el vocabulario específico utilizado en el área.
Utilizar la expresión oral para comunicarse.
Diferenciar progresivamente entre el lenguaje que hace posible la comunicación y el que utiliza la ciencia para explicar los hechos y fenómenos.
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
Aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas para describir e interpretar distintos fenómenos en su contexto.
Utilizar los conceptos, procedimientos y herramientas para aplicarlos en la resolución de los problemas que puedan surgir en una situación determinada a lo largo de la vida.
Establecer una relación profunda entre el conocimiento conceptual y el conocimiento procedimental, implicados en la resolución de una tarea matemática determinada.
Competencia digital (CD)
Utilizar herramientas digitales para adquirir y transmitir conocimientos.

Tabla 5 continuación

Desarrollar una actitud activa, crítica y realista hacia las tecnologías y los medios tecnológicos, valorando sus fortalezas y debilidades y respetando principios éticos en su uso.
Conocer la composición de los dispositivos digitales, sus potenciales y limitaciones en relación a la consecución de metas personales, así como saber dónde buscar ayuda para la resolución de problemas teóricos y técnicos.
Competencia aprender a aprender (CAA)
Fomentar la curiosidad y la necesidad de aprender.
Conocer y controlar los propios procesos de aprendizaje para ajustarlos a los tiempos y las demandas de las tareas y actividades que conducen al aprendizaje.
Reflexionar y tomar de conciencia de los propios procesos de aprendizaje.
Plantear metas realistas a corto, medio y largo plazo.
Ser capaz de adquirir y asimilar nuevos conocimientos y llegar a dominar capacidades y destrezas propias de dicho ámbito.
Competencias sociales y cívicas (CSC)
Utilizar los conocimientos y actitudes para elaborar respuestas, tomar decisiones y resolver conflictos, así como para interactuar con otras personas y grupos conforme a normas basadas en el respeto mutuo y en convicciones democráticas.
Adquirir los conocimientos que permitan comprender y analizar de manera crítica los códigos de conducta y los usos generalmente aceptados en las distintas sociedades y entornos.
Mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes, negociar sabiendo inspirar confianza y sentir empatía.
Interactuar eficazmente y manifestar solidaridad e interés por resolver los problemas.
Cooperar, comprometerse y afrontar los conflictos y proponer activamente perspectivas de afrontamiento.
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)
Desarrollar la capacidad de transformar las ideas en actos.
Adquirir conciencia de la situación a intervenir o resolver, y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto.
Desarrollar actitudes que conlleven un cambio de mentalidad que favorezca la iniciativa emprendedora, la capacidad de pensar de forma creativa, de gestionar el riesgo y de manejar la incertidumbre.

Tabla 5 continuación

Desarrollar actitudes y valores como: la predisposición a actuar de una forma creadora e imaginativa; el autoconocimiento y la autoestima; la autonomía o independencia, el interés y esfuerzo y el espíritu emprendedor.
Conciencia y expresiones culturales (CEC)
Cooperar y tener conciencia de la importancia de apoyar y apreciar las contribuciones ajenas.
Valorar la libertad de expresión, el derecho a la diversidad cultural, el diálogo entre culturas y sociedades y la realización de experiencias artísticas compartidas.
Fomentar el interés por participar en la vida cultural y, por tanto, por comunicar y compartir conocimientos, emociones y sentimientos a partir de expresiones artísticas.

Nota: Elaboración propia adaptado del Real Decreto 108/2014 (DOCV).

5.2.5 Contenidos

Los contenidos que se van a utilizar en esta propuesta de intervención están determinados por el artículo 11 del Decreto 108/2014. Se van a tener en cuenta algunos de los que están enmarcados dentro del bloque 4: Actividad física y salud, en el área de E.F. Se ha tenido que seleccionar un número determinado de contenidos que se van a desarrollar en las sesiones de A.F (Tabla 6), y otros en las de alimentación saludable (Tabla 7) debido a la duración de la propuesta. Aunque los contenidos que se han elegido para la presente propuesta corresponden al bloque 4: Actividad física y salud, en las sesiones en las que se realiza A.F se trabajan todos los bloques por el tipo de juegos que se van a llevar a cabo. Del bloque 1: Conocimiento corporal y autonomía, se realizan movimientos globales como desplazamientos o saltos; del Bloque 2: Habilidades motrices, coordinación y equilibrio, se trabajan actividades para el dominio de la coordinación general; del Bloque 3: Expresión motriz y comunicación, se trabaja la comunicación de sensaciones y emociones a través del movimiento corporal; y del Bloque 5: Juegos y actividades deportivas, se participa en diferentes tipos de juegos. Además, en todos los juegos y actividades se trabajan la perseverancia ante el esfuerzo, la fuerza de voluntad, la constancia y los hábitos de trabajo. En 1er ciclo de Primaria no hay contenidos específicos que trabajen la alimentación saludable en el área de E.F, por lo que se van a trabajar unos contenidos de introducción en esos cursos en las sesiones de alimentación saludable para

que se vayan familiarizando con ellos y les sirva para cursos posteriores. Por ejemplo, alimentos saludables como las frutas, las verduras, las hortalizas, la carne o el pescado. De este modo, el alumnado adquiere al mismo tiempo conocimientos sobre alimentos que forman parte de la dieta mediterránea. Entre los contenidos también aparecen alimentos no saludables como las bebidas azucaradas, los helados o las gominolas, los cuales deben tomarse esporádicamente. Para el 2do y 3er ciclo, estas sesiones sirven de refuerzo para consolidar los conocimientos que están o han ido adquiriendo a lo largo de la etapa de Primaria.

Tabla 6

Contenidos que se trabajan en las sesiones de A.F

Bloque 4: Actividad física y salud
1er Ciclo de Primaria
Contenidos
Juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria, como caminar, correr o saltar a la cuerda.
Juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica y la flexibilidad. Movilidad corporal orientada a la salud.
Orientaciones de prevención: Realización de juegos y actividades para calentar. Consideración de las condiciones ambientales para la ropa y calzado deportivo adecuado. Hidratación adecuada.
2do Ciclo de Primaria
Contenidos
Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima.
Juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia musculares. Toma de pulsaciones.
Respeto de las medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes en el uso correcto de materiales: estado, utilización correcta y organización adecuada según las actividades propuestas.
Normas de prevención: Realización de juegos y actividades para calentar. Progresión. Organización de la clase: parte inicial, principal y vuelta a la calma. Normas de recuperación: Alternancia esfuerzo y descanso, estiramientos, vuelta a la calma, higiene y ducha.
3er Ciclo de Primaria

Tabla 6 continuación

Contenidos
Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. Consolidación de hábitos saludables en el resto de las actividades escolares. La salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar.
Juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia musculares. Adaptación del esfuerzo a la intensidad de la actividad. Frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo. Toma de pulsaciones.
Normas de prevención y recuperación. Realización correcta y segura de los ejercicios y de la práctica de actividad física. Respeto de las medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes en el uso correcto de materiales y espacios: estado, utilización correcta y organización adecuada según las actividades propuestas.

Nota. Elaboración propia adaptado del Real Decreto 108/2014 (DOCV).

Tabla 7.

Contenidos que se trabajan en las sesiones de alimentación saludable.

Bloque 4: Actividad física y salud
1er Ciclo de Primaria
Contenidos
Introducción de hábitos de alimentación saludables: Pirámide de alimentación, alimentos que forman parte de la dieta mediterránea, comidas que se deben realizar en un día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
2do Ciclo de Primaria
Contenidos
Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. Hidratación adecuada y horarios de alimentación. Hábitos de alimentación saludables.
3er Ciclo de Primaria
Contenidos
Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. Consolidación de hábitos saludables alimentarios. La salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social. Reconocimiento de los efectos beneficiosos la alimentación en la salud y el bienestar.

Nota. Elaboración propia adaptado del Real Decreto 108/2014 (DOCV).

5.2.6 Criterios de evaluación

El hecho de que se hayan utilizado unos contenidos, a partir de los cuales se han planificado las actividades y juegos, no determina que estos se tengan que evaluar obligatoriamente. Con esta propuesta no se pretende evaluar el nivel de conocimientos adquiridos por el alumnado durante las sesiones.

En la evaluación de esta propuesta únicamente se va a tener en cuenta la actitud del alumnado. No se pretende evaluar el nivel de conocimientos adquiridos por el alumnado porque la función de esta propuesta es aprovechar el tiempo libre del servicio del comedor escolar para fomentar hábitos saludables a partir de los contenidos establecidos en el currículo en el área de E.F. Su intención es consolidar la práctica de A.F y alimentación saludable en aquellos alumnos que ya han trabajado estos contenidos, e introducirlos en el alumnado que todavía no los ha trabajado para que los conozcan y los puedan empezar a poner en práctica, tanto en el ámbito escolar como es su vida cotidiana.

5.2.7 Instrumentos de evaluación

A pesar de no evaluar conceptualmente al alumnado, sí que se van a utilizar rúbricas (Tabla 8) para evaluar, mediante la observación, diferentes aspectos del alumnado. Estos aspectos estarán relacionados con el cuidado del material que se emplea en las sesiones, la relación entre el alumnado, la implicación a la hora de realizar las actividades o juegos programados, la motivación a la hora de afrontar las sesiones o el respeto a los compañeros, el profesorado y el monitor.

Tabla 8.

Rúbrica de evaluación a nivel actitudinal

	1	2	3	4
Respeto al material	No ha utilizado el material correctamente en ningún momento	Ha utilizado el material correctamente poco tiempo	Ha utilizado el material correctamente bastante tiempo	Han utilizado el material correctamente en todo momento

Tabla 8 continuación

Implicación en las sesiones	No se ha implicado nada durante las sesiones	Se ha implicado poco durante las sesiones	Se ha implicado bastante durante las sesiones	Se ha implicado totalmente durante las sesiones
Motivación en las sesiones	No ha estado nada motivado durante las sesiones	Ha estado poco motivado durante las sesiones	Ha estado bastante motivado durante las sesiones	Ha estado totalmente motivado durante las sesiones
Respeto a los compañeros	No ha respetado en ningún momento a los compañeros	Ha respetado poco a los compañeros	Ha respetado bastante a los compañeros	Ha respetado en todo momento a los compañeros
Respeto al profesor	No ha respetado en ningún momento al profesor	Ha respetado poco al profesor	Ha respetado bastante al profesor	Ha respetado en todo momento al profesor
Respeto a las normas de grupo y de las actividades o juegos	No ha respetado en ningún momento las normas	Ha respetado poco las normas	Ha respetado bastante las normas	Ha respetado en todo momento las normas

Nota. Elaboración propia

La evaluación será meramente informativa para el profesorado, para el centro y para las familias. Se puede utilizar para tener más información de los comportamientos y actitudes del alumnado dentro del horario escolar, y también para comparar estos comportamientos y actitudes con los que tienen en sus respectivas clases. Para las familias del alumnado, a pesar de ser una actividad extraescolar, puede ser muy importante ya que pueden conocer o descubrir habilidades o capacidades que desconocían de sus hijos e hijas. También se puede detectar el tipo de juegos, alimentos o aficiones que le gustan y hacen feliz al alumnado. Además, puede suponer un cambio en la percepción del alumnado respecto a determinados alimentos como las frutas y verduras, repercutiendo positivamente en sus familias y haciendo más factible la introducción de algunos alimentos en su día a día.

5.2.8 Contenidos, criterios de evaluación y competencias

En este apartado se presentan los contenidos, los criterios de evaluación y las competencias en cada curso de la etapa de Primaria, tanto en las sesiones de A.F (Tabla 9), como en las sesiones de alimentación saludable (Tabla 10). En todos los ciclos se trabaja el bloque 4: Actividad física y salud que se ha presentado anteriormente en el punto 5.2.5 del presente trabajo. El número de contenidos va en función del ciclo y va aumentando de manera progresiva del 1er al 3er ciclo de Primaria.

Tabla 9

Contenidos, criterios de evaluación y competencias presentes en las sesiones de A.F de la propuesta de intervención.

1er Ciclo de Primaria		
Bloque 4: Actividad física y salud		
Contenidos	Criterios de Evaluación	Competencias
Juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica y la flexibilidad. Orientaciones de prevención: Realización de juegos y actividades para calentar.	Realizar grupalmente juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica y la flexibilidad. Realizar grupalmente orientaciones de prevención: Realización de juegos y actividades para calentar.	CMCT SIEE
2do Ciclo de Primaria		
Bloque 4: Actividad física y salud		
Contenidos	Criterios de Evaluación	Competencias
Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. Juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia musculares. Toma de pulsaciones. Respeto de las medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes en el uso correcto de materiales: estado, utilización correcta y organización adecuada según las actividades propuestas.	Mostrar interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. Realizar juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia musculares. Toma de pulsaciones. Realizar las actividades siguiendo las normas de prevención, como la realización del calentamiento, y de recuperación, como la vuelta a la calma, respetando las medidas de seguridad en el uso de materiales.	CMCT SIEE
3er Ciclo de Primaria		
Bloque 4: Actividad física y salud		
Contenidos	Criterios de Evaluación	Competencias

Tabla 9 continuación

<p>Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. La salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social.</p> <p>Juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia musculares. Adaptación del esfuerzo a la intensidad de la actividad. Frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo. Toma de pulsaciones.</p> <p>Normas de prevención y recuperación. Realización correcta y segura de los ejercicios y de la práctica de actividad física. Respeto de las medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes en el uso correcto de materiales y espacios: estado, utilización correcta y organización adecuada según las actividades propuestas.</p>	<p>Mostrar interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. La salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social.</p> <p>Realizar juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia musculares. Adaptar del esfuerzo a la intensidad de la actividad. Frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo. Tomar las pulsaciones.</p> <p>Realizar actividad física siguiendo las normas de prevención, como la hidratación adecuada, y de recuperación, como la realización de estiramientos, respetando las medidas de seguridad en el uso de materiales y espacios.</p>	<p>CMCT SIEE</p>
--	---	----------------------

Nota: Elaboración propia adaptado del Real Decreto 108/2014 (DOCV).

Tabla 10

Contenidos, criterios de evaluación y competencias presentes en las sesiones de alimentación saludable de la propuesta de intervención.

1er Ciclo de Primaria		
Bloque 4: Actividad física y salud		
Contenidos	Criterios de Evaluación	Competencias
Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. Introducción de hábitos de alimentación saludable.	Mostrar interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. Mostrar interés para adquirir conocimientos sobre alimentación saludable.	CMCT SIEE
2do Ciclo de Primaria		
Bloque 4: Actividad física y salud		
Contenidos	Criterios de Evaluación	Competencias
Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. Hábitos de alimentación saludables.	Mostrar interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. Mostrar interés en adquirir hábitos de alimentación saludables.	CMCT SIEE
3er Ciclo de Primaria		



Tabla 10 continuación

Bloque 4: Actividad física y salud		
Contenidos	Criterios de Evaluación	Competencias
Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. Interés en la consolidación de hábitos saludables alimentarios.	Mostrar interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima. Mostrar interés en consolidar hábitos saludables alimentarios.	CMCT SIEE

Nota. Elaboración propia adaptado Real Decreto 108/2014 (DOCV).

5.2.9 Organización de los juegos

En este apartado se van a indicar los diferentes tipos de juegos y el nombre con su descripción de algunos de ellos (Tabla 11) que se van a llevar a cabo durante el desarrollo de las sesiones.

Tabla 11.

Tipos de juego, nombres de juegos y explicación.

Tipo de juego	Nombre del juego y descripción
Cooperativo	Pelota inquieta: Se divide al alumnado en dos equipos y se establece un recorrido. Cada equipo tiene una pelota y en el recorrido hay unos conos que el alumnado tiene que sortear en zig-zag mientras botan la pelota. Comienza el primer jugador que debe ir botando el balón hasta el final del recorrido y volver. Cuando llega al inicio tiene que pasarle la pelota a su compañero para que este pueda iniciar el recorrido, y así sucesivamente con el resto de los miembros del equipo. Si a un alumno se le escapa la pelota, tendrá que empezar de nuevo el recorrido. Gana el equipo que más rápido realice el recorrido.
Popular	El pañuelo: Este juego se ha adaptado y en lugar de números se van a utilizar alimentos saludables. Se divide al alumnado en dos grupos y se le da a cada uno el nombre de un alimento saludable. Cuando el profesorado diga un alimento, los dos alumnos que tengan ese alimento deben intentar conseguir el pañuelo y sumar un punto. Gan el equipo que más puntos sume.



Tabla 11 continuación

Tradicional	<p>Pies quietos: Los alumnos hacen un círculo y uno de ellos se coloca dentro con una pelota. El niño lanza la pelota hacia arriba y tiene que decir el nombre de un compañero. La pelota tiene que caer dentro del círculo. Si la coge antes de que caiga, ese alumno dice el nombre de otro. Si cae al suelo, tiene que cogerla lo antes posible y decir “pies quietos”. Cuando diga “pies quietos”, el resto de los compañeros se quedan quietos. Después puede dar tres pasos y tendrá que lanzar la pelota para intentar tocar a otro compañero. Si logra que la pelota golpee a otro compañero, éste será el que inicie otra vez el juego, sino será el lanzador el que inicie el juego.</p>
De saltar	<p>El canguro: Se divide a los alumnos en varios equipos, intentando que todos los equipos tengan el mismo número de integrantes. La mitad de los alumnos se coloca en una línea de la pista y la otra mitad en la línea de enfrente. Los alumnos tienen que ir saltando con los dos pies juntos como si fuesen un canguro. Cuando el monitor hace sonar el silbato, el primer alumno de cada equipo tiene que ir saltando con los dos pies juntos hasta la otra línea. Cuando llega a la otra línea tiene que chocar la mano de su compañero para que este pueda salir, y así sucesivamente hasta que todos los alumnos del grupo hayan hecho el trayecto. Gana el equipo que más rápido realice el recorrido.</p>
De pillar	<p>Las estatuas: Se marca un espacio donde se va a realizar el juego y del que los alumnos no pueden salir. Se elige a dos alumnos que son los encargados de pillar a sus compañeros, y el resto de los alumnos tienen que evitar ser pillados. Si un alumno es pillado se queda quieto como una estatua y solo puede volver a correr si un compañero le choca la palma de la mano. El juego termina cuando todos los alumnos son pillados o cuando finalice el tiempo considerado por el monitor.</p>
De memorizar	<p>Maxi-memory alimentos sanos: Hay 17 alimentos que tienen dos tarjetas con la misma imagen, por lo que hay 34 tarjetas con imágenes de alimentos. Las tarjetas se colocan boca abajo y se remueven para que no estén juntas las parejas de alimentos. Los alumnos tienen que levantar dos tarjetas, y si coinciden, tienen que decir el nombre del alimento que aparece en la imagen para quedarse con ellas. Gana el alumno que más parejas de alimentos consiga.</p>
De azar	<p>Bingo saludable: Se reparte un cartón con imágenes de alimentos saludables a todo el alumnado. El primer alumno que consiga completar su cartón con los alimentos dichos por el profesorado es el que gana.</p>

Nota. Elaboración propia

Para los juegos en las sesiones de A. F nos hemos basado, en su mayoría, en los juegos que se han ido realizando durante las asignaturas de la mención de E.F en el segundo cuatrimestre del presente curso. En especial en los que se han trabajado en la asignatura de Juegos y Deportes Individuales y Colectivos. También han sido adaptados algunos juegos, tanto en las sesiones de A.F como en las de alimentación saludable como, por ejemplo, el pañuelo y el bingo. En estos dos juegos en lugar de utilizar números se van a utilizar alimentos saludables.

5.2.10 Organización espacial.

Para llevar a cabo las actividades diseñadas para realizar A.F se utilizarán las dos pistas de fútbol sala y la pista de baloncesto descubiertas que se encuentran en el patio del centro. Si algún día las condiciones climatológicas no permitieran realizar las actividades en la zona del patio que está al aire libre, se utilizarán las dos pistas del patio que están cubiertas, el gimnasio o el pabellón.

Para llevar a cabo las actividades que fomenten una alimentación saludable se utilizarán las clases de 1º A, 3º A y 5º A.

5.2.11 Organización del personal.

Para el funcionamiento de esta propuesta se necesita la participación de tres miembros del profesorado del departamento de E. F que formen parte del centro. Si algún monitor que presta sus servicios en el servicio de comedor escolar tuviese la titulación que le permita desempeñar las funciones de esta propuesta, podría participar en ella.

En las sesiones de los lunes y los martes cada uno de los tres miembros del profesorado es el encargado de llevar a cabo las actividades y juegos programados, supervisar el funcionamiento de las sesiones y resolver los posibles contratiempos que se puedan producir durante su desarrollo en cada uno de los ciclos. En las sesiones de los miércoles, jueves y viernes la mitad del alumnado de 3er ciclo es el encargado de dirigir la sesión de 1er ciclo y la otra mitad la del 2do ciclo. El profesorado se desplaza por el espacio que ocupa todo el alumnado para supervisar que la sesión se desarrolla bajo las pautas que han sido determinadas.



Los monitores que están a cargo del alumnado de la etapa de primaria sirven de apoyo al profesorado para que las sesiones tengan un buen desarrollo, colaborando en todo lo posible dentro de las funciones que su trabajo le permite realizar.

5.2.12 Organización del material.

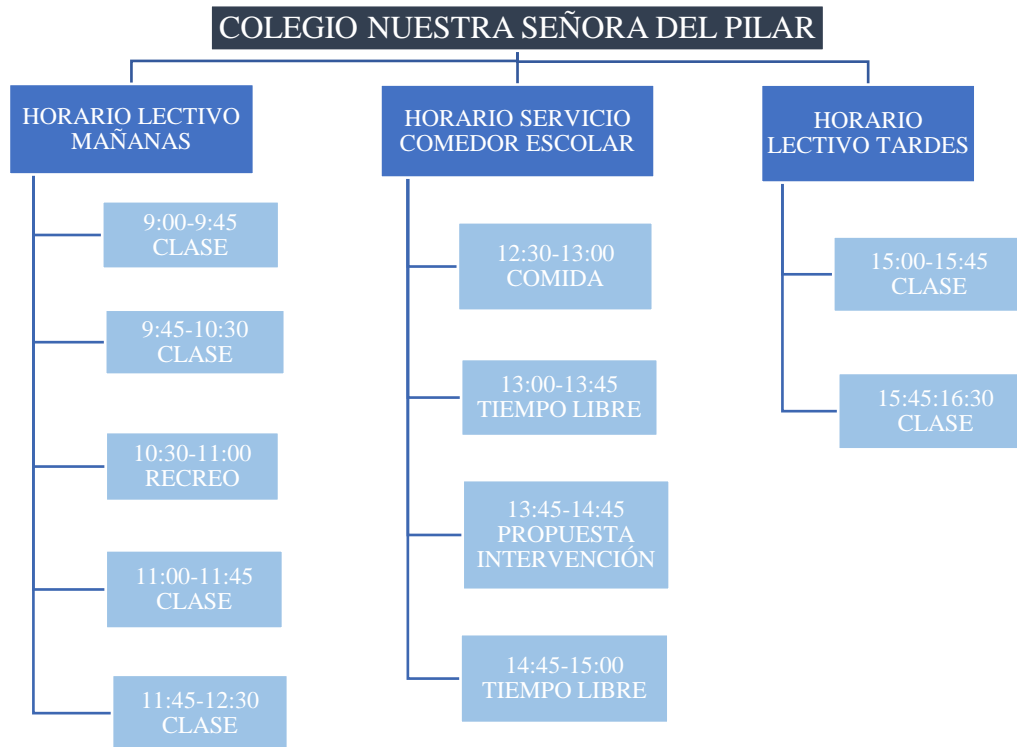
Los materiales que se van a utilizar durante el desarrollo de las actividades en cada sesión estarán colocados en su sitio antes de que empiecen las sesiones. En las sesiones de los lunes y los martes, será el profesorado el encargado coger el material que se va a emplear y colocarlo en las zonas donde se va a utilizar. En las sesiones de los miércoles, los jueves y los viernes será el alumnado de 3er ciclo el que cogerá y colocará el material. Una vez finalizada cada sesión, el profesorado y el alumnado son los encargados de devolver el material al lugar de donde se ha cogido. Todo el material utilizado a lo largo de las sesiones pertenece al centro.

5.2.13 Organización temporal.

La propuesta se llevará a cabo durante cuatro semanas consecutivas. Los lunes, miércoles y viernes se realizan las actividades y juegos para que el alumnado practique A.F, y los martes y jueves se realizan actividades para fomentar la alimentación saludable. Dado que las clases de la mañana terminan a las 12:30, que el alumnado va directamente a comer y que la duración aproximada del tiempo de comida es de media hora, las actividades empezarán a las 13:45 y terminarán a las 14:45, es decir, tienen una hora de duración (Figura 4). Al dar comienzo las clases de la tarde a las 15:00, el alumnado tiene tiempo para descansar un poco e ir a sus respectivas filas.

Figura 4

Horario del colegio Nuestra Señora del Pilar para aplicar la propuesta de intervención.



Nota. Elaboración propia

5.2.14 Organización de las sesiones

Las sesiones de los lunes serán llevadas a cabo por parte del profesorado. En el 1er y 2do ciclo, se realizan los juegos y actividades preparados por el profesorado. En las sesiones del 3er ciclo el profesorado informa de las actividades y juegos que se van a realizar en las sesiones del miércoles y del viernes. El alumnado de 3er ciclo es quien planifica, organiza y pone en práctica las sesiones de los miércoles y los viernes de manera consensuada, adaptando los tiempos, los espacios, el material y las normas a cada ciclo. Además de estos aspectos de cada sesión, también se tiene que decidir cómo se van a solucionar los posibles conflictos que surjan durante las sesiones. De esta forma se fomenta el trabajo cooperativo y el diálogo entre el alumnado.

Las sesiones de los martes tienen el mismo funcionamiento que las de los lunes para el alumnado de 1er y 2do ciclo. Para el alumnado de 3er ciclo tienen el mismo funcionamiento



que las de los lunes, pero con el añadido de que pueden proponer, elaborar o crear sus propias actividades y juegos para fomentar la alimentación saludable en el alumnado de los dos primeros ciclos.

Tanto en las sesiones de los lunes como de los martes, el profesorado está supervisando y dando el visto bueno a las propuestas del alumnado de 3er ciclo para que éstas sean adecuadas. Sobre todo, teniendo en cuenta que en las sesiones de A.F el uso de material inadecuado puede ser perjudicial para la salud física del alumnado.

Finalmente, las sesiones de los miércoles, jueves y viernes son llevadas a cabo por parte del alumnado de 3er ciclo de Primaria. Aunque la intención es que sea el alumnado el encargado de dirigir las sesiones, el profesorado está en todo momento observando el desarrollo y el funcionamiento de estas. Sobre todo, por si tiene que intervenir en cualquier momento por el bien de todo el alumnado y de la integridad de este.

A continuación, se proponen seis sesiones (Tablas 12 a 29), a modo de ejemplo, de cómo sería el desarrollo de éstas y que permite demostrar la viabilidad de esta propuesta de intervención.

Tabla 12

Parte 1 de la parrilla de programación de la sesión 3

Nº	TÍTULO		ÁREA			CURSO
2	Juegos populares		Educación física			1º
LOS APRENDIZAJES		COMPETENCIAS	EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	COMPETENCIAS RELACIONADAS	PRUEBAS/TAREAS/ INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	AGENTE EVALUADOR	MOMENTO	INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN
Realizar grupalmente juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica y la flexibilidad.	Participa activamente en los juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica y la flexibilidad de manera grupal.	CSC SIEE CEC	Juegos Trabajo individual Trabajo grupal	Heteroevaluación	Procesual y final	Observación directa y rúbrica

Tabla 13

Parte 2 de la parrilla de programación de la sesión 3

Nº		TÍTULO		ÁREA			CURSO		
		Juegos populares		Educación Física			1º		
CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS		TEMPORALIZACIÓN por sesiones	NEAE	TIC	Educación cívica	Fomento de la lectura	
		HUMANOS	MATERIALES						
Juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica y la flexibilidad.	Juegos	El profesorado, el alumnado de 3er ciclo y el monitor.	Sacos Cuerdas Pañuelos	1 sesión			Se fomenta la educación cívica ya que el alumnado aprende a convivir y respetar a los demás a través de normas.		

Tabla 14

Planificación de la sesión 3

1. Título	Juegos populares.
2. Agrupamiento (I,PG,GG)	Individual, por parejas y por equipos.
3. Estrategia metodológica	Juegos.
4. Indicadores de logro	Participa activamente en los juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica y la flexibilidad de manera grupal.
5. Contenidos	Juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica y la flexibilidad.
6. Desarrollo del trabajo	<p>Calentamiento: “Cocodrilos y canguros”: Los cocodrilos se tienen que desplazar en cuadrupedia y los canguros saltando. Cuando un canguro es pillado pasa a ser cocodrilo, así hasta que solo quede 1 alumno.</p> <p>Parte principal: 1. “Carrera de Sacos”: Se reparte a cada alumno un saco y estos se tienen que meter dentro de él conigiéndolo con las manos a la altura de la cintura. A la orden del profesor los alumnos tienen que ir saltando hasta la meta. Ganará el alumno que llegue primero a la meta.</p> <p>2. “Carrera a Tres Piernas”: Los alumnos se colocan por parejas y se atan con una cuerda, una de sus piernas con la del compañero, por los tobillos, A la orden del profesor tienen que ir corriendo hasta la meta. Ganará la pareja que llegue primero a la meta.</p> <p>3. El Pañuelo. Se divide a los alumnos en cuatro equipos y se les numera. Cuando el profesor diga un número, los dos alumnos con ese número salen a intentar coger el pañuelo. El alumno que coja el pañuelo tiene que intentar llegar a su campo sin ser tocado. Gana el equipo que más duelos gane.</p> <p>Vuelta a la calma: Pares y Nones. Los alumnos se colocan por parejas. Uno de los dos elige si el número de dedos que van a sacar entre los dos es par y el otro impar. Los dos tienen que sacar a la orden los dedos de la mano que crean. Ganará el que acierte.</p>
7. Tiempo estimado	60 minutos
8. Instrumento de calificación	Observación directa y rúbrica.
9. Adaptaciones alumnado NEAE	Para el alumnado con TEA, en el juego del pañuelo irá cogido de la mano de un compañero o compañera.

Tabla 15

Parte 1 de la parrilla de programación de la sesión 4

Nº	TÍTULO		ÁREA			CURSO
	Los alimentos		Educación Física			1º
LOS APRENDIZAJES		COMPETENCIAS	EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	COMPETENCIAS RELACIONADAS	PRUEBAS/TAREAS/ INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	AGENTE EVALUADOR	MOMENTO	INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN
Mostrar interés para adquirir conocimientos sobre alimentación saludable.	Participa activamente en la adquisición de conocimientos sobre alimentación saludable	CCL CSC CAA SIEE	Juegos Trabajo individual Trabajo grupal	Heteroevaluación	Procesual y final	Observación directa y rúbrica

Tabla 16

Parte 2 de la parrilla de programación de la sesión 4

Nº		TÍTULO		ÁREA			CURSO		
		Los grupos de alimentos		Educación Física			1º		
CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS		TEMPORALIZACIÓN por sesiones	NEAE	TIC	Educación cívica	Fomento de la lectura	
		HUMANOS	MATERIALES						
Introducción de alimentación saludable.	Juegos Trabajo individual	El profesorado, el alumnado de 3er ciclo y el monitor.	Fichas Cartones	1 sesión			Se fomenta la educación cívica ya que el alumnado aprende a convivir y respetar a los demás a través de normas.		

Tabla 17

Planificación de la sesión 4

1. Título	Los grupos de alimentos
2. Agrupamiento (I,PG,GG)	Individual y gran grupo
3. Estrategia metodológica	Juegos y trabajo grupal
4. Indicadores de logro	Participa activamente en la adquisición de conocimientos sobre alimentación saludable
5. Contenidos	Introducción de alimentación saludable
6. Desarrollo del trabajo	<p>1. Creación de una receta: Los alumnos y el monitor se sentarán en círculo. Entre todos tendrán que inventar una receta utilizando cada uno una palabra, y que ésta tenga sentido con la que ha dicho el compañero anterior. El monitor empezará diciendo una palabra, el alumno que esté a su derecha tendrá que decir otra, y así sucesivamente hasta que den tres vueltas al círculo.</p> <p>2. Ficha: Se dará una ficha a cada alumno con los grupos de alimentos. Los alumnos tendrán que escribir y dibujar dos alimentos que pertenezcan a cada grupo de la pirámide.</p> <p>3. Bingo saludable: Es igual que el bingo tradicional, pero con alimentos saludables. Se reparte un cartón a cada alumno. En esta ocasión, el juego se realizará por equipos. Los alumnos de cada equipo se podrán ayudar entre ellos a la hora de marcar un alimento en cualquiera de los cartones que tengan los miembros del equipo. El primer equipo que consiga completar alguno de sus cartones con los alimentos dichos por el monitor es el que gana.</p>
7. Tiempo estimado	60 minutos
8. Instrumento de calificación	Observación directa y rúbrica
9. Adaptaciones alumnado NEAE	Para el alumnado con TEA, en la segunda actividad en lugar de escribir y dibujar los alimentos, se le darán imágenes con los alimentos y el/ella se encargará de colocarlos en el grupo que considere.

Tabla 18

Parte 1 de la parrilla de programación de la sesión 10

Nº	TÍTULO		ÁREA			CURSO
	Juegos cooperativos		Educación Física			2º
LOS APRENDIZAJES		COMPETENCIAS	EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	COMPETENCIAS RELACIONADAS	PRUEBAS/TAREAS/ INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	AGENTE EVALUADOR	MOMENTO	INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN
Realizar las actividades siguiendo normas de prevención como el calentamiento y la hidratación y de recuperación como alternancia de esfuerzo y descanso.	Identifica los juegos y actividades tanto de calentamiento como de vuelta a la calma y comprende la importancia de alternar momentos o periodos de esfuerzo y descanso.	CCL CMCT CSC SIEE	Juegos	Heteroevaluación	Procesual y final	Observación directa y rúbrica

Tabla 19

Parte 2 de la parrilla de programación de la sesión 10

Nº		TÍTULO		ÁREA			CURSO		
		Juegos cooperativos		Educación Física			2º		
CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS		TEMPORALIZACIÓN por sesiones	NEAE	TIC	Educación cívica	Fomento de la lectura	
		HUMANOS	MATERIALES						
Orientaciones de prevención: Realización de juegos y actividades para calentar. Hidratación adecuada.	Juegos	El profesorado, el alumnado de 3er ciclo y el monitor.	Pañuelos Cuerda	1 sesión			Se fomenta la educación cívica ya que el alumnado aprende a convivir y respetar a los demás a través de normas.		

Tabla 20

Planificación de la sesión 10

1. Título	Juegos cooperativos
2. Agrupamiento (I,PG,GG)	Por parejas y por equipos.
3. Estrategia metodológica	Juegos
4. Indicadores de logro	Identifica los juegos y actividades tanto de calentamiento como de vuelta a la calma y comprende la importancia de alternar momentos o periodos de esfuerzo y descanso.
5. Contenidos	Orientaciones de prevención: Realización de juegos y actividades para calentar. Hidratación adecuada.
6. Desarrollo del trabajo	<p>Calentamiento: “La cadena”: Dos alumnos van cogidos de la mano e intentan coger al resto de compañeros. Cuando pillan a uno, este se une a ellos y así sucesivamente hasta que sol quede 1 alumno.</p> <p>Parte principal: 1. ”Ganar al ciego”: Por parejas, uno va con los ojos vendados y el otro va dándole indicaciones al primero para que éste se desplace salvando los obstáculos. 2. Se divide la clase en 4 filas. Cada fila empieza a andar y él último sale corriendo hasta colocarse el primero y seguir caminando, una vez ha llegado a ser el primero, el que se ha quedado último sale y así sucesivamente. Cuando el alumno que empezó el juego vuelve a ser el primero, se acaba el juego. 3. “Sogatira”: Se divide a los alumnos en dos equipos. Se coloca un pañuelo en el centro de una cuerda larga. Cada equipo se coloca detrás de la línea que delimita su campo, cogido a la cuerda, quedando el pañuelo en el medio. A la orden del profesor empiezan a tirar hasta que el primer alumno del equipo contrario cruza la línea de su campo.</p> <p>Vuelta a la calma: “El masaje”: Los alumnos se colocan por parejas. Uno se tumba en el suelo y el otro le masajea con una pelota por encima de todo el cuerpo durante un par de minutos y luego se cambian los papeles.</p>
7. Tiempo estimado	60 minutos
8. Instrumento de calificación	Observación directa y rúbrica.
9. Adaptaciones alumnado NEAE	

Tabla 21

Parte 1 de la parrilla de programación de la sesión 12

Nº	TÍTULO		ÁREA			CURSO
	La pirámide de alimentación		Educación Física			2º
LOS APRENDIZAJES		COMPETENCIAS	EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	COMPETENCIAS RELACIONADAS	PRUEBAS/TAREAS/ INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	AGENTE EVALUADOR	MOMENTO	INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN
Mostrar interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima.	Muestra interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima.	CCL CMCT SIEE CSC	Prueba oral Juego	Heteroevaluación	Procesual y final	Observación directa y rúbrica

Tabla 22

Parte 2 de la parrilla de programación de la sesión 12

Nº		TÍTULO		ÁREA			CURSO	
		La pirámide de alimentación		Educación Física			2º	
CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS		TEMPORALIZACIÓN por sesiones	NEAE	TIC	Educación cívica	Fomento de la lectura
		HUMANOS	MATERIALES					
Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima.	Juegos Trabajo individual	El profesorado, el alumnado de 3er ciclo y el monitor.	Libro “El recetario mágico” Juego maxi-memory alimentos sanos Crucigramas	1 sesión			Se fomenta la educación cívica ya que el alumnado aprende a convivir y respetar a los demás a través de normas.	Se fomenta la lectura ya que es el alumnado el que lee la receta del libro.

Tabla 23

Planificación de la sesión 12

1. Título	La pirámide de alimentación
2. Agrupamiento (I,PG,GG)	Individual, por parejas y gran grupo.
3. Estrategia metodológica	Juegos y trabajo individual
4. Indicadores de logro	Muestra interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima.
5. Contenidos	Interés y satisfacción por el cuidado del cuerpo para la mejora de la autoestima.
6. Desarrollo del trabajo	<p>1. Lectura de una receta del libro “El recetario mágico” por parte del alumnado. Mientras se realiza la lectura el profesor lanza preguntas sobre los alimentos que van apareciendo en el texto para que los alumnos interactúen y estén atentos.</p> <p>2. Maxi-memory alimentos sanos: Hay 17 alimentos que tienen dos tarjetas con la misma imagen, por lo que hay 34 tarjetas con imágenes de alimentos. Las tarjetas se colocan boca abajo y se remueven para que no estén juntas las parejas de alimentos. Los alumnos tienen que levantar dos tarjetas, y si coinciden, tienen que decir el nombre del alimento que aparece en la imagen para quedarse con ellas. Gana el alumno que más parejas de alimentos consiga.</p> <p>3. La pirámide de la buena alimentación: Los alumnos tienen que lanzar el dado y completar la pirámide con los alimentos que están relacionados con el color del dado. El color verde es para alimentos que se tienen que comer todos los días, el amarillo para los que se tienen que comer habitualmente, y el rojo para aquellos que se tienen que comer muy de vez en cuando.</p>
7. Tiempo estimado	60 minutos
8. Instrumento de calificación	Observación directa y rúbrica.
9. Adaptaciones alumnado NEAE	

Tabla 24

Parte 1 de la parrilla de programación de la sesión 16

Nº	TÍTULO		ÁREA			CURSO
	Juegos de pilar		Educación Física			3º
LOS APRENDIZAJES		COMPETENCIAS	EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	COMPETENCIAS RELACIONADAS	PRUEBAS/TAREAS/ INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	AGENTE EVALUADOR	MOMENTO	INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN
Realizar las actividades siguiendo las normas de prevención, como la realización del calentamiento, y de recuperación, como la vuelta a la calma.	Participa activamente en la realización del calentamiento y la recuperación con la vuelta a la calma, como por ejemplo, con estiramientos dirigidos de los grupos musculares implicados en la actividad.	CCL CMCT SIEE CSC	Juegos	Heteroevaluación	Procesual y final	Observación directa y rúbrica

Tabla 25

Parte 2 de la parrilla de programación de la sesión 16

Nº	TÍTULO			ÁREA			CURSO		
	Juegos de pilar			Educación Física			3º		
CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS		TEMPORALIZACIÓN por sesiones	NEAE	TIC	Educación cívica	Fomento de la lectura	
		HUMANOS	MATERIALES						
Normas de prevención: Realización de juegos y actividades para calentar. Progresión. Organización de la clase: parte inicial, principal y vuelta a la calma. Normas de recuperación: Alternancia esfuerzo y descanso, estiramientos y vuelta a la calma.	Juegos	El profesorado, el alumnado de 3er ciclo y el monitor.	Un aro Tiza Una piedra	1 sesión			Se fomenta la educación cívica ya que el alumnado aprende a convivir y respetar a los demás a través de normas.		

Tabla 26

Planificación de la sesión 16

1. Título	Juegos de pillar
2. Agrupamiento (I,PG,GG)	Individual, por parejas y por equipos.
3. Estrategia metodológica	Juegos
4. Indicadores de logro	Participa activamente en la realización del calentamiento y la recuperación con la vuelta a la calma como, por ejemplo, con estiramientos dirigidos de los grupos musculares implicados en la actividad.
5. Contenidos	Normas de prevención: Realización de juegos y actividades para calentar. Progresión. Organización de la clase: parte inicial, principal y vuelta a la calma. Normas de recuperación: Alternancia esfuerzo y descanso, estiramientos, vuelta a la calma, higiene y ducha.
6. Desarrollo del trabajo	<p>Calentamiento: “Dao embrujao”: Uno de los alumnos es el que paga y tiene que llevar un aro en la mano e intentar pillar a sus compañeros introduciéndoles el aro por la cabeza, si coge a algún compañero, es éste el que sigue pagando.</p> <p>Parte principal: 1. “El lobo y las ovejas”: Todos los alumnos, las ovejas, se colocan en una de las áreas, menos uno que hará de lobo. A la señal orden del profesor, los alumnos tienen que ir de un área a otra y el lobo tiene que intentar tocar a todos los compañeros que pueda. Los que son tocados pasan a ser lobos la siguiente vez que las ovejas tengan que cambiar de área. Así hasta que quede solo uno.</p> <p>2. “Dúo de cazadores”: Dos alumnos van cogidos de las manos y tienen que intentar tocar a los demás, pero a la pata coja. Cuando toquen a dos compañeros, éstos formarán otra pareja, y así sucesivamente hasta que solo quede un compañero.</p> <p>3. “Casa cuerda”: Cada alumno coge una cuerda. Uno de los alumnos es el que paga. El resto de los alumnos para no ser pillados, tienen que hacer un círculo con la cuerda y meterse dentro.</p> <p>Vuelta a la calma: El alumnado de 3er curso realizará los estiramientos que le van indicando el alumnado de 3er ciclo, con la supervisión del profesorado.</p>
7. Tiempo estimado	60 minutos
8. Instrumento de calificación	Observación directa y rúbrica.
9. Adaptaciones alumnado NEAE	Para el alumnado con TDA, se le irá cambiando de rol cada cierto tiempo para que no pierda la atención en el juego. Además de darle instrucciones claras y sencillas, se le enseñarán unas hojas con imágenes de lo que tiene que hacer dependiendo del rol que tenga en cada juego.

Tabla 27

Parte 1 de la parrilla de programación de la sesión 19

Nº	TÍTULO		ÁREA			CURSO
	La dieta mediterránea		Educación Física			3º
LOS APRENDIZAJES		COMPETENCIAS	EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	COMPETENCIAS RELACIONADAS	PRUEBAS/TAREAS/ INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	AGENTE EVALUADOR	MOMENTO	INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN
Mostrar interés en adquirir hábitos de alimentación saludables.	Muestra interés en adquirir hábitos de alimentación saludables.	CCL CMCT SIEE CSC	Juegos	Heteroevaluación	Procesual y final	Observación directa y rúbrica

Tabla 28

Parte 2 de la parrilla de programación de la sesión 19

Nº		TÍTULO		ÁREA			CURSO		
		La dieta mediterránea		Educación Física			3º		
CONTENIDOS	METODOLOGÍA	RECURSOS		TEMPORALIZACIÓN por sesiones	NEAE	TIC	Educación cívica	Fomento de la lectura	
		HUMANOS	MATERIALES						
Hábitos de alimentación saludable	Trabajo por tareas Trabajo individual	El profesorado, el alumnado de 3er ciclo y el monitor.	Crucigramas Bolígrafos Folios	1 sesión			Se fomenta la educación cívica ya que el alumnado aprende a convivir y respetar a los demás a través de normas.	Se fomenta la lectura ya que el alumnado tiene que leer la receta que ha pensado.	

Tabla 29

Planificación de la sesión 19

1. Título	La dieta mediterránea
2. Agrupamiento (I,PG,GG)	Individual.
3. Estrategia metodológica	Juegos
4. Indicadores de logro	Muestra interés en adquirir hábitos de alimentación saludables.
5. Contenidos	Hábitos de alimentación saludable
6. Desarrollo del trabajo	1. Crucigrama: Se da a cada alumno una ficha con alimentos que están incluidos en la dieta mediterránea y que han aparecido a lo largo de las sesiones. Los alumnos tendrán que escribir esos alimentos en el crucigrama. 2. Escribir y explicar una receta Los alumnos tienen que escribir en una hoja una receta de una comida que reúna las condiciones para formar parte de la dieta mediterránea y después tienen que explicar el proceso de elaboración al resto de compañeros.
7. Tiempo estimado	60 minutos
8. Instrumento de calificación	Observación directa y rúbrica.
9. Adaptaciones alumnado NEAE	Para el alumnado con TDA, se le dará una hoja con unas autoinstrucciones. En las autoinstrucciones aparece dividida en partes la actividad que el alumno tiene que realizar. Al lado de cada frase con lo que el alumno tiene que realizar hay un dibujo para que, en caso de pérdida de atención, recupere esta al observar el dibujo.



6. CONCLUSIONES

A lo largo de este apartado se van a poner de manifiesto las conclusiones a las que se ha llegado después de realizar este trabajo. Antes de empezar con las conclusiones, hay que comentar que la presente propuesta de intervención no se ha podido llevar a cabo debido a la incompatibilidad de su proceso de elaboración con el momento de realización de las prácticas de este curso. En primer lugar, se hará una valoración sobre la consecución de los objetivos que se han marcado al inicio de este trabajo. A continuación, se indican las limitaciones que puede haber a la hora de poner en práctica la propuesta de intervención. Por último, se hace referencia a las perspectivas de futuro de esta propuesta de intervención.

Por lo que respecta al objetivo general que se ha planteado en este trabajo, se considera que la propuesta “Hábitos saludables en el tiempo libre del servicio de comedor escolar” permite fomentar directamente hábitos de vida saludables como son la A.F y la alimentación saludable durante el tiempo que los alumnos no están realizando la comida diaria en el comedor escolar. De esta forma, el diseño de la propuesta da respuesta al objetivo principal planteado que es *diseñar una propuesta de intervención para fomentar la actividad física y la alimentación saludable en el espacio de tiempo libre del servicio de comedor escolar en los alumnos de Educación Primaria.*

En relación con los objetivos específicos hay que indicar que se han alcanzado en su totalidad. El primer objetivo era *realizar una búsqueda bibliográfica sobre el estado de la cuestión.* Este objetivo se ha alcanzado ya que se ha realizado una búsqueda en profundidad de todos los aspectos que se consideran importantes para la elaboración del presente trabajo. Entre ellos, se ha buscado información relativa a los hábitos saludables y al tiempo libre en el servicio de comedor escolar. También se ha realizado una búsqueda bibliográfica de la A.F y la alimentación saludable, tanto en la escuela como en el comedor escolar y de la obesidad infantil y sus consecuencias en la salud. A partir de realizar la búsqueda bibliográfica se han ido elaborando las diferentes partes del presente trabajo.

El siguiente objetivo específico era *poner en práctica los conocimientos, habilidades y competencias adquiridos en las asignaturas y materias del grado.* Este objetivo se considera que ha sido alcanzado ya que para la realización del presente trabajo se han puesto en práctica muchos de los conocimientos, habilidades y competencias que se han ido adquiriendo a lo largo

del grado en las diferentes asignaturas y materias. Entre ellos se ha realizado una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos científicas para que la información fuera fiable. También se han aplicado conocimientos adquiridos durante el grado como por ejemplo que el desarrollo de las sesiones de A.F tengan sea el mismo que el de una sesión de E.F, es decir, un calentamiento, un parte principal y una vuelta a la calma.

Por otro lado, el tercer objetivo era *contribuir a la promoción y el desarrollo de hábitos saludables a través de la propuesta*. Este objetivo se entiende que ha sido alcanzado ya que con esta propuesta se contribuye a la promoción y el desarrollo de hábitos saludables. La promoción de estos hábitos se realiza por parte del profesorado y también del propio alumnado. Según Caballero, Cuéllar y Campillo (2021), hay una clara relación entre el número de horas que se realiza A. F y la cantidad de conocimientos de salud y hábitos saludables que se adquieren. Además, el alumnado estaría realizando A. F de manera moderada al menos 60 minutos al día y fortaleciendo el aparato locomotor, al menos tres veces a la semana, cumpliendo así con las recomendaciones de la OMS (2010), para niños y adolescentes de entre 5 y 17 años.

Por último, el cuarto objetivo era *proponer actividades para el fomento de la actividad física para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil*. Se considera que este objetivo ha sido alcanzado ya que se han propuesto una serie de actividades que fomentan la A.F para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil en el alumnado de Educación Primaria del Colegio Nuestra señora del Pilar. Al mismo tiempo, estas actividades ayudan a mejorar la calidad de vida del alumnado. Las actividades han sido realizadas teniendo en cuenta todo lo aprendido en las asignaturas de la mención de E.F, tanto a nivel teórico como práctico, por lo que responden perfectamente al propósito de este objetivo.

Hay varias limitaciones que podemos encontrar para llevar a cabo esta propuesta de intervención. En primer lugar, la falta de implicación por parte del profesorado del departamento de E. F, ya que las actividades y juegos propuestos necesitan una preparación específica que no puede realizar cualquier persona. Porque de ser así, podríamos encontrar actividades que no son acordes a la edad escolar y que, además de no tener los beneficios esperados para el alumnado y provocar la desmotivación a la hora de llevar a cabo las sesiones, podrían ocasionarles problemas físicos en las sesiones en las que se realiza A.F.



En segundo lugar, y teniendo en cuenta que hubiese falta de implicación por parte del profesorado, sería la falta de personal cualificado para llevarla a cabo, ya que el monitor que esté al cargo de los alumnos debería tener la titulación necesaria para desarrollar la sesiones, y según la legislación de la Generalitat Valenciana, al personal que presta servicios en el comedor escolar solo se le pide que esté en posesión del certificado de Manipulador de Alimentos. En este caso, el monitor que llevase a cabo esta propuesta debería estar en posesión de un título académico relacionado con la actividad física en la etapa infantil, es decir, como mínimo el título de Monitor de Ocio y Tiempo Libre, además del certificado de Manipulador de Alimentos.

Para finalizar, las perspectivas de futuro de esta propuesta de intervención se consideran positivas porque la propuesta se puede realizar en muchos centros de la Comunidad Valenciana, teniendo en cuenta que las actividades se pueden adaptar a las necesidades del alumnado, a los espacios disponibles donde se lleven a cabo las sesiones y al material que cada centro disponga.

7. REFERENCIAS

- AESAN (2005). Estrategia NAOS. *Invertir la tendencia de la obesidad. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad.*
<https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>
- Alba-Martín, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería Global*, 15(2), 40–62. <https://doi.org/10.6018/eglobal.15.2.212531>
- Aranceta, J., Pérez, C., Ribas, L., Serra, L. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista Pediatría Atención Primaria*, 7, pp. 13-20.
- Barja-Fernández, S., Pino, M., Portela, I., y Leis, R. (2020). Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 93-100.
<https://dx.doi.org/10.20960/nh.02668>
- Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., Amigó, P., Rodríguez, V.M., Babio, N., Mielgo-Ayuso, J., Roca, A., San Mauro, I., Martínez, R., Sotos, M., Blanquer, M., Revenga, J. (2013). Definición y características de una alimentación saludable.
http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf
- Busto, R., Amigo, I., Fernández, C., Herrero, J. (2009). Actividades extraescolares, ocio sedentario y horas de sueño como determinantes del sobrepeso infantil. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1), pp. 59-66.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56012876004>
- Caballero-Julia, D., Cuellar-Moreno, M., y Campillo, P. (2021). Conocimientos de los escolares españoles sobre hábitos de salud. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 207-214.
<http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1675>
- Calzada, J.L.; Cachón, J.; Lara, A.; Zagalaz, M.L. (2016). Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años. *Journal of Sport and Health Research*. 8(3), 231-244.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5725004&orden=0&info=link>
- Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de*

Educación Secundaria Obligatoria (16 años). (Tesis doctoral, Universidad de Granada).
<http://hdl.handle.net/11162/84928>

Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2001). *Alimentación y dietoterapia: Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad*. McGraw-Hill. Interamericana.

Chin, J. J., & Ludwig, D. (2013). Increasing children's physical activity during school recess periods. *American journal of public health*, 103(7), 1229–1234.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301132>

Comisión Europea/EACEA/Eurydice, (2013). *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa*. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
doi: 10.2797/30570

Consejo Superior de Deportes (CSD, 2009). Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte.

CSD, Ministerio de Educación, Cultura y Deportes (2012). El centro escolar promotor de la actividad física y el deporte. Orientaciones para la elaboración del proyecto de centro deportivo.
<http://efypaf.unizar.es/rec/ElCentroescolarpromotordelaactividadfisicayeldeporte.pdf>

Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. *CVE-DOGC* núm. 6900(2015).

Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana, *DOCV* núm. 6347(2014).

Decreto 84/2018, de 15 de junio, del Consell, de fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros de la Generalitat, *DOCV* núm. 8323(2018).

Elías-Boneta, A. R., Toro, M. J., Garcia, O., Torres, R., & Palacios, C. (2015). High prevalence of overweight and obesity among a representative sample of Puerto Rican children. *BMC public health*, 15, 219. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1549-0>

Fundación Alimentación Saludable (2014). *Dieta mediterránea: Avances en Alimentación, Nutrición y Dietética*. Punto Didot

Fundación Española de la Nutrición (2013). *Libro Blanco de la Nutrición en España*. Autor

Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública (2018). Guía para los menús en comedores escolares.

<http://www.san.gva.es/documents/151311/7497836/Guia+Menu+Comedores+Escolares+GVA+2018.pdf>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, *BOE* núm. 106, 7899 (2006).

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *BOE* núm. 295 (2013).

Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. *BOE* núm. 160, p. 71283 a 71319 (2011)

Llorens-Ivorra, C., Arroyo-Bañuls, I., Quiles-Izquierdo, J., y Richart-Martínez, M. (2018). Evaluación del equilibrio alimentario de los menús escolares de la Comunidad Valenciana (España) mediante un cuestionario. *Gaceta Sanitaria*, 32(6), 533-538.
<https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.01.010>

López-Gil, J. F., Renato, F., Yuste, J. L. (2020). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática (Intervention programs for the promotion of healthy eating habits in Spanish schoolchildren p. *Retos*, 37, 786-792. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69931>

Márquez, S., Rodríguez, J., De Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts Educación Física y Deportes*, 83, 12-24. ISSN: 1577-4015

Márquez-Sandoval, F., Bulló, M., Vizmanos, B., Casas-Agustench, P., Salas-Salvadó, J. (2008). Un patrón de alimentación saludable: la dieta mediterránea tradicional. *Antropo*, 16, 11-22.
www.didac.ehu.es/antropo

Martínez, J.R. (2012). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. Ergon

Ministerio de Consumo, AESAN (2019). *Estrategia NAOS. Estudio ALADINO. Estudio sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España*.
http://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Aladino_2019.pdf

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016). Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludables (2016-2020).

<https://sede.educacion.gob.es/publivena/plan-estrategico-de-salud-escolar-y-estilos-de-vida-saludable-2016-2020/educacion-salud/22124>

Ministerio de Sanidad y Consumo, AESAN, Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, Centro de Investigación y Documentación Educativa (2008). *Programa PERSEO. Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de Educación Primaria.*

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). *Encuesta Nacional de Salud. España 2011/12. Actividad física, descanso y ocio. Serie Informes monográficos nº 4.* Madrid.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015). *Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.* Madrid.

Montil, M., Barriopedro, M^a. I., Oliván, J. (2005). «El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la comunidad autónoma de Madrid». *Apunts. Educación física y deportes*, Vol. 4, n.º 82, pp. 5-11, <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300875>

Morán, L.J, Rivera, A. (2015). Alimentación en comedores escolares. *Nutr Clin Med 2015; IX (3)*, 204-218. DOI: 10.7400/NCM.2015.09.3.5031

Muros, J. J. (2021). Adherencia a la Dieta Mediterránea, Actividad Física y su relación con el Nivel Socioeconómico en escolares de Primaria de la capital de Granada (The relationship of Mediterranean diet adherence and Physical Activity engagement with Socioeconomic Status). *Retos*, 41, 485-491. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.86166>

Orden de 12 de junio de 2000, del Departamento de Educación y Ciencia, por la que se dictan instrucciones para la organización y el funcionamiento del servicio de comedor escolar en los Centros Docentes Públicos no universitarios. *BOA* 23/06/2000. http://aragonparticipa.aragon.es/sites/default/files/2017/CONSULTAS_PUBLICAS/orden_12_junio_d_e_2000.pdf

Orden 47/2010, de 28 de mayo, de la Conselleria de Educación, por la que se regula el servicio de comedor escolar en los centros educativos no universitarios de titularidad de la Generalitat. [2010/6362]. <https://dogv.gva.es/es/eli/es-vc/o/2010/05/28/47/dof/vci-spa/pdf>

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, *BOE* núm. 25, p. 6986 a 7003 (2015).

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), (2011). La importancia de la educación nutricional.

Organización Mundial de la Salud (2004). Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud.
https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

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

Organización Mundial de la Salud (2016). Enfoques poblacionales de la prevención de la obesidad infantil. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/250751>

Organización Mundial de la Salud (2018). Plan de acción mundial sobre la actividad física 2018-2030. Personas más activas para un mundo más sano. <https://doi.org/10.37774/9789275320600>

Organización Mundial de la Salud (2021). Obesidad y grasa.

Prieto, M. A. (1994). Actividad física y salud.

Pumar, B., Navarro, R., Basanta, S. (2015). Efectos de un programa de actividad física en escolares. *Educación Física y Ciencia*, 17(2).
<http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv17n02a01/>

Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria. Ministerio de Educación y Ciencia. *BOE*, núm 293 (2006).

Salas-Salvadó, J., Rubio, M.A., Barbany, M., Moreno, Grupo Colaborativo de la SEEDO (2007). Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Medicina Clínica*, 128(5), 184-96. DOI: [10.1016/S0025-7753\(07\)72531-9](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(07)72531-9)

San Mauro, I., Megías, A., García de Angulo, B., Bodega, P., Rodríguez, P., Grande, G., Micó, V., Romero, E., García, N., Fajardo, D., y Garicano, E. (2015). Influencia de hábitos saludables en

el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1996-2005. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8616>

Serra, L., Ribas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P. y Peña, L. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Medicina Clínica Barcelona*, 121(19), 725- 732.

Serrano, J. A. (2018). La obesidad infantil y juvenil. *Quaderns de polítiques familiars*, núm. 4, p. 36-47. <http://hdl.handle.net/20.500.12328/958>

Sociedad Española De Nutrición Comunitaria (2015). Pirámide de alimentación saludable.

Solís García, P. (2019). La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil. *Voces De La Educación*, 4(7), 44-51. <https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/112>

Trescastro-López, E.M, Galiana Sánchez, M^a.E., Bernabeu-Mestres, J. (2012). El Programa de Educación en Alimentación y Nutrición (1961-1982) y la capacitación de las amas de casa como responsables del bienestar familiar. *Nutr Hosp*, 27(4), 955-963. DOI:10.3305/nh.2012.27.4.5815

Trescastro-López, E. M., Bernabeu-Mestre, J. y Galiana-Sánchez, M. E. (2013). Nutrición y salud pública: políticas de alimentación escolar en la España contemporánea (1931-1978)”, *Asclepio* 65 (2): p026. doi: <http://dx.doi.org/10.3989/asclepio.2013.26>

Trescastro-López, E. M., y Trescastro-López, S. (2013). La educación en alimentación y nutrición en el medio escolar: el ejemplo del Programa EDALNU. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 17(2), e84-e90. <https://doi.org/10.14306/renhyd.17.2.11>

Trescastro-López, Eva M.^a, Galiana-Sánchez, M.^a E., Pereyra-Zamora, P., Moncho, J., Nolasco, A., & Bernabeu-Mestre, J. (2014). Malnutrición y desigualdades en la España del franquismo: el impacto del complemento alimenticio lácteo en el crecimiento de los escolares españoles (1954-1978). *Nutrición Hospitalaria*, 29(2), 227-236. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.2.7146>



Velázquez, S. (2013). Hábitos y estilos de vida saludable. *Programa Institucional Actividades De Educacion Para Una Vida Saludables*, 3(1), 16.
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.