



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente

HÁBITOS SALUDABLES: LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Presentado por:

Felipe González Quinto

Dirigido por:

Dr./ D. Alfredo Molins Palanca

Burjassot, a 23 de mayo de 2022

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



RESUMEN

Este trabajo nace ante la necesidad de un cambio de hábitos en la sociedad debido a la alta tasa de obesidad y el desinterés por parte de los alumnos y sus familias en la alimentación y la actividad física de los niños. Es por esto que en este Trabajo de Fin de Grado se realiza una propuesta didáctica para trabajar la salud en la asignatura de Educación Física, en concreto los hábitos saludables y todo lo que esto envuelve y analizamos en el marco teórico. El principal objetivo de la intervención es que los alumnos adquieran estos hábitos y puedan utilizarlos ellos mismo. Para ello utilizaremos el aprendizaje a través del juego, para que el alumnado se sienta más motivado y en consecuencia la participación sea mayor. La totalidad de la intervención se ha llevado a cabo en un centro de la ciudad de Valencia, siendo los resultados obtenidos analizados para una mejora y estudiando todos los elementos.

Palabras clave: *Hábitos saludables, Actividad física, alimentación, salud, alumno.*



RESUM

Aquest treball naix davant la necessitat d'un canvi d'hàbits en la societat a causa de l'alta taxa d'obesitat i el desinterés per part dels alumnes i les seues famílies en l'alimentació i l'activitat física dels xiquets. És per això que en aquest treball de fi de grau es realitza una proposta didàctica per a treballar la salut en l'assignatura d'educació física, en concret els hàbits saludables i tot el que això embolica i analitzem en el marc teòric. El principal objectiu de la intervenció és que els alumnes adquirisquen aquests hàbits i puguem utilitzar-los ells mateix. Per a això utilitzarem l'aprenentatge a través del joc, perquè l'alumnat se senta més motivat i en conseqüència la participació siga major. La totalitat de la intervenció s'ha dut a terme en un centre de la ciutat de València, sent els resultats obtinguts analitzats per a una millora i estudiant tots els elements.

Paraules clau: *Hàbits saludables, Activitat física, alimentació, salut, alumne.*



ABSTRACT

This work arises from the need for a change of habits in society due to the high rate of obesity and the lack of interest on the part of pupils and their families in children's nutrition and physical activity. This is why in this final degree project a didactic proposal is made to work on health in the subject of physical education, specifically healthy habits and all that this involves and we analyse in the theoretical framework. The main objective of the intervention is for students to acquire these habits and to be able to use them themselves. In order to achieve this, we will use learning through play, so that the pupils feel more motivated and, consequently, participation is greater. The whole intervention has been carried out in a centre in the city of Valencia, and the results obtained have been analysed in order to improve and study all the elements.

Key words: *Healthy habits, physical activity, nutrition, health, pupils.*



ÍNDICE

1	Introducción	1
2	Marco teórico	2
2.1	Alimentación equilibrada	5
2.2	Actividad física	7
2.3	Hábitos saludables	9
2.4	Legislación en Educación Primaria	11
2.5	Educación para la Salud	12
	2.5.1 Familias	12
2.5.2	Retos actuales	13
2.6	Metodologías activas	14
2.6.1	Gamificación	15
	2.6.2 El juego	15
3	Objetivos	16
3.1	Objetivo principal o general	16
3.2	Objetivos específicos u operativos	16
4	Metodología	17
4.1	Búsqueda	18
4.2	Currículo	19
4.3	Estrategias de recogida de datos	22
5	Desarrollo del trabajo	26
5.1	Competencias	26
5.2	Metodología	29
5.3	Temporalización	29
6	Resultados y discusión	41
7	Conclusiones	52
7.1	límites y propuestas de mejora	53
8	Referencias bibliográficas	55
9	Anexos	61



ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Alumnado del Colegio</i>	<i>17</i>
<i>Tabla 2 Documento Educación física</i>	<i>24</i>
<i>Tabla 3 Documento Ciencias Naturales</i>	<i>25</i>
<i>Tabla 4. Contenidos de la intervención</i>	<i>28</i>
<i>Tabla 5. Temporalización de las sesiones</i>	<i>30</i>
<i>Tabla 6. Sesión 1</i>	<i>30</i>
<i>Tabla 7. Sesión 2</i>	<i>32</i>
<i>Tabla 8. Sesión 3</i>	<i>34</i>
<i>Tabla 9. Sesión 4</i>	<i>36</i>
<i>Tabla 10 Rúbrica</i>	<i>39</i>
<i>Tabla 11. Encuesta realizada a alumnos de tercer ciclo</i>	<i>41</i>



ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1 Prevalencia en 2015 de niños con sobrepeso (incluyendo obesidad).</i>	4
<i>Figura 2 Prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 10 años en países europeos.</i>	4
<i>Figura 3 Pirámide Sociedad Española de Nutrición Comunitaria</i>	6
<i>Figura 4. Nueva pirámide de la dieta mediterránea ambientalmente sostenible</i>	7
<i>Figura 5. Relación entre la cantidad de actividad física y los beneficios para la salud</i>	8
<i>Figura 6. Las influencias sobre la conducta en materia de actividad física de la infancia y la adolescencia</i>	9
<i>Figura 7. Campaña de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) para el día de la salud.</i>	10
<i>Figura 8 Gráfico sobre la fruta diaria en los alumnos</i>	42
<i>Figura 9. Gráfico sobre la fruta diaria del sexo Femenino</i>	43
<i>Figura 10. Gráfico sobre la fruta diaria del sexo Masculino</i>	43
<i>Figura 11. Gráfica sobre el desayuno habitual de los alumnos</i>	43
<i>Figura 12 Gráfica sobre el desayuno en el sexo Femenino .</i>	44
<i>Figura 13. Gráfica sobre el desayuno en el sexo Masculino</i>	44
<i>Figura 14. Gráfica sobre el consumo de verduras semanal de los alumnos</i>	44
<i>Figura 15. Gráfica sobre el consumo de verduras semanal Femenino</i>	45
<i>Figura 16. Gráfica sobre el consumo de verduras semanal Maculino</i>	45
<i>Figura 17. Gráfica sobre la elección del almuerzo</i>	45
<i>Figura 18. Gráfica sobre la elección del almuerzo en el sexo Femenino</i>	46
<i>Figura 19. Gráfica sobre la elección del almuerzo en el sexo Masculino</i>	46
<i>Figura 20 Gráfica sobre las preferencias del alumnado en el almuerzo.</i>	47
<i>Figura 21 Gráfica sobre las preferencias del alumnado en el almuerzo en el sexo Femenino.</i>	47
<i>Figura 22. Gráfica sobre las preferencias del alumnado en el almuerzo en el sexo Masculino</i>	47
<i>Figura 23. Gráfica sobre el consumo de refrescos semanales</i>	48
<i>Figura 24. Gráfica sobre el consumo de refrescos semanales en el sexo Femenino</i>	48
<i>Figura 25 Gráfica sobre el consumo de refrescos semanales en el sexo Masculino.</i>	48
<i>Figura 26. Gráfica sobre la actividad física semanal</i>	49
<i>Figura 27. Gráfica sobre la actividad física semanal en el sexo Femenino</i>	50
<i>Figura 28. Gráfica sobre la actividad física semanal en el sexo Masculino</i>	50
<i>Figura 29 Gráfica sobre las preferencias en el ocio.</i>	51
<i>Figura 30. Gráfica sobre las preferencias en el ocio en el sexo Femenino</i>	51
<i>Figura 31 Gráfica sobre las preferencias en el ocio en el sexo Masculino</i>	51



ACRÓNIMOS

OMS (Organización Mundial de la Salud)

RAE (Real Academia Española de la Lengua)

EP (Educación Primaria)

EPS (Educación Para la Salud)



1 INTRODUCCIÓN

En este trabajo vamos a tratar el tema de hábitos saludables y todo lo que esto conlleva: una buena alimentación, la práctica de actividad física, un correcto descanso... El principal objetivo es que los alumnos aprendan y lo hagan divirtiéndose a través de juegos, y además puedan aplicar los conocimientos adquiridos a sus vidas y de esta manera mejorar su salud, ya que vivimos en una sociedad tecnologizada y bombardeada por la publicidad que dificulta la creación de unos buenos hábitos y que nos dirige a todo lo contrario. Un claro ejemplo de esto es la industria alimentaria, empresas de “comida basura” y alimentos procesados que están al alcance de cualquier familia y que, si no se controlan, afectará directamente a la salud del alumno.

La pandemia ha dejado consecuencias en el alumnado que algunas de ellas serán irreversibles y algunas otras como el sedentarismo son totalmente reversibles. El juego, la socialización y los deportes deben de competir ante la adicción a los videojuegos y a las pantallas de los dispositivos móviles en el ocio infantil, y utilizar estos últimos como herramientas que ayuden y aporten beneficio, en lugar de lo contrario. Es por ello que la intención de este trabajo es hacer ver a los alumnos la importancia que tiene en sus vidas esta actividad física, cómo puede beneficiarles y, en el caso de no hacerlo, como puede perjudicarles tratando algunas de las enfermedades más comunes de la sociedad.

El trabajo se divide en diferentes partes: el marco teórico donde se expone la evidencia científica y los datos acerca del tema tratado y la intervención, los objetivos que pretendemos lograr con el trabajo, la metodología aplicada en la intervención, el desarrollo del trabajo que se trata de la intervención realizada en el aula, resultados de estudios que se han llevado a cabo y por último la conclusión y bibliografía empleada en la elaboración del trabajo.



2 MARCO TEÓRICO

Tal como afirman varios autores, la obesidad se ha convertido en un problema mundial: “lo que antes sólo afectaba a los países con los ingresos altos, ahora afecta a poblaciones con ingresos medios y bajos” (Vanegas, 2020). Esto está quedando en un segundo plano debido a la pandemia mundial que estamos viviendo, y una de las mejores maneras de atajar esto es con la educación.

El aumento de la obesidad año tras año es una realidad que se vive en occidente, y causa unas 4 millones de muertes al año, y está especialmente instaurado en niños y adolescentes debido al bajo consumo de frutas y verduras (ONU, 2019). Según Valero (2020) España se sitúa a la cabeza de países con mayor población con obesidad e insiste en que la mejor forma de combatir esta es atajando la obesidad infantil, ya que esta aumenta el riesgo de sufrir obesidad en la etapa adulta.

Existen numerosos factores que afectan en este problema global y que vamos a analizar a continuación. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), hace referencia a una serie de factores externos que influyen en el estilo de vida: prevención de la salud, trabajo, ejercicio físico, alimentación, actividad social... En 2020 la OMS redactó un artículo con una serie de directrices sobre la actividad física y los hábitos, y es que con un buen uso de estas, las personas pueden obtener beneficios tanto en su salud mental como física. El problema viene cuando la mayoría de niños y adolescentes no cumplen con las recomendaciones y directrices de esta, como por ejemplo realizar 60 minutos de actividad física al día. La pandemia ha influido negativamente en este aspecto y como dice Pérez (2021) la sociedad actual es cada vez más sedentaria, por ello destaca la importancia que tiene la educación para crear una cultura donde los hábitos saludables formen parte de esta.

Los cambios en la sociedad han llevado a una sociedad que dedica menos tiempo a la actividad física y a la alimentación. Como ejemplo de esta última podemos observar cómo se dedica menos tiempo a la compra y a la preparación de las comidas (Guillamón *et al.*, 2017). Lozano *et al.*, (2019) define los alimentos ultra procesados como formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas, inventos de la ciencia y la tecnología de las industrias alimentarias modernas para facilitar la elaboración de las comidas. Existe una tendencia hacia un elevado consumo de grasa debido al exceso de carne y de alimentos ultra procesados con azúcares añadidos. Como inventos de la ciencia e industria moderna de alimentos elaborados a través de derivados de



este, la principal característica de estos es que requieren de una poca o nula preparación. Además, estos alimentos suelen contener una gran cantidad de calorías y la mayoría de estos van dirigidos al público infantil, por lo que estamos ante una de las principales causas de la obesidad infantil (Valero, 2020). Actualmente en España se están tomando decisiones como eliminar la publicidad de alimentos perjudiciales para la salud en horario infantil, con la intención de frenar este tipo de publicidad negativa para la sociedad.

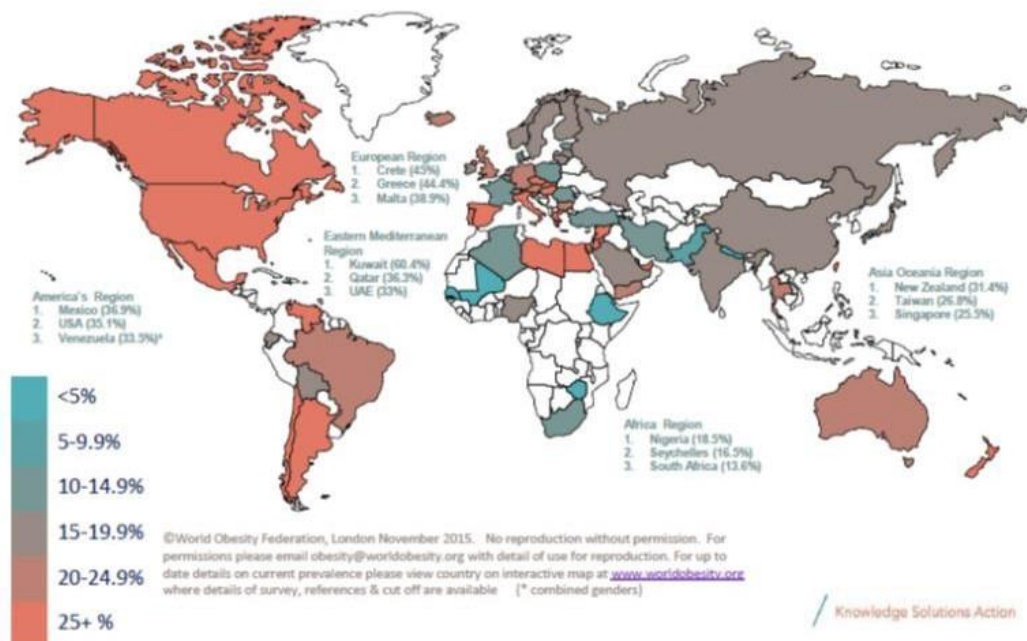
La nutrición, a través de los años, se ha considerado como uno de los pilares determinantes de la salud, actividad física, mental y de la productividad; la mala alimentación (ingesta insuficiente o en exceso) tiene causas complejas que involucran determinantes biológicos, socioeconómicos y culturales (Quizá *et al.*, 2013).

Entre 1980 y 2014, la prevalencia mundial de obesidad se ha incrementado en más del doble. En el 2014 la OMS pone de manifiesto los siguientes datos, unos 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos y “1900 millones de adultos tenían sobrepeso y más de 500 millones presentaban obesidad. Además, cada año mueren 2.8 millones de personas en el mundo a causa de estas dos enfermedades”. Y se ha demostrado con estudios cómo el consumo de ultra procesados tiene una relación directa con esto (Lozano *et al.*, 2019). Es por ello que la educación para la salud está adquiriendo cada vez mayor importancia en el sistema educativo actual con el fin de disminuir las acuciadas cifras de población infantil obesa (Vera *et al.*, 2018).

Como podemos ver en el mapa de la Figura 1, España se sitúa en los países que mayor porcentaje de niños con sobrepeso, tiene más de un 25%. En la Figura 2 se muestra un estudio más reducido tratando con sujetos de Educación Primaria y se puede ver cómo las cifras siguen siendo altas y España se coloca entre los países de Europa con mayor obesidad, por ello es tan urgente un cambio en el estilo de vida de la población y por lo tanto realizar intervenciones educativas adecuadas.

Figura 1

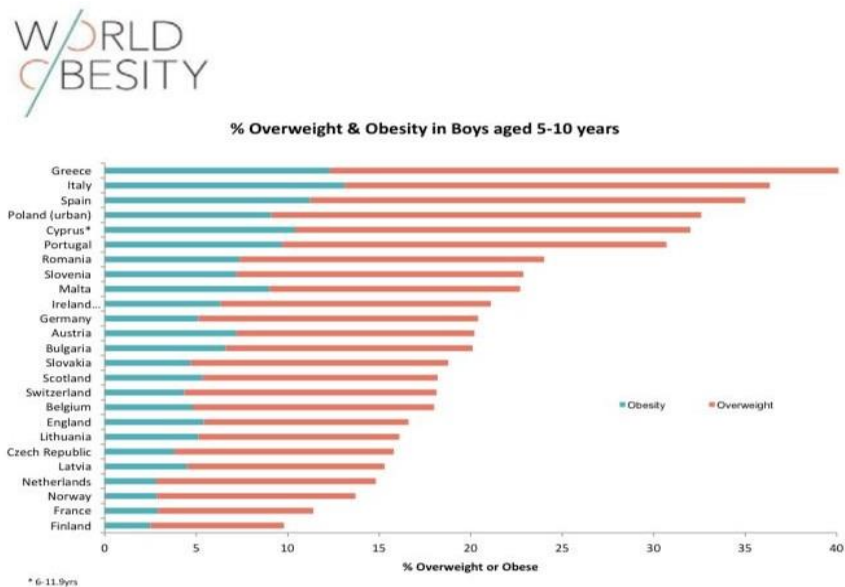
Prevalencia en 2015 de niños con sobrepeso (incluyendo obesidad).



Nota: Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. Tomado del Instituto DKV de la Vida Saludable.

Figura 2

Prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 10 años en países europeos.



Nota: Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. Tomado del Instituto DKV de la Vida Saludable.

El aumento del sedentarismo en los últimos años a causa de los videojuegos, internet y las horas de televisión (Chacón *et al.*, 2017), ha acarreado que los individuos dejen



progresivamente de realizar actividades físicas, practicar algún deporte o simplemente jugar al aire libre (Arufe *et al.*, 2017). Además, se han encontrado correlaciones significativas entre la adicción a algunas de estas herramientas online y el desempeño negativo en labores cotidianas, baja autoestima y escaso rendimiento escolar (Grover *et al.*, 2016).

Una intervención en la infancia puede ser eficaz para prevenir la obesidad, controlar el aumento de peso adicional y reducir el exceso de peso (Barlow *et al.*, 2002). Las intervenciones educativas, enfocadas a dar soluciones a los problemas alimentarios y de nutrición que afectan a los escolares, son reconocidas como un complemento esencial de las acciones dirigidas a mejorar la seguridad alimentaria de los escolares; representan además la estrategia principal de la prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la obesidad (Benítez *et al.*, 2016).

2.1 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Cuando hablamos de alimentación estamos hablando de salud, por ello Basulto *et al.* (2013) definen la alimentación saludable como 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. Y la OMS define alimentación equilibrada como aquella que cubre todas las necesidades de un individuo para la consecución de una buena salud.

Ríos en su libro *Come comida real* (2019) realiza una reflexión sobre la alimentación saludable, ya que para él es aquella que es capaz de aportarnos todos los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades nutricionales específicas de cada individuo y de la etapa de vida en la que se encuentre (infancia, adolescencia, edad adulta y la vejez), así como los requerimientos de energía necesarios que permitan cubrir las necesidades metabólicas. Nos referimos a alimentación saludable, a tener una dieta completa (que nos aporte todos los nutrientes que necesitamos), variada (que incluya alimentos de todo tipo aprovechando así los beneficios de todos ellos y asegurarnos de no tener ninguna carencia) y equilibrada (debe aportar la cantidad necesaria de cada tipo de nutriente y debe tener en cuenta las necesidades energéticas de cada persona) (Molina, 2021).

La Figura 3 (Sociedad española de nutrición comunitaria 2015) muestra por la sociedad española de nutrición comunitaria una pirámide diferente a las que estamos acostumbrados ya que esta incluye la actividad física dentro de ella. Se puede ver como la

hidratación junto a un estilo de vida saludable son la base, y el consumo de los alimentos lo divide en: a diario, a veces y ocasionalmente.

Figura 3
Pirámide Sociedad Española de Nutrición Comunitaria



Nota: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria(2015)

En España predomina la dieta mediterránea, una dieta saludable debido al consumo de frutas y verduras y ha demostrado tener efectos positivos para disminuir problemas como la obesidad (Donini *et al.*, 2015). Desafortunadamente, las dietas actuales en los países mediterráneos están alejándose del patrón de la dieta mediterránea tradicional en lo que respecta a las cantidades y proporciones de los grupos de alimentos. La dieta mediterránea se

trata de un hábito saludable por lo que no debemos alejarnos de esta ya que se trata de una pieza fundamental en la prevención e intervención de la obesidad, en busca de la promoción de la salud en edades infantiles (Laws, 2014).

Figura 4.
Nueva pirámide de la dieta mediterránea ambientalmente sostenible



Desde el punto de vista del tratamiento de la obesidad, resultan eficaces aquellas intervenciones en las que no se ha realizado un enfoque exclusivo desde el entrenamiento y la práctica de actividad física, sino también desde el control de la alimentación y la educación nutricional (Cuadri *et al.*, 2018). Es por esta afirmación por la que la alimentación debe tratarse con detenimiento y los alumnos deben crear conocimientos sobre la educación alimentaria ya que una intervención solo sobre actividad física perdería eficacia.

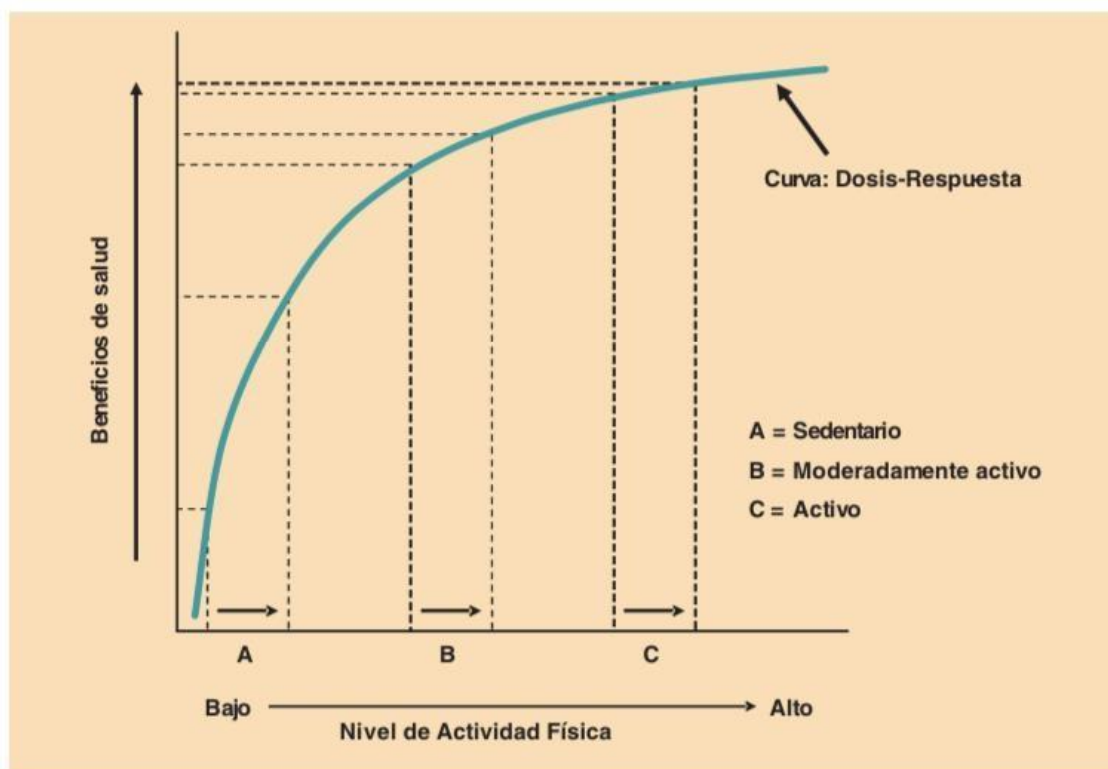
2.2 ACTIVIDAD FÍSICA

López (2015) define actividad física como cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. La mayoría de los datos sobre los beneficios del ejercicio provienen de ensayos de observación y sugieren que el ejercicio regular reduce el riesgo de mortalidad por cualquier causa en hombres y

mujeres, tanto en las poblaciones más jóvenes como en las mayores (Wen, 2011). Lo cual quiere decir que a mayor actividad física mayores beneficios para nuestra salud, siempre que no se lleve a un extremo.

Como podemos ver en la Figura 5 decimos que una persona es activa cuando su nivel de actividad física es alto, mientras que decimos que una persona es sedentaria, por lo contrario.

Figura 5.
Relación entre la cantidad de actividad física y los beneficios para la salud



Nota: Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de España.

El tiempo dedicado a la realización de actividad física disminuye conforme se avanza cronológicamente, mientras que las actividades sedentarias se incrementan en este mismo periodo de tiempo. El uso de las nuevas tecnologías se antoja como uno de los principales promotores de este aumento del tiempo sedentario (Sánchez *et al.*, 2021). Hay que plantear una Educación Física que facilite la consecución de los efectos positivos en el aumento de la actividad física no solo en nuestras clases sino también fuera del contexto escolar. La aplicación, por tanto, de unos estilos de enseñanza basados en la promoción de la salud

preparan mejor el camino para que el alumnado mantenga un modo de vida físicamente activo a largo plazo (Devís y Peiró, 1993).

Por ello, también habrá que involucrar a la familia y a la comunidad, puesto que el tiempo de práctica durante las clases de Educación Física es claramente insuficiente para conseguir estos objetivos. Estas clases deben ser, por tanto, promotoras de actividad física y deportiva, de juegos y de hábitos saludables. El currículo de EF en Primaria (RD 126/ 2014) está impregnado de contenidos relacionados con la salud (biológica, social y psicológica), aunque predominan los de corte físico. Se pretende así hacer consciente al alumnado de las consecuencias de la vida sedentaria impregnando contenidos de hábitos saludables y actividad física para conseguir objetivos, pese a que las horas de Educación Física sean insuficientes para ello (Pastor *et al.*, 2015). Hay algunos niños y niñas más activos que otros, el por qué no es una respuesta sencilla ya que en la actividad física de un niño entran distintas influencias que afectan a ello. Algunas de estas influencias las vamos a ver en el gráfico siguiente:

Figura 6.

Las influencias sobre la conducta en materia de actividad física de la infancia y la adolescencia



Nota: Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de España.

2.3 HÁBITOS SALUDABLES

A continuación, vamos a hablar de los hábitos saludables, una combinación de los puntos anteriores. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de hábitos saludables? Existe

controversia entre diferentes autores debido a que no existe una definición concreta de este concepto (Miguel, 2021). Es por ello que nos basaremos en lo siguiente: según la RAE hábito es el modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas, mientras que saludable es aquello que sirve para conservar o restablecer la salud. “Entendemos por hábito toda aquella conducta o comportamiento aprendido por un proceso de aprendizaje que se lleva a cabo de una forma autónoma y voluntaria” (Martínez, 2020).

A pesar de que estas dos son las que más peso tienen no solo la alimentación sana y la práctica de ejercicio físico se encuentran dentro de estos hábitos saludables, sino también el sueño, el consumo de drogas ilegales, costumbres perjudiciales para la salud como el alcohol y tabaco; así como las conductas adecuadas en seguridad vial (normas de tráfico y comportamiento cívico en la vía pública) (Pérez, 2020). Se trata de un estilo de vida que te acerque a un estado óptimo de salud, que engloba más de una disciplina: alimentación, hidratación, actividad física, salud mental, seguridad vial, descansar...

Figura 7.

Campaña de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) para el día de la salud.

HÁBITOS SALUDABLES

- COME** equilibradamente
Evita alimentos dañinos
- HIDRÁTATE**
Bebe al menos 2L de agua al día
- DESCANSA**
Dormir ayuda a que el cuerpo se recupere
- REVISIONES MÉDICAS PERIÓDICAS**
el control y la detección temprana salva VIDAS
- NO IGNORES TU SALUD MENTAL**
estrés, ansiedad o depresión pueden causar problemas
Pide ayuda si lo necesitas
- ¡HAZ EJERCICIO!**
Comer equilibradamente y hacer ejercicio evita ENFERMEDADES

7 ABRIL - DÍA DE LA SALUD **YMCA**

Nota: Pagina web de YMCA. Día mundial de la Salud.



Además, los docentes de todas las áreas, como los del área de Educación Física, podrían ejercer un papel fundamental con el objetivo de promover la adquisición de hábitos saludables; puesto que, las escuelas, constituyen una herramienta de alta efectividad para tal fin (Aranceta *et al.*, 2013).

2.4 LEGISLACIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Las actuaciones políticas juegan un papel fundamental en el bienestar de la población tanto en el presente como en el futuro, es por ello que las leyes que afecten a estos temas deben ser políticas basadas en la evidencia científica, alejándonos de políticas influidas por intereses para alcanzar el bien común (Ruiz, 2021).

Actualmente está en vigor el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, y es el documento que dictamina los objetivos y contenidos que se deben impartir en nuestras aulas. Por lo tanto, a la hora de llevar a cabo una unidad de programación esto nos condicionará, debido a que tenemos unos bloques de contenidos en cada asignatura y objetivos dependiendo del curso. A pesar de esto, el siguiente curso entrará en vigor un nuevo Real Decreto con la LOMLOE que hará que estos contenidos y objetivos cambien y se adapten más a las necesidades de la sociedad actual.

Existen autores que se muestran en contra de la importancia que se le da a la salud en la educación como Pérez (2020), que reclama dar la importancia que se merece la educación para la salud a través de la formación de hábitos o estilos de vida saludable para la prevención, ya que previenen riesgos de enfermedades y accidentes, y en su libro deja la siguiente reflexión:

“La Educación para la salud debe legislarse e incluirse en los diferentes niveles de Educación, para preparar a la población y a los grupos sociales para favorecer hábitos, estilos de vida saludable y reducir los factores de riesgo y asignar un mayor control sobre su propia salud y mejorarla y evitar altos costos económicos innecesarios al sistema de salud” (p.179).

La importancia que se le da a asignaturas que tratan estos temas como las Ciencias Naturales es escasa debido a que su número de horas se ha visto reducido debido al reparto con otra asignatura como son las Ciencias Sociales. Si a esto le añadimos la falta de conocimientos por parte de los maestros que hace que se ciñan únicamente a los contenidos del currículo (que no lo recoge como una temática básica), y al poco compromiso por parte de las familias dificulta enormemente el aprendizaje de estos contenidos.



A pesar de estas dificultades que podemos encontrar legislativamente debemos actuar lo más pronto posible y darle la importancia que merece en las aulas. ¿Por qué es importante una actuación temprana en este ámbito? Un cambio dietético sostenido puede proporcionar ganancias sustanciales en la salud de las personas de todas las edades, tanto para los cambios optimizados como para los factibles. Se prevé que las ganancias serán mayores cuanto antes se inicien los cambios dietéticos en la vida (Fadnes *et al.*, 2022).

2.5 EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Ruiz (2021) afirma:

“Dicha Educación, introducida en los programas curriculares de la formación de los escolares a través de la implementación de políticas sanitarias, irá preparando a los adultos del mañana como ciudadanía que, con sus comportamientos, podrán contribuir al estado de salud poblacional, reservando los recursos sanitarios para aquellas intervenciones que, aun siendo previsibles, fuesen también inevitables.” (p.76).

Y resalta el papel de la educación para la salud: “La Educación para la Salud dentro del entorno escolar se ha perfilado desde antaño como una de las mejores actividades preventivas para intentar condicionar la salud de las poblaciones temporalmente actuales y futuras” (p.105).

Además, destaca la importancia de la salud mental ya que tiene una estrecha relación con los hábitos saludables y tiene una gran influencia en la salud a largo plazo.

Existe una estrecha relación de la salud humana y otros factores como el ambiente biofísico, social y económico. Es por eso que educar para la justicia social conlleva la consideración de los aspectos culturales, afectivos, económicos y políticos presentes en los contextos que interpelan a los sujetos en relación con la salud y los hábitos de vida saludables (de Dios, 2021). Algunos autores como Jourdan (2011) señalan que el objetivo de la educación en salud es ayudar a todos los jóvenes a adquirir gradualmente los recursos que necesitan para tomar decisiones y mostrar un comportamiento responsable con respecto a su propia salud y la de los demás, involucrando al Estado y a la comunidad.

2.5.1 FAMILIAS

Oliva *et al.*, (2013) realizan la siguiente afirmación:



“La influencia que tiene la unidad niño/familia/escuela para cambiar comportamientos también ha sido tenida en cuenta en diversos proyectos que involucran a los padres, con el objeto de mejorar los estilos de vida saludables, encontrándose mayor efectividad de las intervenciones realizadas en los grupos que implican a las familias con respecto a los que no. La influencia de la duración de la intervención también ha sido evaluada, consiguiendo mejores resultados las intervenciones más duraderas” (p.1568).

Uno de los principales problemas y que además fomenta el consumo de alimentos ultra procesados (en consecuencia, mayor obesidad) es que una gran cantidad de niños realizan las comidas de día solos mientras realizan otras actividades como ver la televisión, ya que el acto de comer está dejando de ser un acto familiar (Valero, 2020).

Se destaca que la principal causa en este problema se encuentra en la falta de conocimiento por parte de las familias y los profesores respecto al tema de los hábitos saludables, y estos tienen una influencia considerable en los niños (Anaya y Álvarez, 2018). De la misma manera que no podemos olvidar que los padres o tutores legales son los máximos responsables de la alimentación de sus hijos y por lo tanto de nuestros alumnos; por ello debemos de centrar el foco de atención de las intervenciones en la implicación activa de los mismos y llevarlas más allá del aula (Gil *et al.*, 2020). El profesor debido a que debe ser la figura referente en la clase y la cual debe guiar al alumno en el aprendizaje y la construcción de hábitos, y las familias debido a que son los principales responsables a la hora de establecer hábitos en sus hijos debido a que en los primeros años de vida no tienen capacidad para tomar decisiones de ese tipo.

2.5.2 RETOS ACTUALES

Actualmente vivimos una pandemia mundial que inevitablemente ha ocasionado cambios en los hábitos y en la salud de las personas, por lo tanto, afecta a la educación. Las crisis van acompañadas de retos y desafíos que obligan a cambiar, innovar y abren nuevas posibilidades en la población que hacen que los gobiernos e instituciones revisen el modo de actuar para mejorar, y la educación entra dentro de esto (Gallego, 2022).

Por ello como dice Aranceta, (2010):

“debemos diseñar, organizar, implementar y evaluar programas de intervención nutricional mediante estrategias orientadas hacia el medio ocupacional, escolar, colectivos de riesgo o población general. Las intervenciones en la comunidad



pretenden conseguir gradualmente una adecuación del modelo nutricional hacia un perfil más saludable”.

Esta afirmación es respaldada por otros autores como la Organización Panamericana de la Salud (2005) ya que educar en la salud se trata de un trabajo que mejora la calidad de vida de los individuos y mayoritariamente, se ve reflejado a largo plazo con algún efecto a medio y corto plazo. Es por esto que las intervenciones y las leyes deben de estar consensuadas y diseñadas por los expertos para poder sacarle el mayor partido.

2.6 METODOLOGÍAS ACTIVAS

Arday *et al.*, (2020) explica los ingredientes neurocognitivos más importantes para conseguir el aprendizaje, entre los que se encuentran la curiosidad, la atención, los sentidos, la alegría, el juego, la investigación, la sorpresa, la práctica, lo vivencial, la evaluación formativa e individualizada. Los autores explican cómo en el proceso de aprendizaje, el primer factor de la cadena debe ser la curiosidad. Una vez hemos generado curiosidad en el alumno, la puerta de la atención estará abierta. De aquí el enorme valor educativo que hay en generar curiosidad, crear expectación para generar la atención del alumnado. Las actividades innovadoras que consiguen sorprender al alumno y rompen con sus esquemas mentales son aquellas que son capaces de modificar la estructura y la función del cerebro, ya que en estas actividades el cerebro libera una serie de sustancias que afectan directa e indirectamente en el proceso de retención de información (memoria) y en el aprendizaje (Arday *et al.*, 2020).

Arday *et al.* (2020) en su libro Bases neurocientíficas del uso de metodologías activas en Educación Física, dejan la siguiente conclusión sobre las metodologías activas y cómo afectan a la salud:

“El uso de metodologías activas, inductivas, resolución de problemas, fomento de la autonomía y toma de decisiones en un mismo momento, en una misma actividad, en una misma sesión o clase puede ser sin duda, uno de los mejores entrenamientos que le podamos ofrecer al cerebro de un niño, adolescentes o adulto. Y no solo mejoraremos su salud mental y desarrollo cognitivo, al mismo tiempo estaremos contribuyendo a la mejora de su salud interior y emocional.” (p.18)

Los contenidos se deben trabajar de manera transversal y alejándonos del libro de texto, para ello debemos de crear recursos para que el alumnado se sienta cómodo y en ambiente de aprendizaje. Para ello debemos fomentar el aprendizaje por descubrimiento, dejando de lado el aprendizaje memorístico, y que los alumnos



trabajen en grupos para coordinarse y aportarse conocimientos, beneficiándonos así de la diversidad y de los distintos niveles dentro de la clase (Simón, 2021).

2.6.1 GAMIFICACIÓN

En estas metodologías activas entra la gamificación, autores como Deterding (2011) define la gamificación como el uso de elementos lúdicos en contextos que no son de juego y destaca que es una poderosa estrategia para motivar y favorecer el aprendizaje del alumnado. La gamificación tiene por objetivo motivar a los participantes, aumentando la interacción con el entorno de aprendizaje para acabar modificando su conducta (González, 2015).

Con la gamificación pretendemos influir sobre el alumnado y que este viva una experiencia donde tenga el dominio y la autonomía para resolver el desafío, redefiniendo totalmente el clima y la dinámica del aula. Esta metodología, predispone al alumnado a participar, fomentando sus habilidades y competencias siendo una herramienta muy potente que cambia por completo la perspectiva tradicional de la escuela y redefine el proceso educativo. El docente comprenderá las características y necesidades del grupo, para a partir de ahí, seleccionar qué mecanismos y dinámicas son realmente las que van a funcionar (García *et al.*, 2020).

A continuación, vemos la reflexión que obtiene García Casaus en su artículo La gamificación en el aula como herramienta motivadora en el proceso de enseñanza-aprendizaje:

“La gamificación se toma como herramienta o llave para motivar al alumnado, siendo uno de sus objetivos principales el influir sobre el alumnado y que este viva una experiencia donde tenga el dominio y la autonomía para resolver el desafío. Esta metodología predispone al alumnado a participar, fomentando sus habilidades y competencias, siendo una herramienta muy potente que cambia por completo la perspectiva tradicional de la escuela y redefine el proceso educativo.” (p.51)

2.6.2 EL JUEGO

Actualmente existen distintas metodologías activas que hacen el aprendizaje más activo a través de la participación y autorregulación del alumnado en su propio proceso de aprendizaje, y además lo hacen más profundo y significativo (Aparicio, 2021). Y un recurso interesante para aplicar estas metodologías es el juego.



La RAE define juego como “Acción y efecto de jugar por entretenimiento” o “Ejercicio recreativo de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde”.

El juego es un instrumento o recurso socio-cultural, que ayuda al desarrollo mental del niño, facilitando el entendimiento de las actividades cognitivas tales como la atención o la memoria voluntaria. (Vygotsky, 1978). La actividad lúdica favorece la capacidad visual, táctil y auditiva; aligeran la noción espacio temporal; movimientos ligeros y coordinados del cuerpo. Asimismo, los juegos aceleran el lenguaje, despiertan el ingenio, desarrollan el espíritu de observación, afirman la voluntad y perfeccionan la paciencia (González, 2017). El niño no juega para aprender, sino que aprende jugando y es el docente quien planifica, conduce y define los propósitos de manera lúdica para mediar el aprendizaje y el currículo potencializando el aprendizaje significativo (Rabia, 2017). Como indica Noreiega (2013) el juego es un elemento positivo para activar un buen estado anímico del alumno, facilitando la adquisición de los contenidos y permitiéndole avanzar en la materia. La motivación y la atención juegan un papel fundamental a la hora de aprender y los maestros deben buscarla con actividades innovadoras y juegos constantemente para que el aprendizaje sea significativo y los alumnos se diviertan.

3 OBJETIVOS

A continuación, presentamos los objetivos entorno a lo que va a girar las sesiones ya que es la finalidad de la intervención y el trabajo realizado. Los objetivos los dividimos en principales, aquellos más amplios y a su vez más importantes:

3.1 OBJETIVO PRINCIPAL O GENERAL

- Concienciar de la importancia de la actividad física y la alimentación a través del juego sin dejar de lado los contenidos del currículo.
- Proporcionar información básica sobre los hábitos saludables para poder beneficiar su propia salud.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS U OPERATIVOS

En cuanto a los objetivos específicos son aquellos que nos permiten profundizar y concretar más y nos ayudan a alcanzar los objetivos generales:

- Crear hábitos de vida saludables en los alumnos.



- Adoptar hábitos de alimentación sanos.
- Tomar medidas preventivas contra la enfermedad.
- Realizar posturas corporales higiénicas.
- Distinguir y conocer los tipos de alimentos.
- Concienciar de la importancia de la actividad física en nuestras vidas.
 - Realizar actividad física de forma habitual.
 - Relacionar la actividad física con el correcto funcionamiento del cuerpo.
 - Conocer otras vías de entretenimiento diferentes a las nuevas tecnologías.
- Fomentar la educación para la salud.
 - Concienciar a los maestros de la importancia de esta en la educación, ya que tienen la obligación de dársela ya que así lo marca el currículo.
 - Involucrar a las familias en la construcción de hábitos saludables.
 - Conocer las repercusiones que tiene en nuestra salud unos malos hábitos.
- Cumplir los objetivos curriculares.
 - Completar los objetivos del currículo.
 - Tratar los contenidos de las materias de manera directa y transversal.

4 METODOLOGÍA

Características del centro

Esta intervención se lleva a cabo en un colegio concertado de la ciudad de Valencia. Hoy en día el Colegio de Valencia en el que vamos a llevar a cabo la intervención cuenta con más de 900 alumnos desde Infantil a Bachillerato y se ubica en la Avenida Constitución 178. En Primaria disponen de 2 clases por curso.

Tabla 1.
Alumnado del Colegio

TIPO DE ENSEÑANZA	LÍNEAS EXISTENTES	NÚMERO DE ALUMNOS
INFANTIL	2	120
PRIMARIA	2	360
ESO	2	240
BACHILLERATO	2	120

Nota: Elaboración propia



Se trata de un colegio religioso ubicado entre dos barrios Varona y Torrefiel, barrios con una alta tasa de inmigrantes y con una población con una situación económico-social media baja. Es por esto que en el centro encontramos diferentes culturas, a pesar de que el número de alumnos por clase es reducido, y diferentes tipos de alumnado en cuanto a nivel socioeconómico, aunque la mayoría son de nivel medio. La accesibilidad al colegio es buena situándose juntos distintas líneas de bus y a 5 minutos de una línea de tranvía. La mayoría de alumnos van andando al colegio mientras que hay una parte que utiliza el coche, y una parte muy reducida de los alumnos lo hace en transporte público. En cuanto al alumnado con necesidades educativas especiales se ciñen a la ratio permitida por Conselleria, y ninguno de ellos tiene una dificultad motriz ya que el centro no puede cubrir este tipo de necesidades.

En concreto esta intervención se lleva a cabo en el 6º curso de Primaria, en ambas clases A y B. Cada clase tiene un total de 25 alumnos independientemente de los distintos ritmos de aprendizaje que podemos encontrar en un aula, entre el alumnado encontramos un alumno con necesidades específicas de apoyo educativo, que tiene cierto grado de autismo y hace que se aisle del grupo y le cueste participar en las actividades, y otro alumno con problemas en la pierna derecha que hace que tenga que llevar un molde en ella. Este último alumno participa como un igual ya que así lo quiere él mismo y se esfuerza para realizar las actividades; si es necesario puede quitarse el molde de la pierna esporádicamente para realizar algunas actividades y es evaluado de manera especial. En cuanto al resto del alumnado, todos tienen un buen desarrollo motriz propio en relación a su edad. A nivel de grupo ambas clases son similares, como ya hemos destacado antes, existen actitudes propias de la edad que en ocasiones propician un mal ambiente y disputas entre los compañeros. Aspecto que se han tenido en cuenta a la hora de realizar esta intervención, teniendo en cuenta la participación y la actitud.

Un aspecto a tener en cuenta es que la asignatura de Educación física se imparte en Valenciano.

4.1 BÚSQUEDA

Para la búsqueda de información se ha utilizado principalmente el buscador de Google Académico junto con la base de datos proporcionada por la Universidad Católica de Valencia a sus alumnos EBSCO.

El criterio seguido a la hora de buscar era tratar de utilizar los artículos más actualizados, es decir, de menos antigüedad por ello en el buscador siempre se selecciona



artículo desde del año 2018 en adelante para de esta manera reducir el número de artículos. En EBSCO la búsqueda puede ser más concreta todavía y te permite filtrar los artículos con hasta 3 palabras clave. A pesar de buscar la actualidad también se han utilizado artículos con mayor antigüedad y estos han sido extraídos de aquellos artículos previamente buscados y que hacían referencia a estos más antiguos, siempre aporten información válida y no desactualizada. En cuanto a la lengua de los artículos mayoritariamente han sido artículos en castellano a excepción de algunos que para la extracción de citas y su correcto entendimiento se ha utilizado el traductor DeepL, pero no es un criterio que se haya tenido en cuenta a la hora de buscar.

Respecto al tipo de artículos seleccionados, para la recopilación de información nos hemos basado en artículos científicos e instituciones oficiales para la recopilación de datos, como el ministerio de España, la OMS, y especialistas en la materia.

4.2 CURRÍCULO

El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, establece el siguiente objetivo respecto a los hábitos saludables:

- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Además, existen diferentes bloques de contenidos en el currículo dedicados específicamente a esto. En Educación Física tenemos el bloque 4 *Actividad física y Salud* en el que encontramos los siguientes criterios de evaluación relacionados con los hábitos saludables:

- 1º EF.BL4.1 Utilizar con supervisión del profesor/a hábitos saludables de higiene en la clase de Educación Física.
- 2º EF.BL4.1 Utilizar con supervisión del profesor/a hábitos posturales y de higiene saludables en la clase de Educación Física.
- 3º EF.BL4.1 Utilizar con supervisión del profesor/a hábitos saludables, de higiene y posturales en la clase de Educación Física.
- 4º EF.BL4.1 Utilizar con autonomía en la clase de Educación Física, hábitos saludables de higiene, posturales y de alimentación.



- B5° EF.BL4.1 Utilizar con autonomía hábitos saludables de higiene, posturales y de alimentación en la clase de Educación Física y en el resto de actividades escolares y reconocer los efectos beneficiosos sobre la salud.
- 6° EF.BL4.1 Utilizar con autonomía hábitos saludables de higiene, posturales y de alimentación en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana y describir los efectos beneficiosos sobre la salud y el bienestar.

En Ciencias Naturales encontramos el Bloque 2 de contenidos *El ser humano y la salud*, donde podemos observar los siguientes criterios destinados al desarrollo de hábitos de vida saludable:

- 1° CN.BL2.2 Adoptar en la vida cotidiana hábitos de higiene y privacidad personal y relacionarlos con una buena salud e imagen personal.
- 2° CN.BL2.2 Adoptar hábitos de alimentación sana y relacionarlos con el buen funcionamiento del cuerpo y adoptar medidas preventivas de enfermedades comunes relacionadas con los animales.
- 3° CN.BL2.2 Relacionar y adoptar hábitos de respiración y relajación para mejorar el bienestar físico y emocional como medida preventiva antes del estrés.
- 4° CN.BL2.2 Relacionar y adoptar hábitos posturales correctas para prevenir maldades funcionales.
- 5° CN.BL2.2 Realizar de forma habitual actividades físicas y deportivas, relacionando esta práctica con el adecuado funcionamiento del cuerpo y reconocer los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.
- 6° CN.BL2.2 Relacionar las enfermedades que afectan aparatos y sistemas del cuerpo humano, adoptar estilos de vida saludables y medidas preventivas contra la enfermedad, y reconocer las repercusiones que tienen con el adecuado funcionamiento del cuerpo para conservar la salud.

Como podemos ver que la salud y los hábitos de vida saludables están presentes en el currículo actual y por lo tanto se deben tratar en las aulas en concreto en dos asignaturas, Ciencias Naturales y Educación Física. A pesar de esto son contenidos que se deben tratar de manera transversal ya que es una parte de la formación del alumnado como persona. Podemos



ver como los contenidos son escasos para la importancia que está tiene en la vida de un ser humano.

A continuación, vamos a analizar el currículo del 02/03/2022, disposición 3296 n.52 de 2022 del BOE, que entrará en vigor el próximo curso académico. Esto se trata de un nuevo Real Decreto que más tarde se deberá plasmar en el Decreto autonómico. Lo primero que podemos observar es la creación de nuevos bloques de contenido:

- “El primer bloque, titulado «Vida activa y saludable», aborda la salud física, la salud mental y la salud social a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, incorporando la perspectiva de género y rechazando los comportamientos antisociales o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos, incidiendo en la importancia de la nutrición sana y responsable. El bloque denominado «Organización y gestión de la actividad física» comprende cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva”. (p.24441-24442)

Además, cabe destacar la siguiente competencia específica:

- 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar. Esta competencia específica se encuentra alineada con los retos del siglo XXI y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Su adquisición se alcanzará a través de la participación activa en una variada gama de propuestas físico-deportivas que, además de proporcionar al alumnado un amplio bagaje de experimentación motriz, le darán la oportunidad de conocer estrategias para vivenciar la práctica en coherencia con los referentes que sirven de base para la promoción de la salud física, mental y social. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad del área de Educación Física. Se puede abordar desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y



el deporte desde una perspectiva de género o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

Se puede ver como se ha abordado la temática que estamos tratando en el marco teórico en este nuevo currículo, lo cual demuestra que está habiendo una reacción por parte de los organismos públicos y un cambio de mentalidad por parte de la población debido a que se trata de un problema el cual hay que abordar. Se puede ver como los hábitos saludables en una consideración importante en la educación física en este currículo por lo tanto se deben de tratar con mayor profundidad y de manera adecuada, podemos decir que este currículo favorece en cierta medida a los hábitos saludables pues le está dando mayor importancia que el anterior teniendo su propio bloque de contenidos.

A continuación, vamos a reflejar en las tablas los contenidos, indicadores de logro, y criterios de evaluación que encontramos en el currículo y en el documento puente, se trata de una selección de contenidos que tienen relación con el temario de la intervención. Estos aspectos son fundamentales a la hora de programar y diseñar nuestra unidad, y los hemos tenido en cuenta. Ponemos la asignatura de Educación Física que es donde realizaremos la intervención y también mostraremos los contenidos relacionados con el tema de ciencias naturales debido a la transversalidad del contenido.

4.3 ESTRATEGIAS DE RECOGIDA DE DATOS

Para la recogida de datos hemos realizado una encuesta entregada en mano en formato ficha a las dos clases de sexto de Primaria, para de esta manera tener una referencia acerca de los hábitos de nuestros alumnos y además poder obtener resultados científicos con los cuales trabajar. La encuesta tiene 8 preguntas en las cuales encontramos 4 opciones para responder menos en una de ellas que únicamente hay 2.

El primer paso fue consultarlo con la directora para que autorizara la realización de la encuesta, y más tarde se comunicará a los tutores. Para respetar la privacidad de los alumnos la encuesta es anónima, ya que además de fomentar su privacidad también hace que la encuesta sea más efectiva, pues los alumnos no tienen miedo ni vergüenza de ser identificados. Se ha demostrado que en las encuestas anónimas los sujetos contestan con más sinceridad por ello insistimos en ello para que los alumnos no pongan el nombre ni miren encuestas de sus compañeros. Lo que si deben reflejar en la encuesta es su género debido a



que se utilizará para compararlo y extraer conclusiones.

Antes de entregar la hoja realizaremos una explicación sobre cómo se debe rellenar; solo se puede contestar una opción, si no está la opción que corresponde contestamos la más pareja, no hablamos con el compañero ni miramos su encuesta... Se pretende concienciar a los alumnos de la importancia de la encuesta y por lo tanto que contesten lo mejor posible. Como se puede observar es una encuesta breve ya que la intención es la eficacia de esta y que no suponga un esfuerzo para los alumnos ni ocupe mucho tiempo de la clase. Al finalizar las encuestas se comprobaron para que no haya ningún tipo de malentendido en las repuestas.



Tabla 2

Documento Educación física

	CONTENIDOS	INDICADORES DE LOGRO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1º	Hábitos saludables de higiene corporal.	- Utiliza ropa y calzado adecuado y hace uso del neceser para la limpieza personal cuando lo indica el profesor.	Utilizar con supervisión del profesor/a hábitos saludables de higiene en la clase de Educación Física.
2º	Hábitos saludables de higiene corporal.	- Aplica los hábitos de higiene postural en las diferentes situaciones (sentado y desplazamientos).	Utilizar con supervisión del profesor/a hábitos posturales y de higiene saludables en la clase de Educación Física.
3º	Hábitos saludables de higiene corporal.	- Aplica los hábitos de higiene postural en las diferentes situaciones (sentado, desplazamientos y transporte de cargas).	Utilizar con supervisión del profesor/a hábitos saludables, de higiene y posturales en la clase de Educación Física.
4º	Hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la clase de Educación Física.	- Reconoce la importancia de unos hábitos saludables de alimentación.	Utilizar con autonomía en la clase de Educación Física, hábitos saludables de higiene, posturales y de alimentación.
5º	Consolidación de hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la clase de Educación Física y aplicación en el resto de actividades escolares. La salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales en la salud y el bienestar	- Aplica unos hábitos saludables de alimentación en las actividades escolares. - Reconoce beneficios de la actividad física, la higiene, los hábitos posturales y la alimentación sobre la salud.	Utilizar con autonomía hábitos saludables de higiene, posturales y de alimentación en la clase de Educación Física y en el resto de actividades escolares y reconocer los efectos beneficiosos sobre la salud
6º	Hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de sustancias. La salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social. Descripción de los efectos beneficiosos de la actividad física, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales en la salud y el bienestar.	- Reconoce los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias. - Describe beneficios de la actividad física, la higiene, los hábitos posturales y la alimentación sobre la salud. - Aplica unos hábitos saludables de alimentación en la vida cotidiana.	Utilizar con autonomía hábitos saludables de higiene, posturales y de alimentación en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana y describir los efectos beneficiosos sobre la salud y el bienestar

Fuente: Elaboración propia



Tabla 3

Documento Ciencias Naturales

	CONTENIDO	INDICADOR DE LOGRO	CRITERIO DE EVALUACIÓN
1º	- Adoptar en la vida cotidiana hábitos de higiene personal y limpieza relacionándolos con una buena salud e imagen.	- Relaciona los hábitos de higiene y limpieza con una buena salud e imagen. -Adopta hábitos en la vida cotidiana de higiene y limpieza.	Adoptar en la vida cotidiana hábitos de higiene y aseo personal y relacionarlos con una buena salud e imagen personal.
2º	Nutrición y dieta equilibrada. Enfermedades comunes (p. e., deshidratación, desnutrición...)	-Adopta hábitos de alimentación saludables y medidas preventivas para evitar las enfermedades más comunes. -Relaciona los hábitos de alimentación sana con el buen funcionamiento del cuerpo y la prevención de enfermedades comunes.	Adoptar hábitos de alimentación sana y relacionarlos con el buen funcionamiento del cuerpo y adoptar medidas preventivas de enfermedades comunes relacionadas con malos hábitos.
3º	Realización práctica de ejercicios para una correcta respiración. Prevención de riesgos para la salud psicológica (adicciones, estrés, etc.) derivados del uso de las TIC.	-Adopta hábitos de respiración y relajación para mejorar el bienestar físico y emocional. -Relaciona los hábitos de respiración y relajación como medida preventiva ante el estrés.	Relacionar y adoptar hábitos de respiración y relajación para mejorar el bienestar físico y emocional como medida preventiva ante el estrés.
4º	Prevención de riesgos para la salud psicológica (adicciones, estrés, etc.) derivados del uso de las TIC.	-Adopta hábitos posturales correctos para prevenir enfermedades funcionales. -Relaciona los hábitos posturales correctos como medida para prevenir enfermedades funcionales.	Relacionar y adoptar hábitos posturales correctos para prevenir enfermedades funcionales
5º	Efectos saludables de las actividades deportivas. Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas. Prevención de riesgos para la salud psicológica (adicciones, estrés, etc.) derivados del uso de las TIC.	- Adopta estilos de vida saludables y evita los efectos nocivos del consumo del alcohol para el adecuado funcionamiento del cuerpo. -Relaciona la realización de actividades físicas con el buen funcionamiento del cuerpo.	Realizar de forma habitual actividades físicas y deportivas, relacionar esta práctica con el adecuado funcionamiento del cuerpo y reconocer los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.
6º	Enfermedades que afectan al aparato y sistema como: diabetes, obesidad, anemia...	-Adopta estilos de vida saludables y medidas preventivas frente a la enfermedad para el adecuado funcionamiento del cuerpo y para conservar la salud. - Relaciona las enfermedades que afectan a aparatos y sistemas del cuerpo humano con las repercusiones que puede tener.	Relacionar enfermedades que afectan aparatos y sistemas del cuerpo humano, adoptar estilos de vida saludables y medidas preventivas contra la enfermedad, y reconocer las repercusiones que tienen con el adecuado funcionamiento del cuerpo y para conservar la salud

Fuente: *Elaboración propia*



5 DESARROLLO DEL TRABAJO

5.1 COMPETENCIAS

Se define competencia como la capacidad de poner en práctica de forma integrada, conocimientos, habilidades y actitudes para resolver problemas y situaciones. Es por ello que a lo largo de la intervención los alumnos desarrollaran distintas competencias que vamos a comentar a continuación:

- **Competencia social y cívica:** Esta competencia está presente en todas las áreas de la escuela y se trata de fomentar las relaciones interpersonales entre los alumnos y valores como el respeto a través del trabajo cooperativo y el juego. Evaluando esto y el esfuerzo de los alumnos, así como su participación.
- **Competencia aprender a aprender:** Los alumnos pueden utilizar los aprendizajes de la intervención cada uno de una manera y obtener distintos resultados.
- **Competencia de la iniciativa y espíritu emprendedor:** A lo largo de la unidad los alumnos llevarán a cabo actividades por equipo donde deberán coordinarse y generar estrategias para tener éxito.
- **Competencia lingüística:** Dentro de la intervención trabajamos esta competencia a través de las situaciones y diálogos que se producen, junto con el uso del vocabulario específico (hábitos saludables). Además, se trabaja esta competencia mediante la escucha activa.

Elementos transversales

En esta intervención utilizaremos diferentes elementos transversales basándonos en el artículo 10 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

- Tanto la comprensión lectora, como la comprensión oral y escrita son necesarias y claves en el proceso de aprendizaje, haciendo que los alumnos puedan desarrollar sus habilidades y les permita entenderse.
- En todo momento contaremos con aquellos alumnos con necesidades educativas especiales y facilitaremos su inclusión, ya que existe la posibilidad de adaptar todas las actividades.



-
- De la misma manera que ocurre en toda la administración educativa, se fomentará el respeto la igualdad y la prevención de la violencia. Educando en valores.
 - Desarrollo del espíritu emprendedor. Buscando la creatividad e iniciativa del alumno y que sea capaz de ser autónomo incrementar su creatividad.
 - Promover la práctica de actividad física y una buena dieta equilibrada para garantizar un desarrollo adecuado que permita al alumnado gozar de una vida activa y saludable.
 - Trabajar el vocabulario en Valenciano, en este caso de los alimentos.

En Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en el apartado de educación física encontramos bloques de contenidos. A continuación, vamos a mostrar aquellos contenidos seleccionados para nuestra unidad, y es que hemos utilizado contenidos de distintos bloques de contenidos.



Tabla 4.
Contenidos de la intervención

BLOQUE	CONTENIDO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR DE LOGRO
BLOQUE 1 CONOCIMIENTO CORPORAL Y AUTONOMÍA	-Diversidad de realidades corporales.	-Aceptar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando y mejorando relaciones interpersonales respetuosas y empáticas, con una actitud reflexiva y crítica.	-Acepta sus cualidades corporales y las de los demás y muestra una imagen positiva de sí mismo respetando la diversidad personal y funcional de los demás.
BLOQUE 3 EXPRESIÓN MOTRIZ Y COMUNICACIÓN	-Práctica de actividades expresivas que fomenten la creatividad y la confianza en uno mismo.	-Comunicar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas, a través de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética, creativa y desinhibida, colaborando en la planificación y realización de producciones artísticas grupales y mostrando confianza y aceptación de sí mismo y de los demás.	-Expresa sensaciones, emociones, sentimientos e ideas a través de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento de forma estética creativa y desinhibida, colaborando en la planificación y realización de producciones artísticas grupales, mostrando confianza y aceptación en los demás
BLOQUE 4 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	-Hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. -Efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada -Descripción de los efectos beneficiosos de la actividad física, la alimentación y los hábitos en la salud y el bienestar.	-Utilizar con autonomía hábitos saludables y de alimentación en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana y describir los efectos beneficiosos sobre la salud y el bienestar.	-Aplica unos hábitos saludables de alimentación en la vida cotidiana -Describe beneficios de la actividad física, la higiene, los hábitos posturales y la alimentación sobre la salud. -Reconoce los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias
BLOQUE 5 JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS	-Planificación, organización y gestión de proyectos individuales o colectivos. Establecimiento de estrategias de supervisión. - Aceptación de los propios errores.	-Planificar la realización de un producto o una tarea estableciendo metas, proponer un plan ordenado de acciones para alcanzarlas, seleccionar los materiales y estimar el tiempo para cada paso, adaptándolo ante los cambios e imprevistos, evaluar el proceso y la calidad del producto final con ayuda de guías para la observación, detallando las mejoras realizadas	-Estima el tiempo que requiere cada uno de los pasos del desarrollo de un producto o una tarea previamente planificada adaptando el cronograma a cambios e imprevistos.

Nota: Elaboración propia.



5.2 METODOLOGÍA

En esta intervención se pretende enseñar a través del juego, por ello la principal metodología empleada en esta intervención es la gamificación para de esta manera generar interés y motivación por parte de los alumnos y a su vez se traten los contenidos a través del juego ambientado. Incluso en la sesión teórica utilizamos el juego junto a una clase magistral ya que combinamos la explicación del profesor junto a un concurso por grupos para evaluar el nivel inicial de las clases.

Las actividades se promueven en pequeños grupos, grupos más grandes, por parejas e individualmente. Toda la propuesta se divide en cinco sesiones, cada una de ellas se divide en 3/4 actividades diarias, respetando la activación de manera progresiva estructurando las sesiones en calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, para que todos los alumnos puedan trabajar de forma efectiva.

En la primera sesión teórica combinamos la gamificación con la clase magistral, ya que el profesor imparte la clase apoyado de un material visual en este caso PowerPoint, y mientras avanza la explicación van apareciendo preguntas en la pantalla que deben responder en equipo y quien acierte se lleva un punto.

En la segunda y tercera sesión utilizamos el aprendizaje a través del juego, ya que se tratan los contenidos jugando. Y en la cuarta sesión se trata de aprendizaje por descubrimiento ya que los alumnos tienen que tomar decisiones de manera autónoma.

5.3 TEMPORALIZACIÓN

La duración de la intervención durará tres semanas, ya que en el colegio las unidades didácticas suelen durar 15 días. Los alumnos tienen clase los martes y los jueves. La mayoría de la unidad se llevará a cabo en el gimnasio (anexo 1) y en el patio del colegio (anexo 2) los días la climatología acompañe y esté disponible ya que el centro dispone de dos patios los cuales comparte con los alumnos de Secundaria.

El material utilizado durante la unidad ha sido el siguiente:

- Material escolar: conos, pelotas, ordenador (TIC)
- Material escolar: instalaciones, folios, papel continuo...
- Material elaborado: Pirámides alimenticias, alimentos plastificados, pruebas de la gymkana, PowerPoint... (Anexo 3)



Tabla 5.
Temporalización de las sesiones

CURSO 2021/2022		1º TRIMESTRE				
		NOVIEMBRE 2021				
		9	11	16	18	23
		M	J	M	J	M
Sesión 1	Clase teórica: concurso por equipos (conocimientos iniciales)					
Sesión 2	Alimentación: tipos de alimentos					
Sesión 3	Actividad física: juegos. Pirámide alimenticia					
Sesión 4	Gymkana hábitos saludables por equipos					
Sesión 5	Evaluación					

Nota: Elaboración propia

Intervención

Sesión 1

Tabla 6.
Sesión 1

Objetivos didácticos	-Crear cohesión grupal. -Concienciar sobre la importancia de la actividad física. -Proporcionar información básica sobre los hábitos saludables.
Contenidos	-Hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. -Efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada -Descripción de los efectos beneficiosos de la actividad física, la alimentación y los hábitos en la salud y el bienestar -Diversidad de realidades corporales.
Indicadores de logro	-Describe beneficios de la actividad física, la higiene, los hábitos posturales y la alimentación sobre la salud. -Reconoce los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias. -Acepta sus cualidades corporales y las de los demás y muestra una imagen positiva de sí mismo respetando la diversidad personal y funcional de los demás
Criterios de evaluación	-Utilizar con autonomía hábitos saludables y de alimentación en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana y describir los efectos beneficiosos sobre la salud y el bienestar. -Aceptar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando y mejorando relaciones interpersonales respetuosas y empáticas, con una actitud reflexiva y crítica



Nota: Elaboración propia

Desarrollo de la actividad

Clase teórica: Los equipos deberán responder a las preguntas que iremos intercalando con la explicación a modo de concurso para conocer el conocimiento inicial del cual parten los alumnos. Para ello realizaremos un PowerPoint y trataremos:

- Definición de hábitos saludables
- Tipos de alimentos
- Actividad física
- Enfermedades ocasionadas por malos hábitos
- Pirámide alimenticia

Aspectos a tener en cuenta

Espacio empleado: Aula

Agrupamiento: Grupos de 5

Material: Proyector, ordenador, papel y bolígrafo.

Metodología: Gamificación y clase magistral.

Igualdad: Los equipos estarán formados obligatoriamente por miembros de distinto géneros.

Comentario de la sesión: Aquellos alumnos que no respeten el orden, las reglas o tengan una mala conducta podrán ser penalizados con un punto menos. La clasificación se reflejará en la pizarra y al finalizar se sumarán los puntos.



Sesión 2

Tabla 7.
Sesión 2

Objetivos didácticos	-Aprender a través del juego -Fomentar la coordinación grupal a través de la consecución de un mismo objetivo.
Contenidos	-Hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. -Efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada -Descripción de los efectos beneficiosos de la actividad física, la alimentación y los hábitos en la salud y el bienestar. -Práctica de actividades expresivas que fomenten la creatividad y la confianza en uno mismo
Indicadores de logro	-Describe beneficios de la actividad física, la higiene, los hábitos posturales y la alimentación sobre la salud. -Reconoce los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias -Expresa sensaciones, emociones, sentimientos e ideas a través de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento de forma estética creativa y desinhibida, colaborando en la planificación y realización de producciones artísticas grupales, mostrando confianza y aceptación en los demás
Criterios de evaluación	-Utilizar con autonomía hábitos saludables y de alimentación en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana y describir los efectos beneficiosos sobre la salud y el bienestar. -Comunicar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas, a través de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética, creativa y desinhibida, colaborando en la planificación y realización de producciones artísticas grupales y mostrando confianza y aceptación de sí mismo y de los demás.

Nota: Elaboración propia

Desarrollo de la actividad

Calentamiento

- “Fruta VS Azúcar”:

Propuesta de juego parecido al balón que salva balón que pilla. El alumnado repartido por todo el gimnasio, mientras pillan tres de los niños. Introduciremos 3 balones de distintos colores (dos blancos que representen el azúcar y uno verde que represente la fruta). Los únicos balones que pillan son los de color blanco, provocando que el que sea dado se quede sentado en el suelo. El balón verde, es el que puede salvarte y si un compañero lo tiene y se lo pasa a uno que está pillado, éste se salvará.

Parte principal

- Cada alimento en su lugar:



Habrán 4 conos con picas con un cartel cada uno: Proteínas, carbohidratos, grasas frutas y verduras. Los alumnos se desplazarán por el espacio y el profesor dirá el nombre de un alimento, los dos últimos alumnos que lleguen al grupo de alimentos correcto deberán hacer sentadillas.

- “GRASAS FUERA”:

Dividimos al grupo en dos equipos y cada equipo estará en una parte del campo. Se colocan pelotas de distintos colores, cada color simbolizará un tipo de nutriente (vitaminas, proteínas y grasas). Cada equipo tendrá la misma cantidad de balones de cada tipo y el juego consistirá en intentar dejar las grasas al equipo contrario y traer a tu espacio las proteínas y las vitaminas. A los 5 minutos se para el juego y ganará el que más puntos tenga, suponiendo que cada “grasa” equivale a -1, cada “proteína” equivale a 1 punto y cada “vitamina” equivale a 2 puntos.

NORMAS: En cuanto alguien toque al poseedor de balón esté lo tendrá que dejar en el sitio, a no ser que sea una grasa en cuyo caso la tendrá que devolver a su propio campo.

- “La manzana más rápida”:

Se hacen dos grupos. Los dos grupos se colocan salteados entre sí y sólo podrán pasar el balón (manzana) a los de su equipo. Ganará el equipo que antes pase la manzana a todos los miembros del equipo.

Vuelta a la calma

- La foto:

La clase se pondrá en forma de foto grupal y un voluntario deberá observar a sus compañeros y darse la vuelta, en ese tiempo haremos un par de cambios en la foto y el voluntario deberá detectarlos.

Aspectos a tener en cuenta

Espacio empleado: Patio.

Agrupamiento: Grupos de 4.

Material: Pelotas, picas, conos, petos y papel.

Metodología: Aprendizaje a través del juego.

Igualdad: Los equipos estarán formados obligatoriamente por miembros de distinto géneros.

Comentario sobre la sesión: La explicación del juego debe quedar clara para su correcta ejecución y si no se entiende se explicará mientras los alumnos juegan. Los alumnos que incumplan las normas del juego estarán 1 minuto sin jugar, si el alumno lo vuelve a cometer



más tiempo y así sucesivamente. Los equipos deberán estar equilibrados y por ello los hará el profesor. Fomentaremos el juego limpio y el respeto entre compañeros.

Sesión 3

Tabla 8.
Sesión 3

Objetivos didácticos	-Aprender a través del juego -Fomentar la coordinación grupal a través de la consecución de un mismo objetivo.
Contenidos	-Hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. -Práctica de actividades expresivas que fomenten la creatividad y la confianza en uno mismo. -Planificación, organización y gestión de proyectos individuales o colectivos. Establecimiento de estrategias de supervisión. - Aceptación de los propios errores.
Indicadores de logro	-Describe beneficios de la actividad física, la higiene, los hábitos posturales y la alimentación sobre la salud. -Reconoce los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias -Expresa sensaciones, emociones, sentimientos e ideas a través de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento de forma estética creativa y desinhibida, colaborando en la planificación y realización de producciones artísticas grupales, mostrando confianza y aceptación en los demás. -Estima el tiempo que requiere cada uno de los pasos del desarrollo de un producto o una tarea previamente planificada adaptando el cronograma a cambios e imprevistos.
Criterios de evaluación	-Utilizar con autonomía hábitos saludables y de alimentación en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana y describir los efectos beneficiosos sobre la salud y el bienestar. -Comunicar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas, a través de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética, creativa y desinhibida, colaborando en la planificación y realización de producciones artísticas grupales y mostrando confianza y aceptación de sí mismo y de los demás. -Planificar la realización de un producto o una tarea estableciendo metas, proponer un plan ordenado de acciones para alcanzarlas, seleccionar los materiales y estimar el tiempo para cada paso, adaptándolo ante los cambios e imprevistos, evaluar el proceso y la calidad del producto final con ayuda de guías para la observación, detallando las mejoras realizadas

Nota: Elaboración propia

Calentamiento

- Alimento saludable vs no saludable:

Dividiremos la clase en dos y los alumnos se colocarán en una fila horizontal enfrentados unos con otros. El profesor dice un alimento, si se trata de un alimento saludable



los alumnos que pertenecen a ese grupo deberán correr a la línea que tienen atrás y los no saludables deberán pillarlos antes de que lleguen y viceversa.

- “El colesterol”:

Previamente explicaremos que es el colesterol y recordaremos las enfermedades que puede ocasionar la mala alimentación y el sedentarismo. Los alumnos se pondrán en una línea del gimnasio y deberán llegar a la otra sin que un alumno que será el colesterol y se podrá mover por todo el gimnasio les pille.

Parte principal

- Pirámide de relevos:

Haremos grupos de 5 y les repartiremos diferentes tarjetas con nombre de alimentos (Anexo 4), los alumnos deberán correr a colocar los alimentos en la parte correcta de la pirámide. Al finalizar la carrera revisaremos las pirámides corrigiéndolas delante de los alumnos.

- Circuito: habrá un circuito y al final dos cartulinas roja y verde, los alumnos deberán hacer el circuito y colocar el alimento que tengan en sus manos en el lugar correcto y comprobaremos si se ha hecho correctamente.

Vuelta a la calma

- Estiramientos

Aspectos a tener en cuenta

Espacio empleado: Gimnasio

Agrupamiento: Individual y grupos de 4

Material: Papel continuo, tarjetas de alimentos y cartulina.

Metodología: Aprendizaje a través del juego.

Igualdad: Los equipos estarán formados obligatoriamente por miembros de distinto géneros.

Comentario: Se dará un feedback después de las actividades de la parte principal para que los alumnos se percaten de sus errores. Los alumnos que incumplan las normas del juego estarán 1 minuto sin jugar, si el alumno lo vuelve a cometer más tiempo y así sucesivamente. Los equipos se harán aleatoriamente, pero si se diera la necesidad el profesor modificaría los equipos. Fomentaremos el juego limpio y el respeto entre compañeros.



Sesión 4

Tabla 9.
Sesión 4

Objetivos didácticos	-Aprender a través del juego -Fomentar la coordinación grupal a través de la consecución de un mismo objetivo.
Contenidos	-Hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. -Práctica de actividades expresivas que fomenten la creatividad y la confianza en uno mismo. -Planificación, organización y gestión de proyectos individuales o colectivos. Establecimiento de estrategias de supervisión. - Aceptación de los propios errores.
Indicadores de logro	-Describe beneficios de la actividad física, la higiene, los hábitos posturales y la alimentación sobre la salud. -Reconoce los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias -Expresa sensaciones, emociones, sentimientos e ideas a través de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento de forma estética creativa y desinhibida, colaborando en la planificación y realización de producciones artísticas grupales, mostrando confianza y aceptación en los demás. -Estima el tiempo que requiere cada uno de los pasos del desarrollo de un producto o una tarea previamente planificada adaptando el cronograma a cambios e imprevistos.
Criterios de evaluación	-Utilizar con autonomía hábitos saludables y de alimentación en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana y describir los efectos beneficiosos sobre la salud y el bienestar. -Comunicar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas, a través de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética, creativa y desinhibida, colaborando en la planificación y realización de producciones artísticas grupales y mostrando confianza y aceptación de sí mismo y de los demás. -Planificar la realización de un producto o una tarea estableciendo metas, proponer un plan ordenado de acciones para alcanzarlas, seleccionar los materiales y estimar el tiempo para cada paso, adaptándolo ante los cambios e imprevistos, evaluar el proceso y la calidad del producto final con ayuda de guías para la observación, detallando las mejoras realizadas

Nota: Elaboración propia

Calentamiento

- Números:

3 minutos de trote por el gimnasio, diremos números y los alumnos se agruparán por el número que digamos.

Parte principal

- Gymkana hábitos saludables:



Se dividirán en grupos de 4 y el grupo que antes complete las pruebas gana. Cada vez que los alumnos completen una prueba deberán enseñarlo a los profesores.

1. Prepara un saludable menú de todo un día.
2. Escribe 6 enfermedades relacionadas con la alimentación.
3. Resuelve la siguiente sopa de letras. (anexo 5)
4. Separa las tarjetas de alimentos en sus respectivos grupos.
5. Hacer la forma de una fruta en el suelo.
6. Di si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- “Coloco mi despensa”:

Se colocarán en el círculo central del gimnasio varias tarjetas con distintos alimentos. Se dividirá la clase en 4 grupos que se colocarán uno tras de otro en fila detrás de unos conos situados en las cuatro esquinas del gimnasio. Cada uno de los conos tendrá una pica con un folio plastificado que reflejará: VERDURAS y FRUTAS, LÁCTEOS y PROTEÍNAS, GRASAS y AZÚCARES, HIDRATOS DE CARBONO. Correrán hacia el centro los cuatro primeros niños de cada fila a por una tarjeta que refleja un determinado alimento: ZANAHORIA, QUESO, SALMÓN Y NARANJA. Según la tarjeta que coja deberá colocarse en la fila correspondiente según el grupo de alimentos. Si se falla se deberá regresar a la fila de inicio. Al final gana el equipo que antes se quede sin miembros.

Vuelta a la calma

- Cadena de alimentos saludables:

Dividiremos la clase en dos y nos pondremos en círculo, cada vez habrá que decir un alimento saludable y el de al lado deberá decir todos los anteriores más uno nuevo. El alumno que no recuerde o diga un alimento no saludable quedará eliminado.

Aspectos a tener en cuenta

Espacio empleado: Patio

Agrupamiento: Grupos de 5

Material: Conos, papel y tarjetas de alimentos.

Metodología: Aprendizaje por descubrimiento y a través del juego.

Igualdad: Los equipos estarán formados obligatoriamente por miembros de distinto géneros.



Comentario: Las pruebas de la gymkana se deberán poner antes de estar con la clase para que los alumnos no vean donde están. Cada prueba tendrá un número, y los alumnos deberán avanzar las pruebas en orden, pero cada grupo comenzará por una prueba distinta. Los grupos se harán al finalizar el calentamiento que se dirá el número 5. Los alumnos que incumplan las normas del juego estarán 1 minuto sin jugar, si el alumno lo vuelve a cometer más tiempo y así sucesivamente. Los equipos si se diera la necesidad el profesor modificaría los equipos. Fomentaremos el juego limpio y el respeto entre compañeros.

Sesion 5

Los alumnos se evaluarán de manera individual, se les irá llamando y deberán responder a las siguientes preguntas para que el profesor rellene la rúbrica.

- Coloca los siguientes alimentos en la pirámide
- A qué grupo alimenticio pertenecen los siguientes elementos.
- Nombra algunas de las enfermedades que pueden causar los malos hábitos.

Aspectos a tener en cuenta: los alumnos con adaptaciones curriculares serán evaluados acorde a sus necesidades educativas especiales.



Tabla 10
Rúbrica

RÚBRICA PARA LA EVALUACIÓN INDIVIDUALIZADA DEL ALUMNADO			
1 punto	0.75 puntos	0.25 puntos	0
El alumno coloca los alimentos en su lugar en la pirámide.	El alumno coloca la mayoría de alimentos en su lugar en la pirámide.	El alumno coloca algunos alimentos en su lugar en la pirámide.	El alumno no coloca los alimentos en su lugar en la pirámide.
El alumno clasifica todos los alimentos en sus respectivos grupos.	El alumno clasifica la mayoría de los alimentos en sus respectivos grupos.	El alumno clasifica algunos de los alimentos en sus respectivos grupos.	El alumno no clasifica los alimentos en sus respectivos grupos.
El alumno conoce los efectos negativos de los hábitos no saludables.	El alumno conoce la mayoría de efectos negativos de los hábitos no saludables.	El alumno conoce algunos efectos negativos de los hábitos no saludables.	El alumno no conoce los efectos negativos de los hábitos no saludables.
El alumno participa en las actividades mostrando interés.	El alumno participa en la mayoría de actividades mostrando interés.	El alumno participa en algunas actividades mostrando interés.	El alumno no participa en las actividades mostrando interés.
El alumno planifica y trabaja en equipo.	El alumno planifica y trabaja en equipo la mayoría de veces.	El alumno planifica y trabaja en equipo algunas veces.	El alumno no planifica y trabaja en equipo.

Nota: Elaboración propia



Almuerzo saludable

Llevaremos a cabo un registro de los almuerzos de los alumnos a través de la metodología pasaporte saludable, que consiste en un registro y seguimiento a través sistema de puntos. Cada alumno tendrá su pasaporte que deberá enseñar al profesor antes de salir al patio y este le pondrá una cara contenta si el almuerzo es saludable, una cara seria si tiene algunas cosas saludables y algunas no, y una triste si se trata de alimentos no saludables. Al final de la unidad deberán enseñar este pasaporte para ver si ha habido una progresión o no, y de esta manera podemos identificar aquellos alumnos que necesitan un mayor cambio en sus hábitos y por ello mayor refuerzo en la unidad. (Anexo 7)

La intención de este pasaporte es que los alumnos tengan una motivación e insistan a las familias en traer un almuerzo saludable. Con esto se pretende que cambien los alimentos ultra procesados como la bollería o alimentos azucarados y apuesten por frutas y alimentos con menor procesados y de mayor calidad.

Evaluación

Como hemos explicado anteriormente la evaluación se llevará a cabo en una sesión y se realizará a través de una rúbrica, ya que trabajamos a través de la metodología activa y en ella se evitan exámenes cerrados como puede ser un examen tradicional en papel. En ella el profesor registrará los resultados mientras los alumnos realizan las actividades, en caso de tener duda en la evaluación de algún alumno el profesor realizará las preguntas o adaptaciones a la actividad que crea conveniente.

La evaluación se llevará a cabo en el mismo lugar en el que hemos desarrollado parte de la unidad (gimnasio o patio). Trataremos de hacer la evaluación de una manera natural, como si se tratase de una actividad más para que los alumnos se expresen con tranquilidad y puedan reflejar lo aprendido.



6 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Gracias a esta encuesta hemos podido observar que mayoritariamente los hábitos y preferencias de los niños. De esta manera hemos podido analizar aquellos aspectos que necesitan más refuerzo y otros los cuales van por buen camino y hay que tratarlos menos, esta encuesta es una manera de acercarnos a la realidad de nuestros alumnos y de esta manera hacer el aprendizaje más personalizado y específico.

Tabla 11.

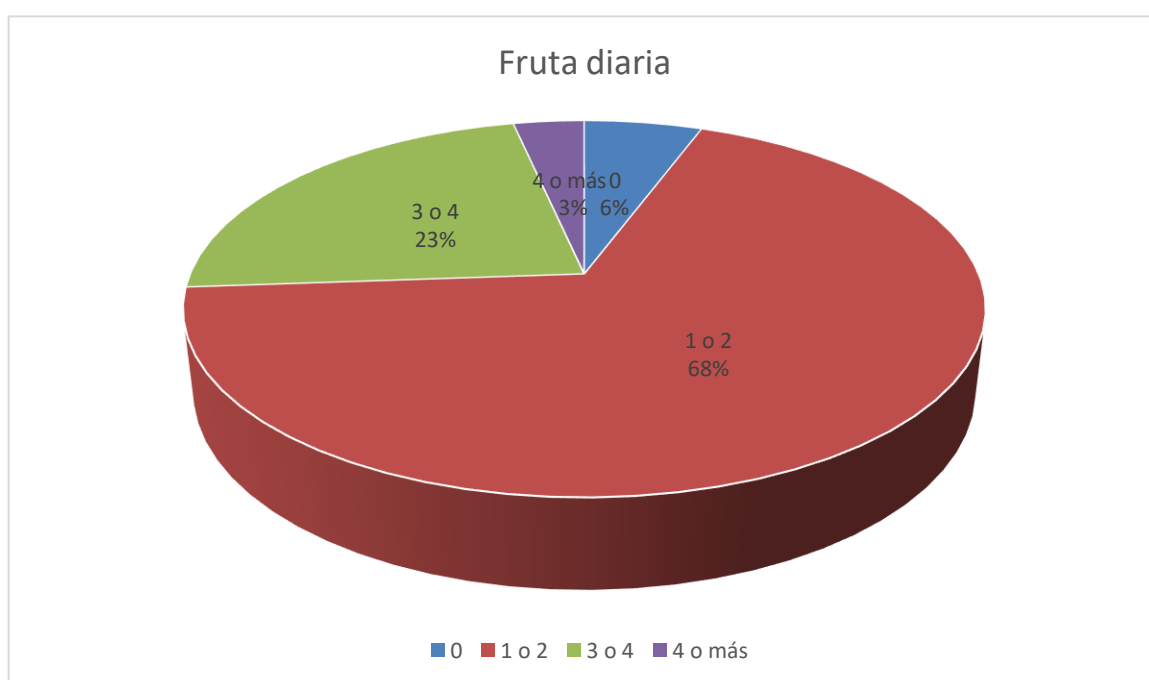
Encuesta realizada a alumnos de tercer ciclo

Variable	n	M%	F%
1.Fruta al día	38		
0	2	12	0
1-2	24	53	71
3-4	8	24	19
4	2	12	10
2.Desayuno	38		
Leche/zumo	16	47	38
Leche/zumo con tostadas/galletas	15	41	38
Bollería	2	0	10
Nada	5	12	14
3.Consumo de verduras semanal	38		
Todos los días	14	35	38
2/3	13	35	33
1	6	18	14
0	10	12	14
4. Quien decide el almuerzo	38		
El alumno	23	53	67
La familia	15	47	33
5.Preferencia de alimentos para el almuerzo	38		
Batido	4	18	5
Frutos secos	2	0	10
Galletas	4	18	5
Bocadillo	28	65	81
6.Refreshcos semanales	38		
En fines de semana	23	65	57
Casi todos los días	8	18	24
Todos los días	2	6	5
Nunca	5	12	14
7.Actividad física semanal	38		
En el colegio	6	18	14
1/2 veces semanal	12	29	33
3/4 veces semanal	11	24	33
Todos los días	9	29	19
8.Preferencias en el ocio	38		
Ver la televisión	3	0	33
Hacer deporte	15	47	33
Videojuegos	9	12	10
Estar con los amigos	11	41	24

Nota: Elaboración propia

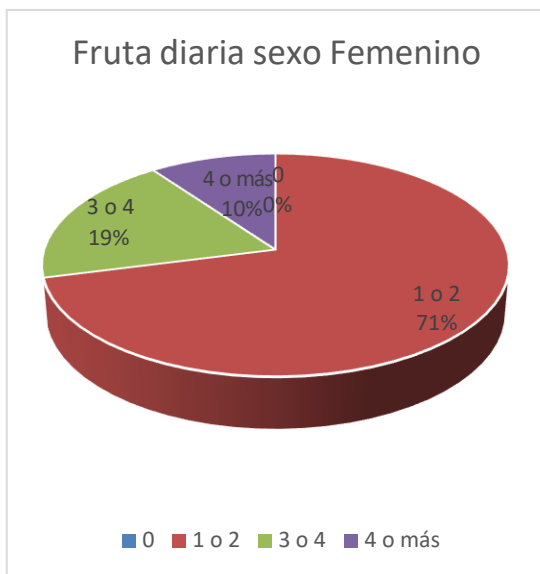
La figura 8 muestra como la tendencia de los alumnos es comer entre 1 y 2 piezas de fruta, a excepción de 10 personas que pueden llegar a comer 4 piezas; la OMS establece comer 400 gramos de fruta al día lo que equivale a 4 o 5 frutas. Teniendo en cuenta que se tratan de niños lo mínimo serán 3 piezas al día por lo que 28 de los 38 alumnos no comen la fruta suficiente. En cuanto a la diferencia entre ambos géneros podemos ver en las figuras 9 y 10 que los alumnos y alumnas que cumplen con la normativa de la OMS son más o menos los mismos, como aspecto a destacar es que no hay ninguna alumna que no coma fruta.

Figura 8.
Gráfico sobre la fruta diaria en los alumnos



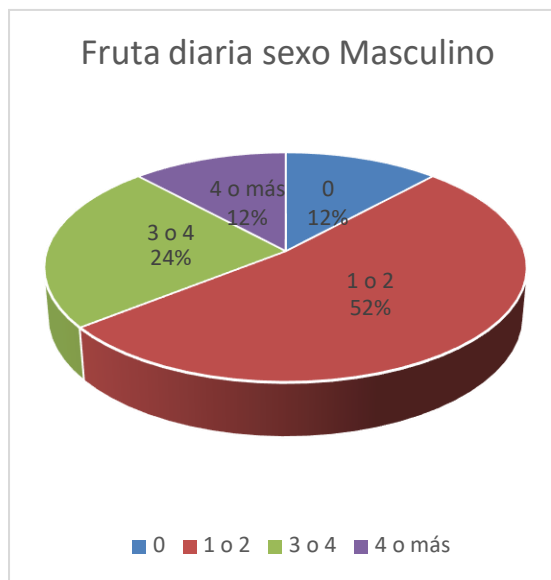
Nota: *Elaboración propia*

Figura 9.
Gráfico sobre la fruta diaria del sexo Femenino



Nota: Elaboración propia

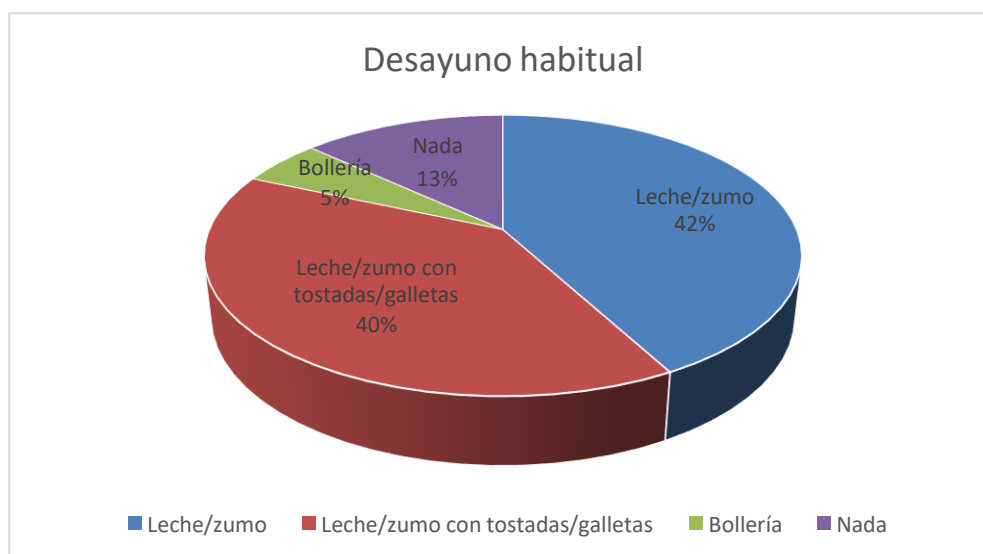
Figura 10.
Gráfico sobre la fruta diaria del sexo Masculino



Nota: Elaboración propia

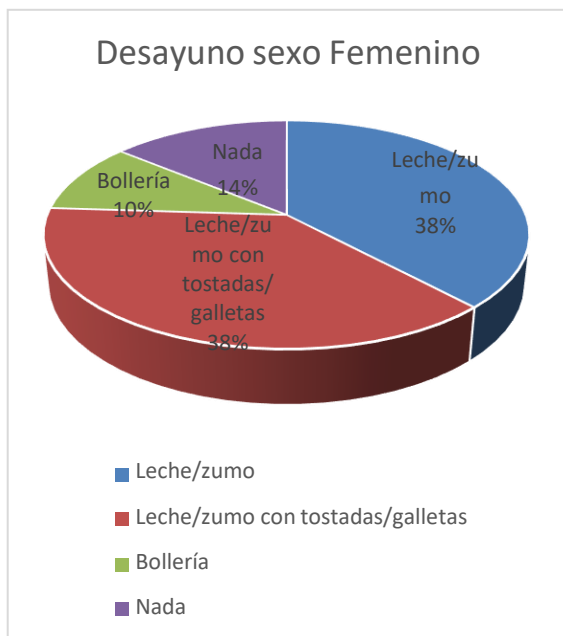
En cuanto al desayuno se puede ver en la figura 11 como la mayoría de alumnos sí desayunan, solo el 13% no lo hace, y la tendencia de ambos géneros es parecida predominando el consumo de algún tipo de líquido (zumo o leche) y algunos acompañados de alimentos como las galletas o tostadas. Un dato positivo es que solo 2 alumnas han reflejado desayunar bollería frente a 0 alumnos lo cual muestra más tendencia en la gráfica 12 a consumir bollería por parte de las chicas, aun así, las figuras 12 y 13 son bastante similares.

Figura 11.
Gráfica sobre el desayuno habitual de los alumnos



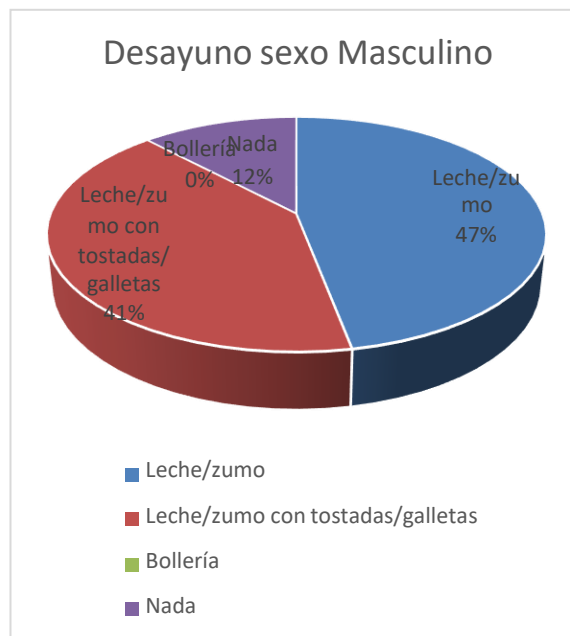
Nota: Elaboración propia

Figura 12.
Gráfica sobre el desayuno en el sexo Femenino .



Nota: Elaboración propia

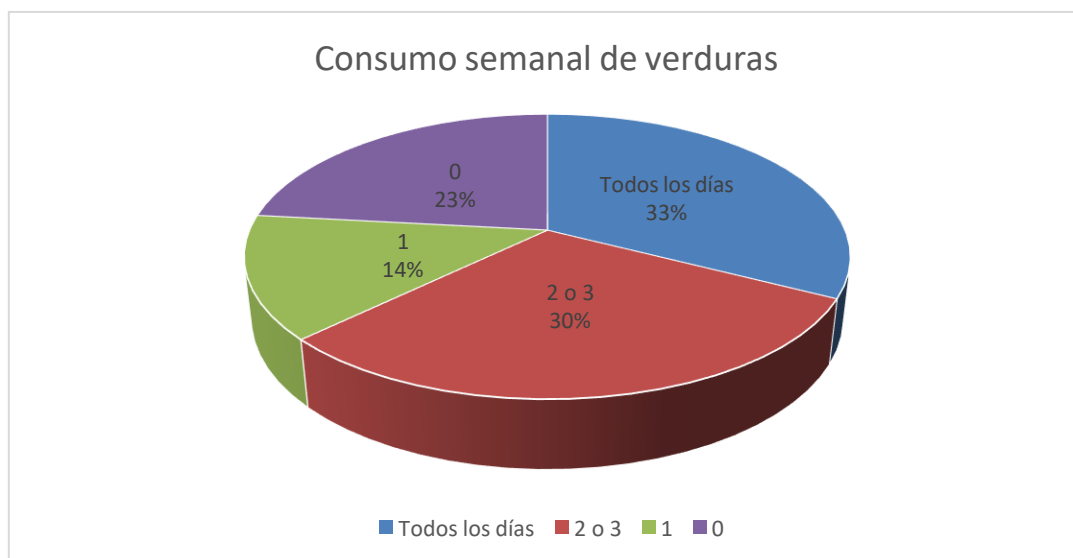
Figura 13.
Gráfica sobre el desayuno en el sexo Masculino



Nota: Elaboración propia

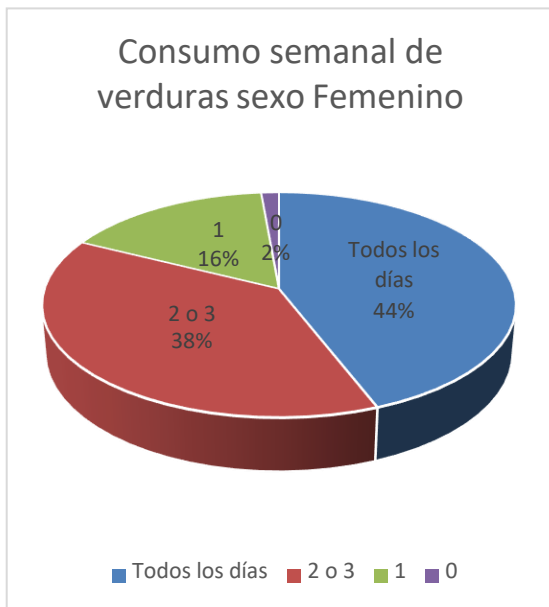
Respecto a la gráfica 14 muestra unas cifras negativas ya que la mayor parte de las clases no consumen lo recomendado que es todos los días por lo que habría que profundizar en este aspecto. Podemos ver como en la gráfica 15 hay mayor tendencia a consumir verduras que en la figura 16.

Figura 14.
Gráfica sobre el consumo de verduras semanal de los alumnos



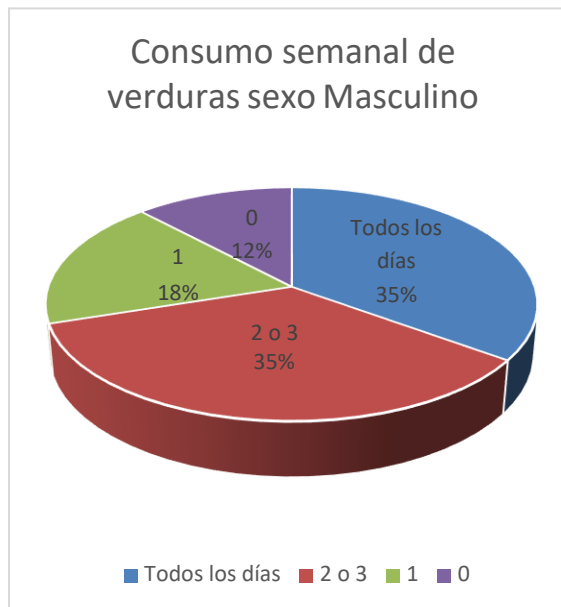
Nota: Elaboración propia

Figura 15.
Gráfica sobre el consumo de verduras semanal
Femenino



Nota: Elaboración propia

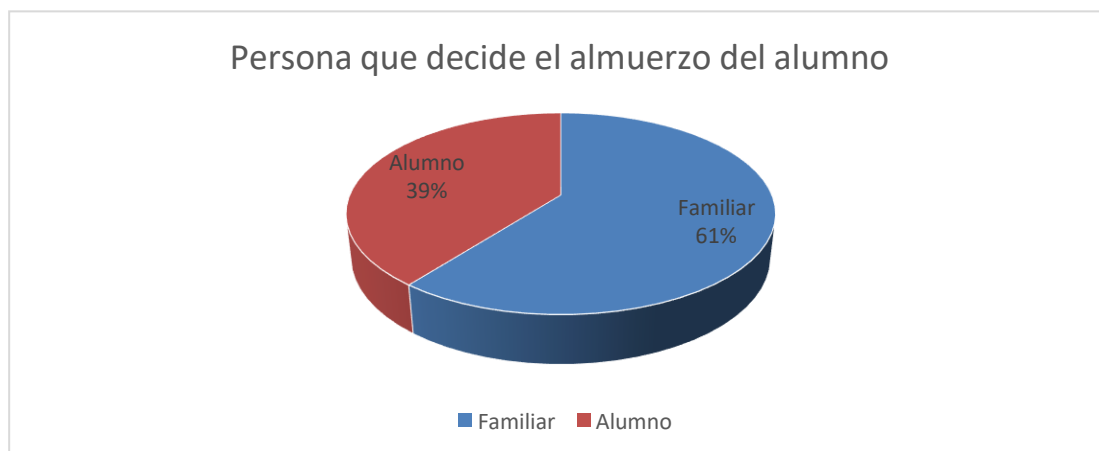
Figura 16.
Gráfica sobre el consumo de verduras semanal
Masculino



Nota: Elaboración propia

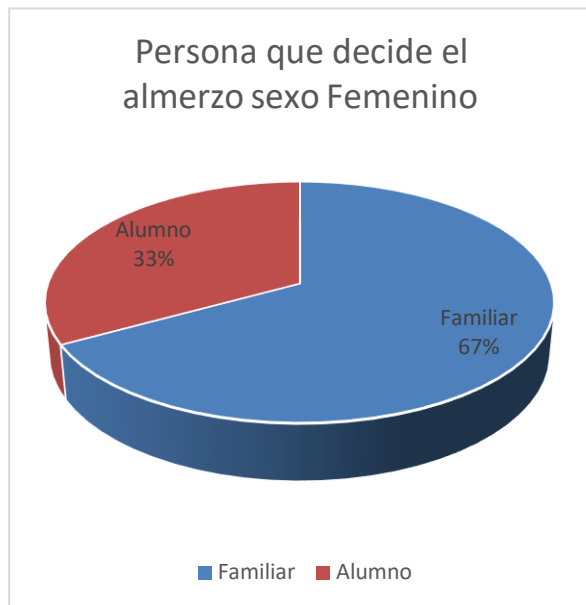
Como vemos en la figura 17 la elección del almuerzo es mayor por parte de los alumnos, aunque los resultados son parejos, esto quiere decir que las familias juegan un papel fundamental ya que en la mayoría de casos son las familias quienes deciden el almuerzo, a su vez la opinión de los alumnos tiene un peso importante. Podemos ver comparando las figuras 18 y 19 como los alumnos tienen mayor peso en la decisión del almuerzo que las alumnas, ya que la diferencia entre la elección de las alumnas y los familiares es mayor.

Figura 17.
Gráfica sobre la elección del almuerzo



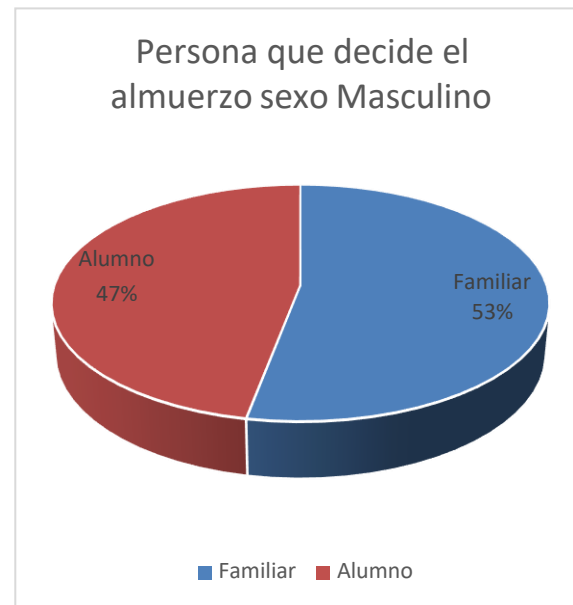
Nota: Elaboración propia

Figura 18.
Gráfica sobre la elección del almuerzo en el sexo Femenino



Nota: Elaboración propia

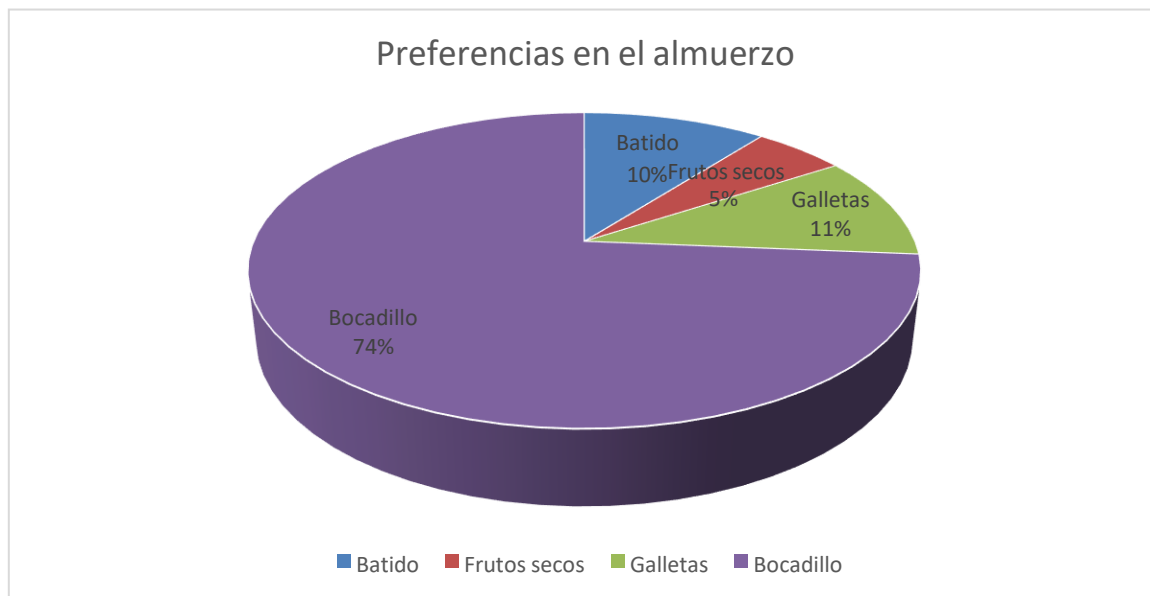
Figura 19.
Gráfica sobre la elección del almuerzo en el sexo Masculino



Nota: Elaboración propia

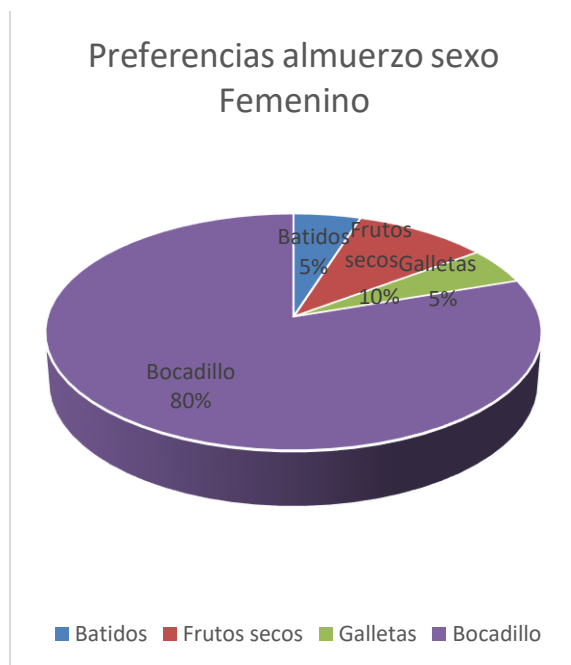
En esta pregunta el bocadillo es la opción más popular entre los alumnos para el almuerzo, como refleja la figura 20, quizá el factor más relevante en esta encuesta es el social antes que las preferencias personales ya que la mayoría de personas apuestan por el bocadillo. Un aspecto positivo es la baja demanda que tienen alimentos ultra procesados como las galletas y el batido, aunque es más respaldada en el sexo Masculino. Mientras que los frutos secos siendo la opción más saludable ha sido la menos demandada, a pesar de que en la figura 21 hay un mayor consumo de esto lo cual es positivo, y demuestra en la figura 22 que el sexo Masculino necesita un mayor refuerzo en este aspecto.

Figura 20.
Gráfica sobre las preferencias del alumnado en el almuerzo.



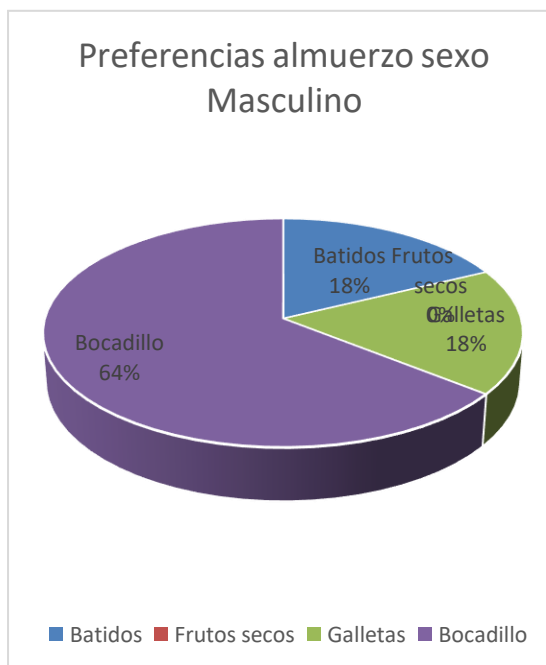
Nota: Elaboración propia

Figura 21.
Gráfica sobre las preferencias del alumnado en el almuerzo en el sexo Femenino.



Nota: Elaboración propia

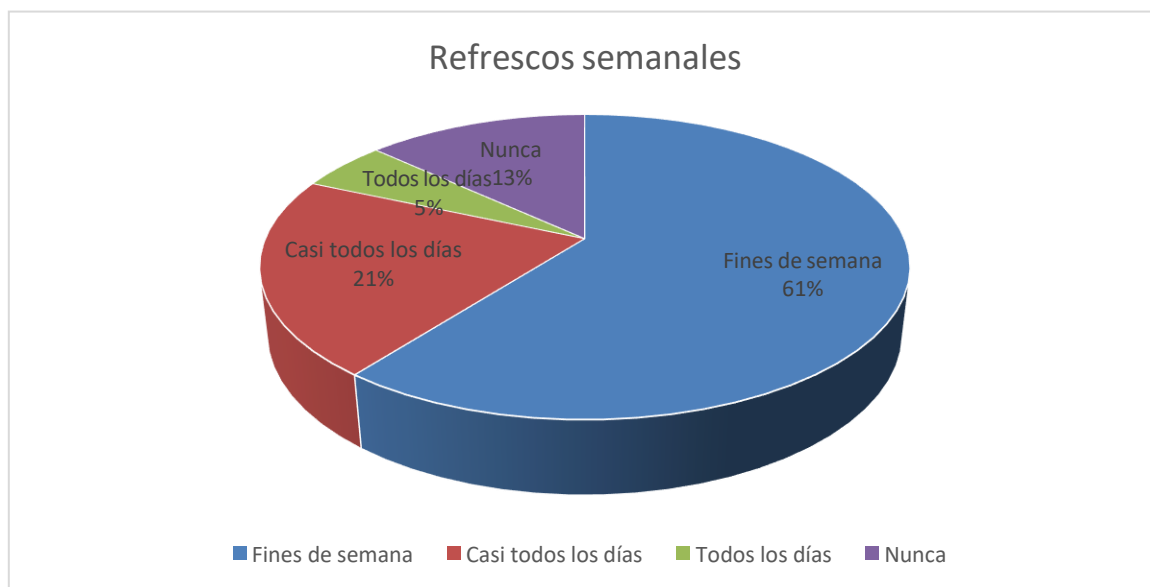
Figura 22..
Gráfica sobre las preferencias del alumnado en el almuerzo en el sexo Masculino



Nota: Elaboración propia

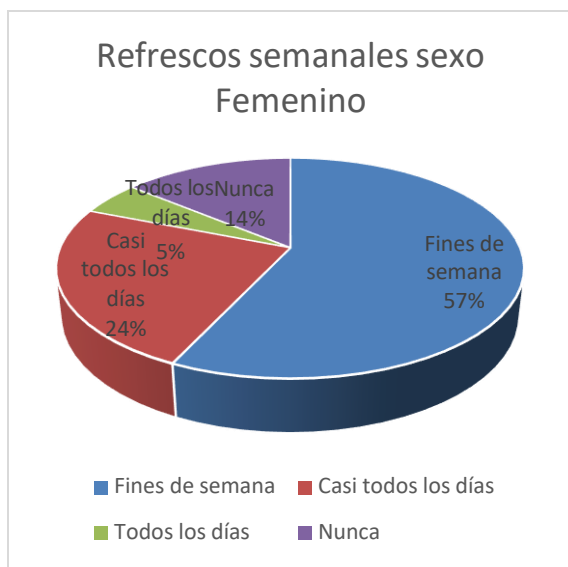
El consumo de refrescos de los alumnos (figura 23) aporta un dato notablemente saludable y es que la mayoría de ellos realizan un consumo responsable, solo el fin de semana o no consumiendo, mientras que la parte más preocupante ya que consume la mayoría de días es menor pero aun así se trata de una notable cifra (10 alumnos). No observamos apenas diferencia entre ambos géneros en las figuras 24 y 25 ya que las gráficas son parejas a simple vista.

Figura 23.
Gráfica sobre el consumo de refrescos semanales



Nota: Elaboración propia

Figura 24.
Gráfica sobre el consumo de refrescos semanales en el sexo Femenino



Nota: Elaboración propia

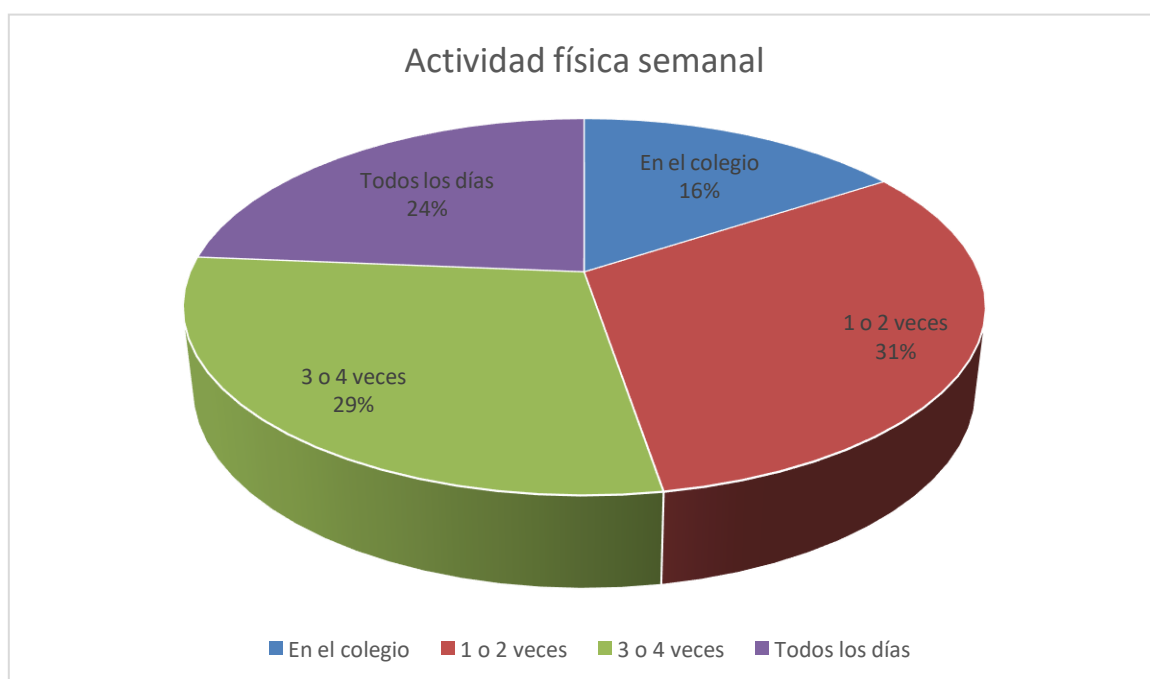
Figura 25
Gráfica sobre el consumo de refrescos semanales en el sexo Masculino.



Nota: Elaboración propia

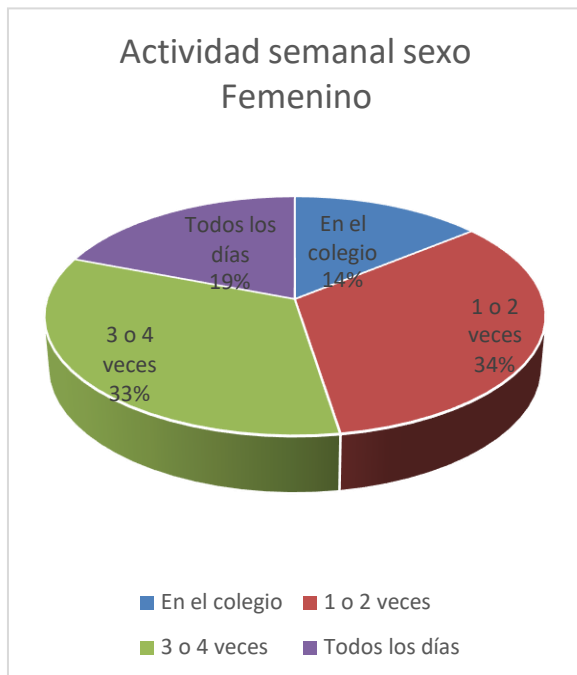
Los datos sobre la actividad física son más preocupantes ya que en la figura 26 se muestra una tendencia a hacer poca actividad física semanal cuando los niños deben realizar una hora al día de esta. Las clases de educación física o realizar alguna actividad 1 o 2 veces a la semana son insuficientes mientras y son más de la mitad los alumnos que tienen esta situación. La tendencia es similar de ambos géneros y los gráficos como podemos ver en las figuras 27 y 28 son muy parejos, variando muy poco las cifras, aunque sí que vemos que hay una ligera tendencia a practicar en mayores ocasiones en el alumnado masculino que en el femenino.

Figura 26.
Gráfica sobre la actividad física semanal



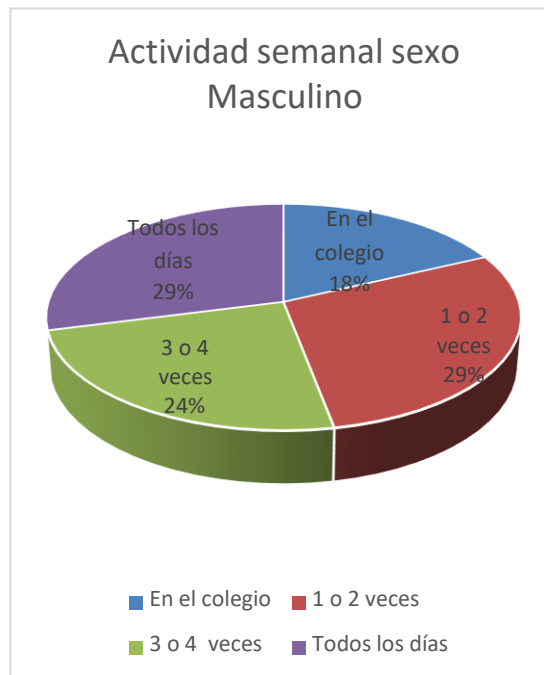
Nota: Elaboración propia

Figura 27.
Gráfica sobre la actividad física semanal en el sexo Femenino



Nota: Elaboración propia

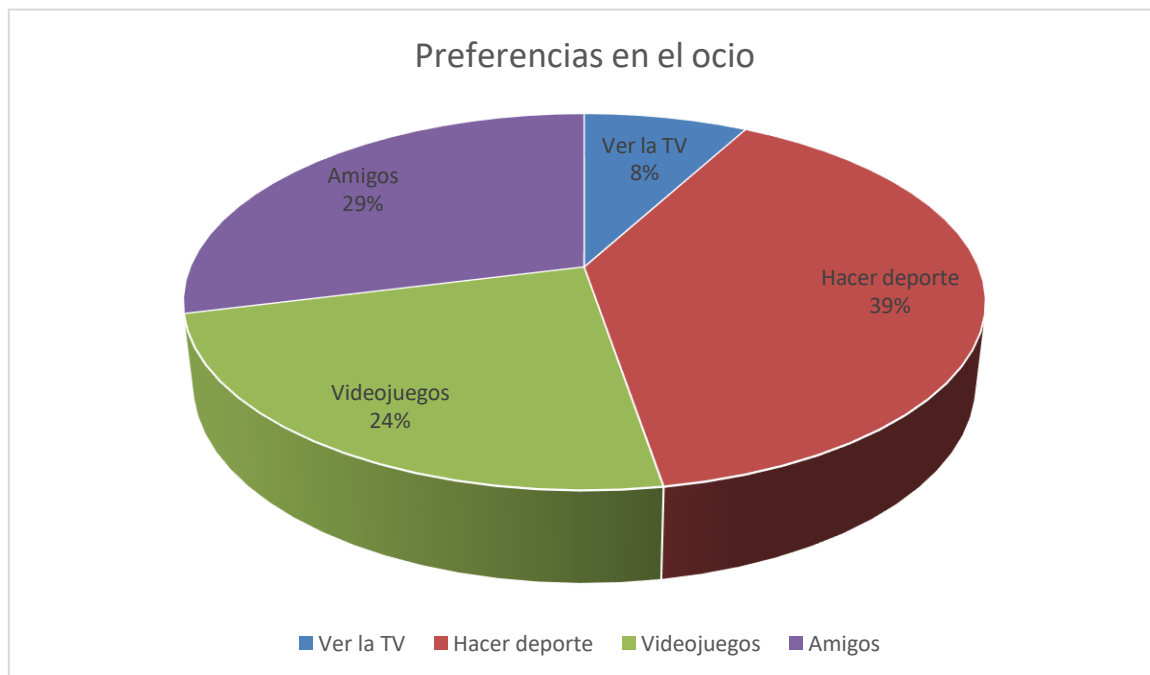
Figura 28.
Gráfica sobre la actividad física semanal en el sexo Masculino



Nota: Elaboración propia

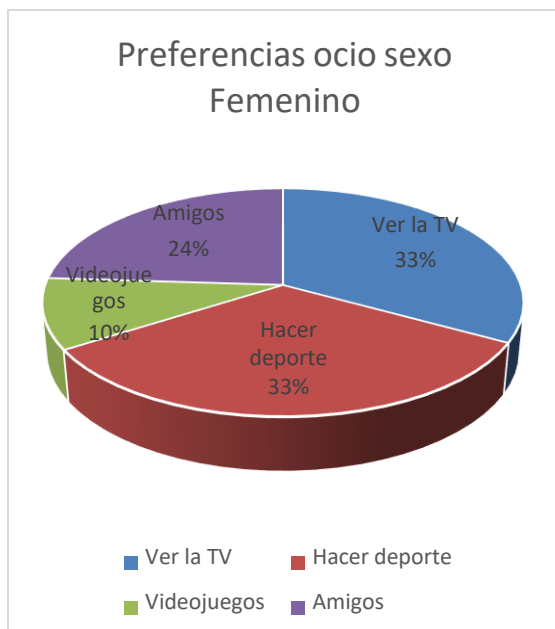
En la siguiente figura 30, se ve como las chicas tienen más variedad en sus preferencias por el ocio y a su vez tienden a elegir actividades más sedentarias, mientras que en la figura 31 los chicos muestran mayor preferencia por actividades físicas o juegos con los amigos por delante de las otras elecciones. El dato positivo es que a pesar de vivir en una sociedad tecnológica y tener acceso a muchos videojuegos esta ha sido la opción menos votada por los participantes poniendo por delante otras maneras de entretenerse. Otro dato a destacar es que se trata del gráfico que más varía según el género, lo cual muestra unas preferencias distintas cuando se trata de tiempo libre.

Figura 29.
Gráfica sobre las preferencias en el ocio.



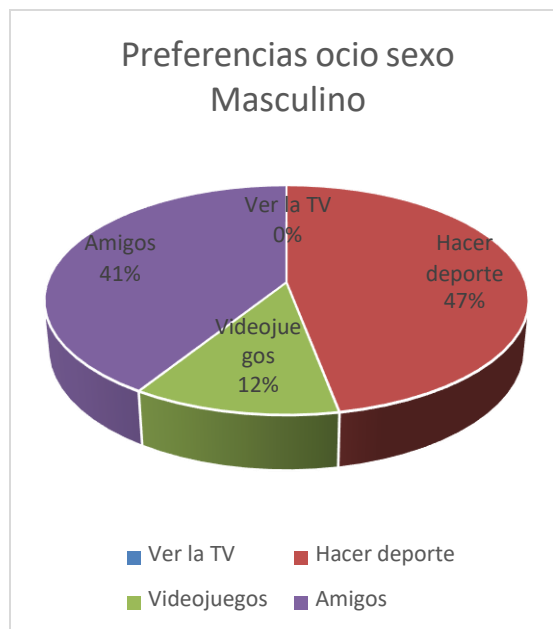
Nota: Elaboración propia

Figura 30.
Gráfica sobre las preferencias en el ocio en el sexo
Femenino



Nota: Elaboración propia

Figura 31.
Gráfica sobre las preferencias en el ocio en el sexo
Masculino



Nota: Elaboración propia



Discusión

Lo que podemos observar tras esta encuesta es como los datos no son tan negativos como se piensa en algunas ocasiones o en ciertos estudios donde se describe al alumnado con una clara tendencia al sedentarismo y al consumo de ultra procesados. Gracias a este estudio hemos podido ver que existe un control en la alimentación por parte de la gran mayoría de los alumnos, y que las familias están implicadas, esto último se ve con las restricciones de los refrescos, el consumo de verduras y la elección del almuerzo. A pesar de ello existe despreocupación por una parte de los alumnos y sus familias que son los que llevan unos hábitos menos saludables.

Un aspecto a destacar es que la diferencia en los hábitos alimentarios de ambos géneros es insignificante y la mayoría de gráficos son similares, los datos varían muy poco. Mientras que la diferencia más grande la podemos encontrar en la actividad física y las preferencias de ocio, debido a que los alumnos apuestan más por el deporte y los amigos, lo cual conlleva actividad, mientras las alumnas apuestan por esto último en menor medida y apuestan más por ver la televisión y videojuegos.

Un factor que afecta inevitablemente en los alumnos y alumnas y sus hábitos es el factor socio-económico, por lo que esta encuesta variará en función de la localización y el tipo de alumnado. Es por ello que esto es una razón para informarnos antes de hacer una programación del tipo de necesidades que tiene nuestro alumnado, y en la mayoría de ocasiones no se puede generalizar.

7 CONCLUSIONES

En este apartado vamos a comentar las conclusiones extraídas después de llevar a cabo esta intervención. La principal reflexión que podemos sacar es que en la clase de Educación física se pueden realizar unidades didácticas efectivas para promocionar la salud, este aspecto se debe tener en cuenta ya que observamos pocas intervenciones relacionadas con este campo en la asignatura de Educación física. Además, se trata de una temática transversal en la que se pueden trabajar aspectos de otras asignaturas.

Como aspectos positivos que se ha observado es que los alumnos tienen mayor conocimiento sobre los alimentos y la importancia de la actividad física que nunca, y se nota que el interés social crece en este aspecto lo que promueve una mejor salud. Esto puede ser gracias a la gran cantidad de información de la que disponemos, pues la industria saludable ha crecido en los últimos años gracias a influencers o marcas como el realfooding que dan



visibilidad a este estilo de vida. Esto es un factor positivo que debemos utilizar con criterio debido a que hoy en día estamos expuestos a una sobreinformación que muchas veces puede confundir y perjudicarnos. A pesar de la mejora y el incremento del interés social queda margen de mejora y se puede ver alumnos con un conocimiento muy bajo sobre alimentación.

El factor familia es clave en este aspecto, la comodidad, el desinterés y la baja formación hacen que muchas familias se despreocupen por la alimentación de los alumnos lo que lleva a apostar por la comida preparada y por aquello que prefiere comer el niño, antes que por lo más saludable. Esto se ve reflejado en el almuerzo donde esta diferencia se aprecia en alumnos con almuerzos saludables, y otros con ultra procesados repletos de azúcares. Tras la unidad el mayor cambio se ha observado en los alumnos que menor nivel tenían al principio de la intervención.

En cuanto a la metodología empleada, el alumnado se ha mostrado muy participativo y motivado gracias al juego y en este han aprendido contenidos de una manera más lúdica, pero no por ello menos efectivo. El feedback de los alumnos en cuanto a esto ha sido positivo, queriendo repetir algunas actividades lo cual es una muestra de éxito en las actividades. Llama la atención como los propios estudiantes se muestran sorprendidos cuando se plantea una metodología diferente a la que están acostumbrados, esto sucedió en la sesión teórica ya que están familiarizados con la clase magistral y con la utilización del juego a lo largo de la unidad.

7.1 LÍMITES Y PROPUESTAS DE MEJORA

Este trabajo se ha llevado a cabo en un centro educativo por lo que la intervención se ha llevado a cabo adaptándose a la realidad del centro a cómo trabaja el profesorado y el tipo de alumnado que hay. Es por ello que hay algunos aspectos que hubiesen mejorado la intervención, pero por este factor no se han podido controlar todo lo que se hubiese deseado, es por ello que a continuación vamos a analizar los aspectos de mejora.

Uno de estos aspectos que hubiese mejorado la intervención es la involucración de las familias, ya que forman una parte considerable en los hábitos de los alumnos y como hemos visto en muchas ocasiones son estas las que toman la mayoría de decisiones. Lo más óptimo hubiese sido formar a las familias de alguna manera o generando actividades que les incluyan para de esta manera fomentar entre ellos estos hábitos y que puedan aprender al igual que los alumnos. Debido a la política del centro en este aspecto y la situación en aquel momento de la pandemia mundial, no pudo ser posible. Otra solución para incluir a las familias hubiese sido



mandar una circular para informar del tema que darán los alumnos en clase y que en las casas se promueva y se intente cambiar aquellos hábitos no tan saludables, empezando por los almuerzos que se llevan al centro.

La temporalización de la sesión ha sido de 15 días, ya que así lo establece el centro y trabajan de esta manera en todas las asignaturas. Seguramente habría sido más efectivo un trabajo más prolongado en el tiempo para concretar más y que hubiese dado tiempo a que los alumnos asienten realmente los hábitos.

Lo que se ha podido observar es que como en todas las unidades se ve una diferencia de nivel entre alumnos, en esta intervención esta diferencia se observa en los hábitos de cada alumno. Existen alumnos que se puede ver como sí que tienen interés y conocimientos porque en sus familias lo promueven, mientras que otros muestran un gran desinterés, desconocimiento y pocos hábitos saludables.

Esta intervención ha sido efectiva en los alumnos, pero se ha visto limitada en ocasiones por el contexto. Para que la intervención sea más efectiva la unidad debería ser de mayor duración para que los alumnos trabajen más los contenidos y se pueda concretar más en el aprendizaje. Esta limitación se debe a la temporalización anual del centro, ya que establece la duración de las unidades didácticas en 15 días, habiendo clase dos veces a la semana hace que el número de sesiones no pueda superar las 5.

Para una mayor eficacia de la intervención habría sido conveniente introducir a las familias, ya que como observamos en la encuesta realizada y podemos ver en nuestro día a día como las familias son una parte considerable de los hábitos de los alumnos pues son los tutores legales y quienes deciden por el alumno en la mayoría de ocasiones. Aunque hemos visto que la opinión de los alumnos se tiene en cuenta en muchas ocasiones estos gustos han sido dirigidos por sus hábitos. Debido a la situación de la pandemia en ese momento y el repunte de casos el centro decidió no realizar actos con las familias, por lo que una formación de las familias se podría haber llevado a cabo, pero esto lo ha impedido. Una solución a este

problema hubiese sido mandar una circular a las familias con información sobre recomendaciones sobre los hábitos saludables: actividad física, alimentación, hábitos perjudiciales... De esta manera estaríamos educando y corrigiendo los hábitos de las familias.

Una propuesta interesante es coordinar esta unidad con otras similares como en la asignatura de naturales, de esta manera el pasaporte puede utilizarse para ambas y se pueden combinar actividades. Incluso realizar una semana de los hábitos saludables en todo el centro y realizar actividades conjuntas con otras clases, que los pasillos estén ambientados.



Respecto a la evaluación se podría haber planteado de una manera diferente, una autoevaluación podría haber sido efectiva para que los propios alumnos se diesen cuenta de si están cumpliendo con los hábitos recomendados o no. Por otro lado, otro método que hubiese sido más efectivo en cuanto a reflejar los conocimientos aprendidos hubiese sido un examen escrito. A pesar de estos aspectos es que la intervención ha funcionado correctamente ya que ha aportado conocimiento a los alumnos y así lo han reflejado en la evaluación.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anaya García, S. E., & Álvarez Gallego, M. M. (2018). *Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños*. Revista eleuthera, 18, 58-73.
- Aparicio-Gómez, O. Y., & Ostos-Ortiz, O. L. (2021). *Pedagogías emergentes en ambientes virtuales de aprendizaje*. Revista internacional de pedagogía e innovación educativa, 1(1), 11-36.
- Aranceta Bartrina, J. (2010). *Nuevos retos de la nutrición comunitaria*. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 16(1), 51-55.
- Aranceta Batrina, J., Pérez Rodrigo, C., Campos Amado, J., & Calderón Pascual, V. (2013). *Proyecto PERSEO: Diseño y metodología del estudio de evaluación*. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 19(2), 76-87. Recuperado de: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC%202013-2_art%202%281%29.pdf
- Arday, D. N., & Martínez, P. J. Á. C. (2020). *Bases neurocientíficas del uso de metodologías activas en Educación Física*. Metodologías emergentes en Educación Física, Consideraciones teórico-prácticas para docentes, 29-48.
- Arday, D.N., Collado Martínez, J. A. y Pellicer, I. (2020). *Modelos pedagógicos en Educación Física*. Poland: Amazon.
- Arufe Giráldez, V., Chacón Cuberos, R., Zurita Ortega, F., Lara Sánchez, A. y Castro García, D. (2017). Influencia del tipo de centro en la práctica deportiva y las actividades de tiempo libre de escolares. Revista Electrónica Educare, 21(1), 1-19. Doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.21-1.6> Recuperado de: <https://goo.gl/yVMZtK>
- Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA). Recuperado de: www.ymca.es
- Barlow SE, Trowbridge FL, Klish WJ, Dietz WH. (2002) *Treatment of child and adolescent obesity: reports from pediatricians, pediatric nurse practitioners, and registered dietitians*, Pediatrics, 110, 1 Pt 2, 229, 235



- 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, 17 marzo). *Definición y características de una alimentación saludable*. Grep-aed-n.
- Benítez V; Vásquez I; Sánchez R; Velasco R; Ruiz S; Medina J. *Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares*. México 2016.
- Cuadri Fernández, J., Tornero Quiñones, I., Sierra Robles, A., Sáez Padilla, J.M. *Revisión sistemática sobre los estudios de intervención de actividad física para el tratamiento de la obesidad Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. ISSN 1579-1726, Nº. 33, 2018, págs. 261-266
- Chacón Cuberos, R., Zurita Ortega, F., Castro Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., Martínez-Martínez, A. y Pérez-Cortés, A. J. (2017). *Clima motivacional hacia el deporte y su relación con hábitos de ocio digital sedentario en estudiantes universitarios*. Saúde y Sociedade São Paulo, 26(1), 29-39. Doi:10.1590/S0104-12902017166561 Recuperado de: <https://goo.gl/QT6E>
- de Dios, C., & Meinardi, E. (2021). *La reflexión crítica sobre las prácticas en educación en salud con perspectiva de género*. Revista pedagógica de la Universidad de Buenos Aires.
- Deterding, S. (2011). *Situated motivational affordances of game elements: a conceptual model*. En *Gamification: Using Game Design Elements in Non Gaming Contexts*, a Workshop at CHI (pp. 1-4). ACM, Vancouver, Canadá.
- Devís, J. y Peiró, C. (1993). *La actividad física y la promoción de la salud en niños/ as y jóvenes: la escuela y la educación física*. Revista de Psicología del deporte, 4, 71-86.
- Diccionario de la Real Academia Española de la lengua. Recuperado de www.rae.es
- Donini LM, Serra-Majem L, Bulló M, Gil Á, Salas-Salvadó J. (2015). *The Mediterranean diet: Culture, health and science*. *Br J Nutr*;113(S2):S1-3.
- Esteve, R. C., & Santos, S. F. G. (2016). *Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España*. Instituto DKV de la vida saludable, 1-105.
- Fadnes, L. T., Økland, J. M., Haaland, Ø. A., & Johansson, K. A. (2022). *Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study*. *PLoS medicine*, 19(2), e1003889.



- Gallego, J. D. M. (2022). *De la pandemia del covid-19 a los retos de la educación para el futuro. InterNaciones*, (22), 124-142.
- García Casaus, F., Cara Muñoz, J. F., Martínez-Sánchez, J. A., & Cara-Muñoz, M. M. (2021). *La gamificación en el aula como herramienta motivadora en el proceso enseñanza-aprendizaje. Logía, educación física y deporte: Revista Digital de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 1(2), 43-52.
- García Casaus, F., Cara Muñoz, J.F., Martínez-Sánchez, J.A., & Cara-Muñoz, M.M. (2020). *La gamificación en el proceso de enseñanza-aprendizaje: una aproximación teórica. Logía, educación física y deporte*, 1(1), 16-24
- Gil, J. F. L., Cavichioli, F. R., & Lucas, J. L. Y. (2020). *Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 786-792.
- González, C., & Mora, A. (2015). *Técnicas de gamificación aplicadas en la docencia de Ingeniería Informática. ReVision*, 8(1)
- González, Maritha del Rocio. 2017. *Efectos Que Produce La Aplicación De 'Juegos Sociales' Como Estrategia Didáctica En La Mejora Del Nivel de Socialización. En El Área de Personal Social En Niños Niños y Niñas de 3 Años Del Colegio Premium College - Cutervo - Cajamarca, Años 2017.*
- Grover, K., Pecor, K., Malkowski, M., Kang, L., Machado, S., Lulla, R., ... & Ming, X. (2016). *Effects of instant messaging on school performance in adolescents. Journal of child neurology*, 31(7), 850-857
- Guillamón, M. P., Periago, M. J., & Navarro-González, I. (2017). *Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños de primaria: estudio piloto. Rev Esp Nutr Comunitaria*, 23(2). <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- International Foundation of Mediterranean Diet. Recuperado de: [IFMeD - International Foundation of Mediterranean Diet](#)
- Jourdan, D. (2011). *Health education in schools: The challenge of teacher training. Saint-Denis-Francia: Inpes, coll. Santé en action.*
- Laws, R., Campbell, K., Van der Pligt, P., Russel, G., Ball, K., Lynch, J. Crawford, D., Taylor, R., Askew, D., & Denney-Wilson, E. (2014). *The impact of interventions to prevent obesity or improve obesity related behaviors in children (0-5 years) from*



- socioeconomically disadvantaged and/or indigenous families: a systematic review.* BMC public health, 14(779).
- López MP. (2015). Salud y actividad física. *Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida [Tesis]*. Facultad de Educación. Universidad de Murcia.
- Lozano Aguilar, V. M., Hermoza Moquillaza, R. V., Arellano Sacramento, C., & Hermoza Moquillaza, V. H. (2019). *Relación entre ingesta de alimentos ultraprocesados y los parámetros antropométricos en escolares.* *Revista Medica Herediana*, 30(2), 68-75.
- Martínez, M. J. M. (2020). *Hábitos saludables en la vida diaria de los niños y niñas*. Editorial Inclusión.
- Miguel Iglesias, A. (2021). *Intervención didáctica sobre hábitos saludables para la mejora de la calidad de vida del alumnado: actividad física y alimentación*. Facultad de educación y trabajo social de la Universidad de Valladolid.
- Ministerio de España. *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación*. Recuperado de [ActividadFisicaSaludEspanol.pdf \(sanidad.gob.es\)](#)
- Molina García, A. B. (2021). *Nutrición y alimentación: dieta saludable*. Trabajo de Fin de Mater de la Universidad de Jaén.
- Noriega Cano, D. (2013). *¿De qué manera podemos emplear mecánicas y dinámicas del juego para alcanzar objetivos en un sistema de aprendizaje centrado en el estudiante?* Instituto Superior de Educación Abierta
- Oliva Rodríguez, R. (2013). Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario. *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 1567-1573.
- Organización de la Naciones Unidas (2019). *El estado de la seguridad alimentaria, y la nutrición en el mundo*. Recuperado de [El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019 \(fao.org\)](#)
- Organización Mundial de la Salud (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de [strategy_spanish_web.pdf \(who.int\)](#)
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Recuperado de [9789240014817-spa.pdf \(who.int\)](#)



- Organización Mundial de la Salud. Integrating diet, physical activity and weight management services into primary care. Organización Mundial de la Salud; 2016. p. 38.
- Organización Panamericana de la Salud. Panorama de promoción de la salud en instituciones educativas. 2005; Disponible en: <http://www.paho.org>.
- Pastor Vicedo, J. C., Gil Madrona, P., Prieto Ayuso, A., & González Vállora, S. (2015). Los contenidos de salud en el área de educación física: Análisis del currículum vigente. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 134-140.
- Pérez Ros, P. D. R. (2020). Pasaporte Saludable. Recurso educativo para el fomento de los hábitos saludables en escolares de Educación Primaria.
- Pérez Ros, P. D. R. (2021). *Pasaporte saludable. Propuesta didáctica para el fomento de los hábitos saludables en escolares de educación primaria*. Revista educativa Hakedemos.
- Pérez, L. N. C. (2020). Importancia de la Educación para la Salud en currículo educativo. *Revista Electrónica de Conocimientos, Saberes y Prácticas*, 3(1), 170-180.
- Quizá T; Anaya Cl; Esparza Orozco M; Espinoza A; Bolaños A. Efectividad del Programa Promoción de alimentación saludable en estudiantes de escuelas públicas del estado de Sonora. México 2013
- Rabia, M., B. Romero, and V. Vargas. 2017. "Estrategia didáctica mediada por juegos interactivos para fortalecer la atención y concentración en los niños de jardín del colegio Santa Luisa." 7(1): 45-56.
- Ríos, C. (2019). *Come comida real. Una guía para transformar tu alimentación y tu salud*. Paidós Divulgación. Editorial Planeta, S. A.
- Ruiz, J. M. C. (2021). Intervenciones de educación para la salud en el entorno escolar. Del desarrollo de la política de intervención a los resultados. *NPunto*, 4(36), 74-107.
- Sánchez, J. A. O., del Pozo Cruz, J., Rosa, R. M. A., Gómez, D. G., & Barbosa, F. Á. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 404-412.
- Simón Martín, J., & Lorient Bolaños, J. (2021) *Educando desde las Metodologías Activas: Aprendizaje Cooperativo en el aula de Primaria*. Universidad de Zaragoza.



-
- Valero García, R. 2020. *Prevención de la obesidad infantil a través de un programa de intervención en educación nutricional en la etapa escolar*. Universitat Oberta de Catalunya.
- Vanegas Martínez, A. (2020) *Vista de Cooperativas escolares después de la pandemia del Covid-19: un reto a la sana alimentación y a la transparencia en su manejo*. *Ciencia Jurídica y sostenibilidad. Revista de Investigación de posgrado*.
- Vera, F., Sánchez, E., & Sánchez, J. (2018). *Promoción de la actividad física saludable en el recreo escolar*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(72), 655-668.
- Vygotsky, Lev S. 1978. *Internalización de Las Funciones Psicológicas Superiores*. Desarrollo de Los Procesos Psicológicos Superiores 224
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., ... & Wu, X. (2011). *Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study*. *The lancet*, 378(9798), 1244-1253.

9 ANEXOS

Anexo 1 Patio



Anexo 2 Gimnasio





Anexo 3 Una de las diapositivas del PowerPoint de la sesión teórica

Verdader o fals

- 1) El que mengem afecta al nostre humor.
- 2) Un aliment és saludable perquè engreixa poc.
- 3) Les grasses són males.
- 4) La majoria dels cereals i galetes per a xiquets són saludables.
- 5) Si vull ser un xiquet sa, no puc menjar mai aliments que no siguem saludables.
- 6) L'arròs és un hidrat de carboni i no porta proteïna ni grasses.
- 7) Sí que vull posar-me en forma és més important fer activitat física que l'alimentació.



Anexo 4 Prueba de la Gymkana: sopa de letras

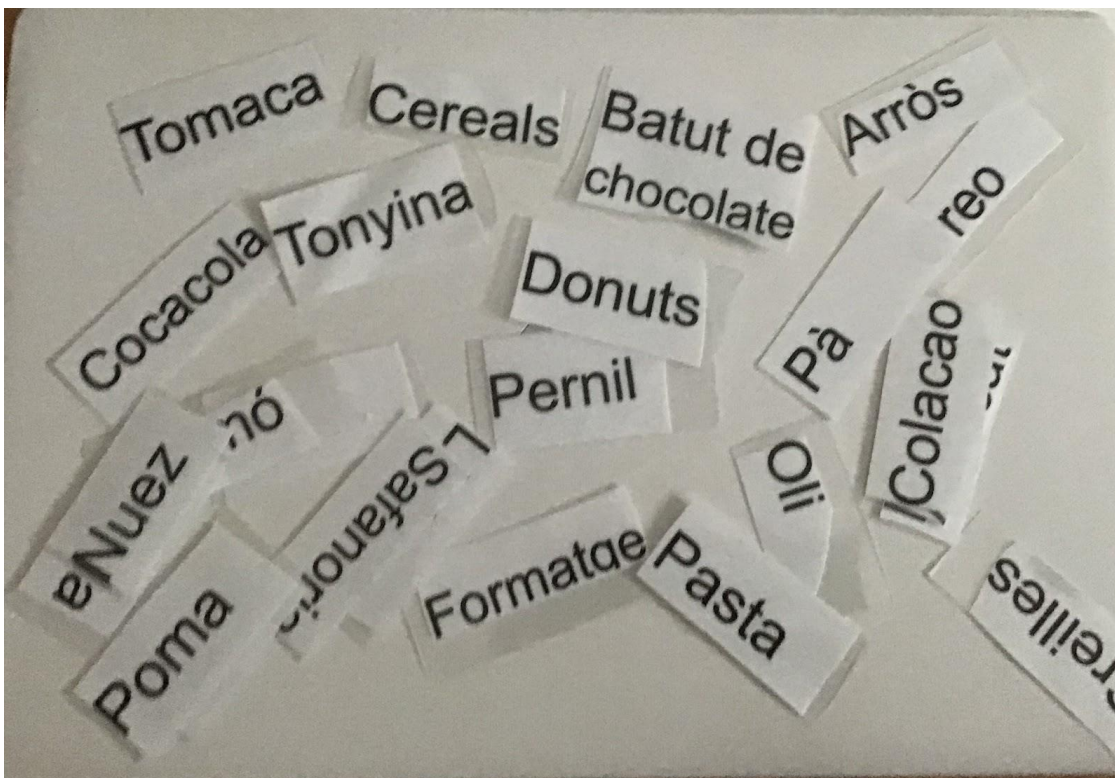
PROBA 3

V	E	S	P	O	R	T	D	Y	Q	Q	B	R	Y
D	Q	M	P	O	M	A	X	R	D	U	S	E	U
L	P	K	W	Y	Q	N	H	X	D	T	J	L	K
N	D	T	G	V	B	Y	Z	I	N	Y	K	X	T
N	E	B	O	L	P	O	F	M	D	O	B	S	N
O	S	D	P	Z	D	S	Q	G	D	R	R	P	F
R	D	V	E	J	A	I	G	U	A	B	A	F	K
I	E	K	S	P	R	O	T	E	Í	N	A	T	V
U	J	J	W	G	H	K	I	I	G	F	B	L	S
Q	U	T	Q	R	I	Y	M	Z	R	X	Z	B	V
S	N	J	G	O	I	F	C	K	A	H	C	I	P
Q	I	A	X	S	M	D	G	Q	S	A	O	P	I
A	E	B	Q	F	X	X	A	Y	A	B	P	F	Z
D	Z	W	L	J	R	H	V	A	S	S	U	N	B

- 1- Aliments que ens aporten energia
- 2- Aliments que necessitem per a créixer
- 3- Aliments que en ocasions poden ser roïns però que necessitem en el nostre organisme
- 4- Allò que utilitze per a hidratarme
- 5- Sinònim d'activitat física
- 6- Menjar més important del dia
- 7- Fruita que pot ser de color roig o verd








Anexo 5 Tarjetas con los nombres de los alimentos





Anexo 6 Pasaporte saludable

PASAPORTE SALUDABLE



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1					
Semana 2					

NOMBRE _____