



**Universidad de Valladolid**  
Campus de Palencia

**ESCUELA UNIVERSITARIA DE EDUCACIÓN**

**CAMPUS “LA YUTERA” PALENCIA.**

**TRABAJO FIN DE GRADO:**

**EDUCACIÓN PRIMARIA**

**UNA PROPUESTA PARA EL**

**ENRIQUECIMIENTO CURRICULAR**

**ORIENTADA A LA PREVENCIÓN DE**

**OBESIDAD INFANTIL**

**Y EL FOMENTO**

**DE HÁBITOS SALUDABLES**

**AUTORA: MERCEDES CATALINA JIMÉNEZ**

**TUTOR: MARCELINO VACA ESCRIBANO**

JULIO 2013

*“En la escuela se aprenden modelos de vida, se reproducen y transforma la cultura, se analiza críticamente las condiciones de vida, se realizan prácticas emblemáticas... Es, sin duda, un buen lugar de acción”*  
(Vaca, 2013)

## **RESUMEN**

La prevención de la obesidad y el sobrepeso junto con el fomento de hábitos saludables, es de gran relevancia, en la educación de los niños y niñas de nuestro país debido a que esta desencadena peligrosas enfermedades. La obesidad está asociada a los nuevos hábitos de vida, entre otros, a la alimentación y al sedentarismo.

La Educación Infantil y la Educación Primaria, pueden y deben hacer algo al respecto.

En este Trabajo Fin de Grado se ha elaborado un enriquecimiento curricular en una Unidad Didáctica tipo, basándonos en diferentes programas propuestos por el Ministerio de Sanidad y Consumo, en la que, a parte de trabajar aspectos motrices, se trabajará, la prevención de obesidad infantil junto con el fomento de hábitos saludables.

**Palabras clave:** obesidad, actividad física, hábitos saludables, programas contra la obesidad, salud.

## **ABSTRACT**

The obesity and overweight prevention, as well as the encourage of health habits, are very important in children's education in our country in order to avoid dangerous illnesses. The obesity is joined to the new life habits as the diet and sedentary lifestyle.

Pre-school and Elementary Education must do something to change that.

In this Final Project I have made an improvement educational in a Didactic Unit, using different programmes suggested by the Ministry of Health. In this didactic unit apart from working mobility, I will improve the obesity prevention and the encourage of health habits.

**Keywords:** obesity, physical activity, health habits, obesity programs, health.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	Pág. 6
2. OBJETIVOS.....	Pág. 8
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	Pág. 10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	
4.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA PLANTEADO.....	Pág. 13
4.2. MARCO TEÓRICO.....	Pág. 14
4.3. CAMPAÑAS PROPUESTAS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.....	Pág. 16
○ ESTRATEGIA NAOS.....	Pág. 17
○ PROGRAMA PERSEO.....	Pág. 19
○ PROGRAMA THAO-SALUD INFANTIL.....	Pág. 20
○ PROGRAMA DERIVADO DE ELLOS.	
✓ TRANKI. CAMPAÑA DE OBESIDAD INFANTIL DE NAVARRA.....	Pág. 22
5. DISEÑO: EXPLICACIÓN DEL PROCESO PARA LA REALIZACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.	
5.1. PROPUESTA.....	Pág. 26
5.2. CONTEXTO EN EL QUE ATERRIZA.....	Pág. 26
5.3. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN AFECTADA.....	Pág. 28
5.4. OTRAS PROPUESTAS EDUCATIVAS. ACTUACIÓN EN EL CENTRO.....	Pág. 30

5.5.	PROPUESTA DE TRABAJO EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	Pág. 31
5.6.	UNIDAD DIDÁCTICA: EN FORMA CON LA COMBA.....	Pág. 33
6.	PROPUESTA DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE DETALLADA.....	Pág. 36
7.	ALCANCE DEL TRABAJO.....	Pág. 46
8.	CONCLUSIONES.....	Pág. 48
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	Pág. 53
	ANEXOS.....	Pág. 55

## 1. INTRODUCCIÓN

A través del presente Trabajo Fin de Grado (TFG) “Una propuesta para el enriquecimiento curricular orientada a la prevención de obesidad infantil y el fomento de hábitos saludables”, trato de aportar una propuesta de enriquecimiento curricular en una Unidad Didáctica tipo, para intentar combatir desde la escuela, una de las llamadas, epidemia del Siglo XXI, la obesidad y el sobrepeso infantil que tanto afecta en nuestra sociedad.

*La obesidad infantil es el problema nutricional más frecuente en niños y adolescentes en los países desarrollados.* Chueca, M., Azcona, C. y Oyarzabal, M (2002)

Los cambios alimenticios producidos en los niños son la consecuencia de los nuevos estilos de vida que de un tiempo a esta parte hemos adoptado. El sedentarismo, junto con un cambio de conducta son las causas principales de la Obesidad Infantil en España.

Para intentar combatir la obesidad, es necesario llevar una alimentación sana y realizar ejercicio físico periódico. Estas dos variables son esenciales para gozar de un buen estado de Salud, definida esta por la OMS(1946) como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente ausencia de afecciones o enfermedades.

*La obesidad, aparte de estar asociada a los nuevos hábitos de vida, también tiene que ver con factores genéticos, ambientales, neuroendocrinos y con factores relacionados con el gasto energético.* Chueca, M., Azcona, C. y Oyarzabal, M (2002)

Por ello, ante esta situación que se está viviendo desde hace varios años en España, el Ministerio de Sanidad y Consumo actúa con la clara intención de mejorar la salud de todos, en especial de los niños. Este ministerio elabora una serie de programas y campañas informativas que tratan de proporcionar hábitos saludables a partir de una alimentación sana y la práctica

regular de actividad física con el fin de realizar una modificación de la conducta actual que perjudica seriamente nuestra salud.

Los programas en los que yo me fundamento para realizar el enriquecimiento curricular son programas que están dirigidos en gran medida a las escuelas, por ello el Ministerio y las Comunidades Autónomas adoptaron un acuerdo para llevar esto a cabo con éxito.

Abordaré este tema a partir de mis nuevos conocimientos sobre la estrategia a nivel estatal NAOS (Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física, la Obesidad y la Salud, el Programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad), el Programa Thao (Think Acción Obesity), cuyo fin de todos ellos, es la prevención de la Obesidad infantil, dando una gran importancia en promover una alimentación saludable y el fomento del ejercicio físico. Para mi intervención directa en el aula utilizare, los recursos de “TRANQUI”, una campaña derivada de las estrategias citadas anteriormente. “Campaña contra la obesidad Infantil en Navarra” la cual tiene un gran éxito desde su puesta en marcha.

En el epígrafe 5, diseño del trabajo, desarrollo una unidad didáctica para un grupo de alumnos de 3º de Educación Primaria en el Área de Educación Física y en letra destacada, en negrita, el enriquecimiento curricular de la misma, para resaltar cuales son las acciones, para este tipo de prevención. Más a grandes rasgos, aportaré una serie de consejos y formas de actuar, aportando cierta documentación, para tutores, familias y el centro escolar en general.

Con mi Trabajo Fin de Grado persigo ayudar a la comunidad educativa, profesores, alumnos, familia...de la importancia de la educación nutricional de los niños y de la realización de ejercicio físico, junto con el cambio conductual requerido además de personalmente, formarme como profesional docente. En el epigrafe 8, conclusiones, expongo lo que el TFG a supuesto en mi formación como Maestra de Educación Física.

## 2. OBJETIVOS

Con este Trabajo Fin de Grado sobre “Enriquecimiento Curricular en Prevención de Obesidad Infantil y en el Fomento de Hábitos Saludables” en Educación Primaria, pretendo, como objetivo principal, **paliar el sedentarismo mediante el fomento de actividad física dentro y fuera del ámbito escolar**. Dotar a los alumnos de una educación física y de hábitos saludables acorde a sus necesidades.

Es por ello que creo conveniente fomentar la actividad física tanto en las aulas, como fuera de ellas.

Este Trabajo Fin de Grado, desde una perspectiva de mi propia **formación profesional**, me ayudará a alcanzar diferentes objetivos con las siguientes acciones a emprender:

- Transmitir al alumnado hábitos saludables promoviendo una buena alimentación y la realización de actividad física.
- Modificar la conducta de nuestros alumnos para mejorar los hábitos alimenticios y la realización de actividad física
- Conocer los Programas y Estrategias propuestas por el Ministerio por la Salud Infantil
- Promover una educación física en el aula de calidad, que les proporcione bienes sin caducidad.
- Promover diferentes actividades para combatir la obesidad y el sobrepeso.
- Evitar que aparezcan enfermedades relacionadas con la alimentación como pueden ser, enfermedades cardiovasculares, diabetes... relacionadas con una mala alimentación y la falta de actividad motriz
- Concienciar a las familiar y a su vez, al entorno social que nos rodea

Desde una **perspectiva personal**, este trabajo me ayudará a:

- Participar personalmente en la prevención de la obesidad infantil y en el fomento de hábitos saludables.



- Ser ejemplo a seguir en cuanto a prevención de obesidad infantil y al fomento de hábitos saludables se refiere.
- Concienciarme de la importancia de cuidar nuestra salud, en este caso, a partir de una alimentación saludable y de la práctica de educación física y transmitir esos hábitos.
- Promover una alimentación equilibrada, variada y placentera.
- Promover hábitos para realizar actividad física fuera del ámbito escolar

En resumen, mediante este Trabajo Fin de Grado pretendo transmitir y poner en práctica todos los conocimientos que a través de este estudio he adquirido sobre “Prevención de obesidad Infantil y Hábitos Saludables”. Por ello elaboraré una propuesta educativa para el enriquecimiento curricular orientada a promocionar hábitos saludables en la infancia.

### 3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

El tema elegido merece la pena porque es importante tener presente en el aula la prevención de obesidad en la infancia y el fomento de hábitos saludables, para erradicar los comportamientos nocivos que habitualmente se han adquirido en España.

Es importante el fomento de hábitos saludables desde edades cortas, ya que está más que comprobado que si estos hábitos no se adquieren en la infancia, difícilmente se adquirirán en etapas posteriores.

La niñez es la etapa más propicia para inculcar a los niños y niñas hábitos y conductas saludables.

Se proponen fomento de una alimentación sana y a su vez se propone estimular actividades físicas.

Se parte de una base muy consistente: la obesidad no es algo accidental y se puede prevenir, para ello se han creado programas específicos para intentar prevenir y paliar este problema, los cuales explicare detenidamente en el epígrafe 4, fundamentación teórica, de este proyecto.

Creo que es muy importante que los maestros nos concienciamos con este tema, ya que desde la escuela podemos transmitir hábitos saludables no solo a los alumnos, sino que podemos intentar que se incida en el conjunto de la comunidad educativa. Incluir en el aula una alimentación sana y actividad física como una rutina, hará que estos lo incorporen a sus hábitos de vida y lo tengan como modelo a seguir.

*Es evidente y está reconocido por todo el mundo, médicos deportivos, profesores de educación física, monitores deportivos, psicólogos deportivos, instituciones, padres, madres, los y las deportistas, etc., que la actividad física y el ejercicio inciden de forma positiva sobre las personas, siendo considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud. Su práctica regular y moderada produce de inmediato una mejora en el estado de bienestar general del individuo.* Edir Da Silva, M., Gómez Puerto, JR., Hernández Mendo, A., Jurado Rubio, MI. y Viana Montaner, BN. (2005).

Siguiendo la línea de la cita anterior, la actividad física y el ejercicio físico proporcionan diferentes beneficios, según Ortega y Pujol, 1997 *“Los beneficios pueden observarse tanto a nivel físico como psico-social, desde los niños y niñas hasta los mayores, pasando por los jóvenes, los adultos, las mujeres y los discapacitados, tanto sanos como enfermos, siendo aceptada su clara influencia y utilidad para curar y rehabilitar enfermedades, para prevenirnos de muchas de ellas (enfermedades cardiovasculares, metabólicas, osteoarticulares, neuroendocrinas, problemas mentales, cáncer de colon y de mama, entre otras) y promocionar la salud, mejorando la cantidad y, sobre todo, la calidad de vida”*

A lo largo de toda la carrera universitaria y en mi corta, pero intensa, experiencia profesional en este sector, mediante los dos bloques de prácticas, Practicum I y Practicum II; he podido observar, como este problema afecta a un gran porcentaje de alumnos, por lo que me surgieron numerosas dudas e inquietudes, sobre cómo actuar y afrontar este problema. Es por ello, por lo que decidí aportar mi granito de arena y elegí este tema para investigar sobre él y ampliar mis conocimientos.

La relación de este Trabajo de Fin de Grado con las competencias específicas del Título Maestra de Educación Primaria (Mención en Educación Física) contenidas en el Real Decreto 1393/2007 de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias son:

- *Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.*
- *Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico y su relación con la salud, higiene y la alimentación.*
- *Dominar las estrategias y recursos para promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con otras áreas del currículo.*
- *Orientar las actividades físicas que se desarrolla en el centro, en horario escolar y extraescolar, promoviendo la escuela como un entorno activo y saludable.*

Y como consecuencias de estas, pretendo dar respuesta a los objetivos del mismo Título de Grado de Educación Primaria:

*El objetivo fundamental del título es formar profesionales con capacidad para la atención educativa al alumnado de Educación Primaria y para la elaboración y seguimiento de la propuesta pedagógica a la que hace referencia el Artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación para impartir la etapa educativa de Educación Primaria.*

*Estos profesionales deberán:*

- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.*
- Asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida.*
- Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales.*

Por lo que considero que esta intervención sigue mereciendo la pena en la medida en la que se relacionan las Competencias y Objetivos del Grado de Educación Primaria, con el tema tratado en el TFG.

Esta intervención, va dirigida a los alumnos de un curso concreto, pero también va dirigida a todos los componentes de la comunidad Educativa, ya que la Salud infantil nos incumbe a todos, maestros, alumnos, padres, familias, personal adscrito (monitores de madrugadores, comedor, actividades extraescolares...)

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

### 4.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA PLANTEADO

“La educación física ha estado estrechamente vinculada a la salud desde su inclusión en los currículums educativos. Esta relación se incrementó en los últimos años como consecuencia de las enormes transformaciones sufridas por las sociedades desarrolladas a lo largo del siglo XX”. Santos Muñoz, S. (2005; p179)

Siguiendo la línea de este mismo artículo, se dice que los problemas de salud, en los últimos 100 años, han cambiado en su totalidad: “la desnutrición ha dejado paso a la obesidad y las enfermedades contagiosas han sido relegadas a las cardiovasculares” de ahí que se produjera un cambio en el propio concepto de Salud dado por la OMS, donde el antiguo concepto consideraba la Salud como la ausencia de enfermedad; el cual ha dejado paso a considerar la Salud como “el completo estado de bien estar físico, psíquico y social”.

Los problemas de salud ya no son únicamente responsabilidad del ámbito sanitario, por lo que, por esta nueva concepción, las adaptaciones llegaron al ámbito escolar: los nuevos planteamientos ya fueron recogidos en la LOGSE, tanto en el diseño curricular de área, como en los temas transversales, “Educación para la Salud”. La LOCE, lo tuvo en cuenta dentro de su puesta en marcha y señala como objetivo “promover y formar para una actividad física regular en el tiempo libre, que permanezca en la edad adulta, y que se encuentre vinculada a la adopción de hábitos de ejercicio físico que incida positivamente sobre la salud y la calidad de vida”. Y, en cuanto a la Ley vigente, LOE, su objetivo habla de “apreciar los efectos beneficiosos para la salud del el ejercicio físico y de la adquisición de hábitos higiénicos, alimenticios y posturales”

La comunidad educativa tiene que adaptarse a las circunstancias, inquietudes y problemas de la sociedad. Debe renovarse, en relación a las necesidades que se requieran.

## 4.2. MARCO TEÓRICO

La Organización Mundial de la Salud (OMS), dice que seis de los siete principales factores determinantes de la salud están ligados a la alimentación y a la práctica de actividad física. Debemos prevenir la obesidad. Según dicha organización, son medidas preventivas las que hay que aportar ante este problema, ya que son las que tienen resultados más efectivos y eficientes. Dotándole de sentido a esto, es por lo que el Ministerio de Sanidad y Consumo y diferentes Administraciones han propuesto la mayoría de las actuaciones.

### Síntesis de tres artículos relevantes para la realización del TFG:

1- El artículo “Obesidad Infantil” de M. Chueca, C.Azcona, M. Oyazabal (2002), definen la obesidad como un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de energía en forma de grasa corporal en relación con el valor esperado, según el sexo, la talla y la edad.

La obesidad es una enfermedad compleja, cuya etiología está todavía por esclarecer debido a múltiples factores implicados:

- *Factores genéticos*: donde la obesidad ocurre en familias en las que el peso de los padres son obesos. El riesgo de obesidad en un niño es 4 veces mayor si los padres son obesos y 8 veces mayor, si ambos lo son. El riesgo de ser obeso puede estar atribuido al seguimiento de hábitos similares de alimentación y de sedentarismo.
- *Factores ambientales*: factores relacionados con el clima, falta de ejercicio físico y el fácil acceso a la comida. Ver televisión durante muchas horas, videojuegos, anuncios televisivos de alimentos con alto contenido calóricos, poca practica de actividad física...
- *Factores neuroendocrinos*: alteraciones hormonales que son reversibles con la pérdida de peso y con adoptar una vida sana.
- *Factores relacionados con el gasto energético*: el balance energético se consigue cuando la ingesta energética es igual al gasto. Si la ingesta excede al gasto, esta se deposita en forma de

grasa. Sin embargo, en casos no está claro si la obesidad es causa por una ingesta excesiva o por un gasto reducido.

2- Según Santos Muñoz, S. (2005) en su artículo “La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso” expone, que, para intervenir e intentar solucionar este problema de salud es necesario comprender las causas que desencadenan esta epidemia. Está de acuerdo con M. Chueca, C.Azcona, M. Oyazabal (2002) en lo que se refiera al mecanismo por el cual se engorda y se adquieren hábitos nocivos para la salud. Se acumula grasa cuando la energía ingerida en forma de alimento es superior a la gastada para el mantenimiento de las funciones vitales y la realización de actividad física. Los cambios en la alimentación (la dieta occidental es cada vez más rica en grasa y productos lácteos) y los nuevos estilos de vida cada vez más sedentarios, son los principales desencadenantes del aumento de la obesidad.

De ahí, que los factores ambientales o del entorno, desempeñen un rol esencial creando el llamado *entorno obesogénico*, caracterizado por la *abundancia de alimentos y sedentarismo*.



**Figura 1 – Factores que contribuyen al entorno Obesogénico**  
Fuente: Obesity in Europe: The Case For Action. IOTF. 2002.

3- A modo de síntesis del artículo de J. Colomer Revuelta y Grupo Previnfant, de su artículo "Prevención de la Obesidad Infantil". Los tipos de intervención que se pueden llevar a cabo son:

- *Intervenciones basadas en los niños y los familiares*, basadas en acciones educativas centradas en estilos de vida respecto a los estilos de vida en cuanto a alimentación y a la actividad física. También se establecen programas de modificación de conducta, en los que los padres y madres, junto con los niños, modifican sus propios estilos de vida.
- *Intervenciones dirigidas a la elaboración de productos de alimentación reduciendo la densidad energética.*
- *Intervenciones ambientales, cambios políticos y sociales en función de las necesidades actuales de la sociedad.* Se refiere al sector de las infraestructuras deportivas, fomento de hábitos como el ir andando, en bici, cambio sustancial en los medios de comunicación, alimentación...
- *Intervención en el medio escolar y por tanto, intervenciones directas en la actividad física*, proponiendo programas multifacéticos que proporcionen actividad física, como modificación de dieta y que se centre en los comportamientos para reducir el sedentarismo.
- *En la intervención en el medio sanitario*, son escasos los estudios de calidad, ya que estos estudios pediátricos se centran más en la atención del problema que en la prevención.

A modo de conclusión sobre el artículo, decir, que la prevención de esta enfermedad tiene que ir dirigida y directamente relacionada a toda la población.

#### 4.3. CAMPAÑAS PROPUESTAS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.

A continuación hablaremos de diferentes campañas informativas y formativas de promoción de la salud propuestas por el Ministerio de Sanidad y Consumo. Realizo una breve síntesis de ellas para entender en que se



fundamente mi Trabajo Fin de Grado. Estas síntesis las realizo a partir del estudio realizado de las páginas webs de cada campaña.

Las campañas propuestas por el Ministerio de Sanidad y Consumo estudiadas en este TFG son:

- ESTRATEGIA NAOS

El Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en el año 2005 puso en marcha la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad). El lema que esta estrategia promulga es: “¡Come sano y muévete!”. El principal objetivo de esta estrategia sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, así como promover iniciativas que contribuyan a lograr que los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física.

La Estrategia NAOS pretende: *“Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas”*.

Los objetivos principales que se van a desarrollar a través de la Estrategia NAOS son los siguientes:

- *Fomentar políticas y planes de acción destinados a mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física en la población*
- *Sensibilizar e informar a la población española del impacto positivo que, para la salud, tiene una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física.*
- *Promover la educación nutricional en el medio familiar, escolar y comunitario.*
- *Estimular la práctica de actividad física regular en la población, con especial énfasis en los escolares.*

Esta Estrategia se centra en la prevención durante la etapa infantil ya que está demostrada la alta probabilidad de que un niño obeso sea en el futuro un adulto obeso.

Los ámbitos de actuación e influencia de la Estrategia NAOS son múltiples: la familia, el entorno escolar, el mundo empresarial y el sistema sanitario.

Las acciones que se llevan a cabo en el ámbito escolar se centran en:

*1. Incluir en el currículo académico conocimientos y habilidades relativos a la alimentación y la nutrición.*

*2. Reforzar mediante talleres o actividades extraescolares la iniciación de los escolares en el mundo de la cocina y la gastronomía, aprendiendo a comprar alimentos, prepararlos y cocinarlos.*

*3. Incluir en los cursos de formación del profesorado materiales didácticos y orientaciones sobre alimentación y nutrición, y su incidencia sobre la salud, así como de la importancia de practicar regularmente actividad física.*

*4. Potenciar las acciones educativas en colaboración con otros sectores como las asociaciones de padres de alumnos, empresas de restauración colectiva, fundaciones, etc.*

*5. Promover la práctica frecuente de actividad física y deporte en el colegio, ampliando el horario de uso de las instalaciones escolares con programas de actividades deportivas durante los fines de semana, fomentando que los niños acudan andando o en bicicleta al colegio, contactando con deportistas para que participen en talleres sobre deporte, etc.*

La Estrategia NAOS ha puesto a España en un lugar destacado entre los países a los que se atribuye un mayor dinamismo al enfrentarse al reto de combatir la epidemia de la obesidad.

Esta estrategia me sirve para sentar las bases de mi TFG y concienciarme e intentar concienciar a la Comunidad Educativa, de que todos debemos de involucrarnos e intervenir en la lucha contra la obesidad infantil.

PÁGINA WEB: <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/>

## ○ PROGRAMA PERSEO

El programa PERSEO surge de la necesidad de que se adopten hábitos de vida adecuados que permitan el desarrollo de una vida sana y plena desde edades tempranas.

El Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, junto a las Consejerías de Sanidad y Educación de seis Comunidades Autónomas, pusieron en marcha en el año 2006 el Programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad). Forma parte de la Estrategia NAOS y se denomina piloto porque servirá de modelo para otras actuaciones más amplias a diseñar con posterioridad.

Es un programa específico para la escuela orientado a la promoción de la alimentación y la actividad física saludable. Consiste en una serie de intervenciones sencillas en los centros escolares implicando a las familias y actuando sobre el comedor y el entorno escolar, facilitando la elección de las opciones más sanas. Establece diferentes iniciativas específicas para promover la actividad física saludable en los centros educativos que participan en el proyecto.

Los objetivos del Programa Perseo son:

- *Promover hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre la población escolar, para prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades.*
- *Sensibilizar a la sociedad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tienen en este campo.*
- *Detectar precozmente la obesidad y evitar que progrese con evaluaciones clínicas realizadas por profesionales sanitarios de atención primaria.*
- *Aumentar el consumo de frutas y verduras, reducir la ingesta de grasas*
- *Aumentar los niveles de actividad física y reducir el sedentarismo, tanto en el colegio como fuera del colegio.*

- *Crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física.*
- *Diseñar indicadores sencillos fácilmente evaluables.*

Las líneas básicas del programa son, en primer lugar, realizar una exploración antropométrica de los niños (de 6 a 10 años), antes del programa y a la finalización del mismo, para comprobar el efecto que ha tenido en ellos. En cuanto a lo que respecta a alimentación, se les entrega un "Cuaderno de la Alimentación Saludable". En colaboración con padres y profesores, aprenden qué alimentos son buenos y cuáles no.

En lo relativo a la actividad física, también se incentiva de distintas maneras. Se les proporciona un cuaderno en el que se les sugieren distintas alternativas para moverse más. Igual que con la nutrición, se intenta que los padres también participen.

Considero de gran importancia este programa para mi TFG ya que este programa tiene en cuenta el cuaderno del alumno. Creo que es una acción de gran relevancia para interiorizar aprendizajes y su puesta en marcha tiene en la mayoría de los casos, una respuesta positiva.

PÁGINA WEB: <http://www.perseo.aesan.msps.es/>

#### ○ PROGRAMA THAO-SALUD INFANTIL

El Programa Thao - Salud Infantil es un programa municipal de salud dirigido a prevenir la obesidad en niños y niñas de tres a doce años. En 2010, se extendió el Programa a los más pequeños, creando acciones y materiales específicos para la pequeña infancia (0-3 años).

Es una iniciativa privada que se inició en Francia (1992) y se fundamenta en dos importantes experiencias: la de Fleurbaix y Laventie (dos ciudades del Norte de Francia).

A principios de 2007, el Programa se lanzó también en España (Thao-Salud Infantil). Su principal objetivo es conseguir una mejora de los hábitos de vida de la población a través la promoción de estilos de vida saludables. Aporta

una respuesta al problema de la obesidad infantil, porque pretende prevenirla, actuando directamente en los municipios sobre el entorno de los niños y las niñas y contando con la participación y la implicación de todos los actores locales. Se pretende frenar la progresión de la prevalencia de obesidad infantil en España, uno de los países del mundo con la tasa más alta de obesidad y sobrepeso infantil.

El Program Thao reúne a especialistas de varias disciplinas para coordinar las tareas orientadas a un objetivo común: prevenir la obesidad infantil y promover hábitos de vida saludables.

Este programa funciona a través de lo que denominan "temporada". La "temporada" se centra sobre una temática concreta, sobre todo en grupos de alimentos o en una actividad determinada, siempre teniendo como tema transversal la actividad física. El programa tiene las siguientes temporadas:

- la temporada de la fruta,
- la temporada del agua y de las bebidas,
- la temporada de los farináceos,
- la temporada de las frutas y las verduras,
- la temporada de los lácteos,
- la temporada de la actividad física
- y la temporada de los pescados y mariscos.

Esto dura varios meses (un año escolar aproximadamente) e implica a todo el entorno: a profesores y otros miembros del personal docente, a comedores escolares y municipales, a las familias y ciudadanos, A comerciantes y empresas, a profesionales de la salud, etc, en definitiva, a toda la población. De forma simultánea, todos los actores locales colaboran para difundir el mismo mensaje de salud en el mismo momento a toda la población, con el fin de llegar a los más pequeños y a sus familias.

A demás de las temporadas, en cuanto a la promoción de la actividad física, encontramos:

- "El patio de mi cole", que es una recopilación de juegos de siempre para jugar en el tiempo de recreo u en otros espacios abiertos
- El Thaobús que anima a los alumnos a ir a pie a la escuela.

Además, cada año, se desarrolla la Semana Thao, una semana dedicada a la alimentación y a la actividad física, donde se organizan muchas actividades en torno a estos dos pilares.

Existe un seguimiento del niño o de la niña año tras año y cada municipio recibe anualmente un informe con los resultados de cada uno de los colegios, y una prevalencia global de la obesidad y el sobrepeso infantil en su territorio.

El objetivo final del Programa es hacer una evaluación de los resultados a los 4 años de haberse iniciado en cada municipio.

A modo de dato: la ciudad de Palencia se adhirió al Programa Thao – Salud Infantil en el año 2010.

Del programa Thao destaco para mi intervención en el TFG el fomento de actividades físicas que se realizan para paliar el sedentarismo, junto con la concienciación social que se pretende, para involucrarnos todos en este problema y participar todos para combatirlo.

WEB: <http://thaoweb.com/>

- PROGRAMA DERIVADO DE ELLOS

- ✓ TRANKI. CAMPAÑA DE OBESIDAD INFANTIL DE NAVARRA

Campaña del Gobierno de Navarra de prevención de obesidad infantil, basada en la realización de ejercicio físico y en llevar una alimentación adecuada. Esta campaña, “Juega, como y diviértete con Tranqui” es fruto de las actuaciones realizadas entre 2006 y 2011 en cuatro centros escolares piloto, se comprueba que los 195 escolares de Primaria que forman parte de ella son más delgados que la media de niños navarros de su edad (*el porcentaje del alumno con obesidad o sobrepeso era el 42% cuando tenían 6 años, y descendió al 25% cuando cumplieron los 12*).

Esta campaña tiene tres objetivos fundamentales:

- *Implicar a los padres, profesores y a los propios niños en la prevención, como mejor tratamiento contra la obesidad. Para ello, se les facilita a los alumnos las recomendaciones sobre una alimentación saludable y sobre la necesidad de realizar más ejercicio físico.*
- *Reducir los factores de riesgo en la niñez a través de la correcta alimentación y del ejercicio físico.*
- *Aportar información básica sobre alimentación y actividad física, para los escolares en general y para los niños con obesidad y sobrepeso en particular.*

La metodología que se lleva a cabo mediante este programa, busca involucrar la participación activa del alumnado, buscando que siga involucrándose en la conservación de hábitos saludables a lo largo de los años. Se trata de que sean ellos quienes tomen las decisiones y asuman responsabilidades con la colaboración e implicación de las familias y los centros.

Para ello, se mide y se pesa a los niños y niñas dos veces al año; los padres rellenan dos encuestas de hábitos saludables; se controlan los menús escolares y se imparten charlas a padres, profesores y personal de comedores. Este programa cuenta con unas guías prácticas y cuentos en español, euskera e inglés que padres y docentes que se utilizan como material didáctico en la enseñanza Primaria.

“Juega, come y diviértete con Tranqui” es un material educativo ideado para ayudar al profesorado de primaria en su labor docente y para fomentar en el alumnado la adquisición de hábitos saludables relacionados con la prevención de la obesidad a través de la “promoción” de una dieta saludable y de práctica diaria de actividad física.

Esta guía está pensada principalmente para niños y niñas de 6 a 9 años, porque se considera que esta etapa de desarrollo madurativo es el momento más adecuado para su puesta en práctica, ya que a estas edades el niño tiene una gran capacidad de aprendizaje.

La alimentación saludable es una asignatura pendiente en la etapa de Educación Primaria. Para prevenir la obesidad es fundamental que los niños conozcan los alimentos y sepan qué comen.

Por otro lado, está científicamente demostrado que el sedentarismo es un importante factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades, como la obesidad. En cambio, una vida físicamente activa repercute positivamente a nivel físico, psicológicos y en la salud en general.

España es uno de los países europeos donde menos actividad física se realiza. Los niños cada vez dedican menos tiempo a realizar ejercicio y prefieren ocupar su tiempo de ocio viendo la televisión o jugando con el ordenador.

Se sabe que si estas actuaciones contra la obesidad se realizan en edades tempranas se lograrán más fácilmente resultados positivos.

Esta campaña, “Juega, come y diviértete con Tranquii” *mediante la guía que proporciona a las escuelas, pretende ser un instrumento de ayuda al profesor en su labor docente. Con el propósito de prevenir la obesidad infantil utiliza intervenciones sencillas dirigidas a: 1) modificar o adquirir hábitos saludables de alimentación; y 2) fomentar una mayor práctica de actividad física diaria. Sus contenidos se orientan hacia una mejora de la salud de los escolares y sus familias, enseñando a tomar responsabilidades ya en edades tempranas, para poder disfrutar en el futuro de una mejor calidad de vida. Por tanto, para lograr resultados positivos buscaremos la colaboración y la implicación de las familias y los colegios.*

El programa se evalúa mediante:

- *Cuestionarios y fichas de evaluación:* se valoran los porcentajes de aciertos y su evolución cuando finalizada la unidad didáctica.
- *El trabajo realizado:* la lectura y comprensión de los contenidos será un instrumento más de reflexión.
- *La actitud del alumno:* se valorará su nivel de participación, implicación y colaboración; su actitud de reflexión y de respeto ante diferentes planteamientos.



Entre las finalidades de este programa que se recogen en la guía, se destaca: *que el área de Educación Física es la alternativa frente al sedentarismo de la actividad cotidiana en general, la enseñanza de la Educación Física ha de promover y facilitar que cada alumno llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, y a conocer y dominar un número significativo de ejercicios corporales y actividades deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal; y además debe contribuir a la formación de valores tales como la capacidad de relacionarse con los demás a través del respeto, la resolución de conflictos mediante el diálogo y el respeto a las reglas establecidas, evitando comportamientos agresivos y de rivalidad, la colaboración y el trabajo en equipo y la formación de personas responsables*

Los cambios en las clases de Educación Física deben de consistir, básicamente, en modificar las sesiones estándar por otras de mayor intensidad y duración. Además se incorporaron actividades que motivaban más al alumnado, basadas en el entrenamiento de la resistencia cardiovascular (aeróbica) y la práctica de bailes populares.

La propuesta que nos ofrece este programa considero que me aporta gran ayuda a la hora de elegir exactamente que conceptos queremos reforzar mediante las fichas que proponen, es por ello que le tendre cuenta en la realización de mi propuesta. Lo veremos reflejado en el punto 5 del TFG, diseño.

PÁGINA WEB: [http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/EDF3D609-E193-434C-A995-6B5D6E829E50/85504/Obesidad\\_educu\\_guia\\_cas3.pdf](http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/EDF3D609-E193-434C-A995-6B5D6E829E50/85504/Obesidad_educu_guia_cas3.pdf)

## 5. DISEÑO: EXPLICACIÓN DEL PROCESO PARA LA REALIZACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

### 5.1. PROPUESTA

A través del presente trabajo y de mis nuevos conocimientos, abordaré el problema proponiendo una intervención en el medio escolar sobre la actividad física, la cual irá dirigida en gran medida a las familias y al centro educativo. Tendré en cuenta los proyectos de intervención vigentes en este momento propuestos por el Ministerio de Sanidad y Consumo. A nivel estatal, NAOS (Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física, la Obesidad y la Salud) Como consecuencia de esta estrategia aparece el Programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad, también tomaré como referencia el Programa Thao (Think Acción Obesity), cuyo fin es la prevención de la Obesidad infantil, dando una gran importancia en promover una alimentación saludable y el fomento del ejercicio físico. Para mi intervención directa en el aula y más concretamente, en la Unidad Didáctica tipo propuesta que se expone en este TFG, utilizare, los recursos de “TRANQUI”, una campaña derivada de las estrategias citadas anteriormente. “Campaña contra la obesidad Infantil en Navarra” la cual tiene un gran éxito desde su puesta en marcha.

El enriquecimiento curricular que pretendemos favorecerá la buena alimentación y a los hábitos saludables de vida en todos los alumnos, tanto en los que tienen el problema de obesidad como los que no lo tienen y no llevan a cabo unos hábitos de vida saludables.

Se fomentara la buena alimentación y la actividad física dentro y fuera del ámbito escolar.

### 5.2. CONTEXTO EN EL QUE ATERRIZA

La Unidad Didáctica que vamos a llevar a la práctica la vamos a aplicar en el Área de Educación Física, en un aula con 18 alumnos de 3º de Educación

Primaria, de un colegio rural de un pueblo de Valladolid, donde el nivel socio-cultural y económico de las familias es medio, y las familias están muy involucradas en la educación de sus hijos.

### Estrategias para conocer la población afectada:

Debemos identificar a los alumnos que tienen el problema para poder realizar una propuesta individualizada a sus casos personales, aunque el marco del proyecto vaya dirigido a todos los alumnos en general.

La metodología en la que me he basado y que ha servido como método de investigación en la mayoría de los artículos, programas, webs... trabajados es una metodología cualitativa, principalmente de observación.

Las técnicas que se han utilizado para la recogida de datos son entre otros:

- *El diario de prácticas*: siendo este, “un documento personal, una técnica narrativa y registros de acontecimientos, pensamientos y sentimientos que tienen importancia para el auto. Es un documento de datos que puede alertar al investigador para el desarrollo del pensamiento, los cambios de valores, el avance y la reflexión para los que aprenden.” (Mckernan, 1999)
- *Análisis de contenido*: el cual “se aplica a textos y eventos producidos en diferentes eventos temporales y de diversos tipos: impresos, multimedia, audiovisuales...” (Barroso y Cabrero, 2010)

Otros de los planteamientos que se presentan en los artículos como metodología de estudio es el enfoque pedagógico, que se fundamenta en el concepto de educación para la formación y el desarrollo humano integral y social. Dicho tema le damos importancia por aportar conocimiento y desarrollo integral y social, con el fin de prevenir la obesidad y fomentar hábitos saludables entre nuestros escolares.

### 5.3. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN AFECTADA

Los alumnos con problemas de sobrepeso u obesidad, indudablemente requieren de una educación especial adaptada a sus condiciones, tanto físicas como psíquico, de forma que éstas no se desaprovechen y los alumnos “tiren la toalla”, sin ser conscientes de ello, como ocurre en numerosas ocasiones cuando siguen un currículo desarrollado para una clase general, que con frecuencia terminan con unos resultados sin éxito, ante este problema, en muchos casos acompañados frustración.

Para evitar la frustración de estos alumnos y su mal estar físico y psíquico, actualmente se puede plantear el enriquecimiento curricular como la mejor opción en muchos de estos casos, ya que favorece la curiosidad y el interés de estos alumnos, al ser un enriquecimiento del currículo en la que se tienen en cuenta los intereses de los alumnos/as, sus capacidades, inquietudes... al tiempo que permite desarrollar su curiosidad sobre determinados temas y evita, como en muchos casos ocurre, el aislamiento social (no debemos olvidar que un niño/a con problemas de sobrepeso u obesidad sigue siendo un niño y por lo tanto necesita relacionarse con otros de su edad, jugar...y seguir una vida normal)

Para el caso en el que se va a desarrollar la propuesta de trabajo, hay que tener en cuenta las principales características que pretendemos evitar que aparezcan en los alumnos. Después de la lectura y el estudio realizado de la bibliografía reseñada en el epígrafe 9 del TFG, elaboro un breve esquema, con las características más comunes, que a mi juicio, son más relevantes y afectan a la mayoría de los niños con problemas de obesidad y sobrepeso.

#### CARACTERÍSTICAS:

Las principales características que presenta un niño obeso son:

- *Problemas relacionados con la salud asociados a la enfermedad como lo son:*
  - *Problemas de crecimiento*
  - *Respiratorios*
  - *Metabólicos*

- *Cardiovasculares...*
- *Problemas sociales:*
  - *Discriminación de compañeros*
  - *Burlas*
  - *Mala aceptación escolar*
  - *Aislamiento*
  - *Depresión*
  - *Baja autoestima*
- *Problemas alimenticios*
  - *Abuso de carnes y derivados*
  - *Azúcares refinados*
  - *Escaso consumo de cereales, legumbre, verduras, frutas y pescados*
  - *Escaso consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales*
- *Problemas conductuales*
  - *Escasa actividad física*
  - *Horarios de comidas no definidos*
  - *Sedentarismo*

Otras de las características: No suelen estar motivados por el aprendizaje en Educación Física Escolar. Existe riesgo de que las actividades planteadas sean no sean las adecuadas para ellos y que no encuentren ningún tipo de motivación hacia ellas, y no las encuentre atractivas, por lo que, sería conveniente incluir una porción de actividades que puedan llegar a entusiasmar al alumno, que provoquen su curiosidad y sean un reto a su capacidad y condición física, junto con otras de actividades derivadas de la materia que deben ser realizadas.

Por lo que he podido observar en el Practicum I y II estas características se cumplen en la mayoría de los casos, siendo esto uno de los puntos más importantes que se pretende evitar en el TFG.

#### 5.4. OTRAS PROPUESTAS EDUCATIVAS. ACTUACIÓN EN EL CENTRO.

Como ya he señalado anteriormente, es muy importante detectar lo antes posible a los alumnos con problemas de sobrepeso u obesidad, para lo cual es necesario tener algunos elementos de referencia sobre los que centrar nuestras observaciones, y contar con la colaboración de los padres.

En el **ANEXO I** se recogen mediante fichas, algunos sencillos consejos sobre alimentación, recomendaciones higiénico-dietéticas para una adecuada alimentación que pueden aportar información relevante sobre este tema. Todo ello puede contribuir a una mejora en los hábitos de salud de los alumnos y las familiar al completo.

El curso/grupo para el que está diseñada la Unidad Didáctica desarrollada en el siguiente apartado, no se centra únicamente en el Área de Educación Física, sino también en otras áreas y otros ámbitos en consenso con el tutor y las familiar, por ejemplo, en el Área de Educación Artística planteamos trabajos que reflejen, la imaginación de los alumnos/as y en el podemos plantear un enriquecimiento de la programación. Para ello se planteará la construcción de un mural que contenga la pirámide de los alimentos, para este trabajo tomaremos como referencia la Pirámide de Hábitos Saludables de la Estrategia NAOS, y se construirá mediante recortes de periódicos, revistas, folletos del supermercado, colores... **ANEXO II**.

En esta línea, el profesor tutor, colaborará en el enriquecimiento, en el Área de Lengua mediante la lectura y el conocimiento de “Tranqui”, la mascota de la campaña y sus amigos, propuesto en la guía de “Juega, come y diviértete con Tranqui”. Para que estos, a la llegada de la Unidad Didáctica propuesta, tengan constancia y tengan cierta información sobre lo que trataremos en las sesiones siguientes. Realizaran una lectura comprensiva y reflexiva sobre el cuento: ¡A BAILAR!; se abrirá un debate para tratar las cuestiones que requieran, trataran los conceptos más relevantes sobre el tema en cuestión.

## PÁGINA WEB CUENTO ¡A BAILAR!:

[http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/EDF3D609-E193-434C-A995-6B5D6E829E50/85520/Obesidad\\_alumnos\\_cuento\\_02\\_cas3.pdf](http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/EDF3D609-E193-434C-A995-6B5D6E829E50/85520/Obesidad_alumnos_cuento_02_cas3.pdf)

### 5.5. PROPUESTA DE TRABAJO EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA

A continuación concretamos lo expuesto hasta el momento a través de una propuesta de enriquecimiento curricular para una Unidad Didáctica quincenal enriquecida para la “Prevención de Obesidad y el Fomento de Hábitos Saludables”.

La presente Unidad Didáctica está diseñada para el Área de Educación Física, lo que supone aproximadamente 4 horas lectivas, teniendo en cuenta que toda programación, permite un cierto grado de flexibilidad temporal, dependiendo de cómo se vaya desarrollando la práctica educativa.

Desarrollamos el enriquecimiento curricular para este Área en concreto porque permite llevar a la práctica una de las bases fundamentales que para la prevención de obesidad, como lo es la actividad física.

### ¿POR QUÉ ELIJO ESTA UNIDAD DIDÁCTICA?

Esta se va a llevar a la práctica en un Colegio Público de Educación Infantil y Primaria, ubicado en un contexto sociocultural y familiar de tipo rural, de clase media, en un pueblo de Valladolid.

Los padres de los alumnos/as del centro manifiestan un alto grado de interés por el nivel académico de sus hijos/as y participan activamente de las actividades organizadas por el Centro, por lo que considero que mi propuesta podrá llevarse a cabo, con un alto índice de éxito.

En el aula hay 18 alumnos/as, dos de ellos a simple vista con sobrepeso. Los objetivos, contenidos, actividades y criterios de evaluación resaltados en **negrita** corresponden a la ampliación/enriquecimiento de la unidad didáctica.

La LOE señala que el currículo viene dado por “el conjunto de objetivos, competencias básicas, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de

evaluación de cada uno de los niveles, ciclos, etapas... que regulan la actividad docente.”

Las diferencias que se establecen en una Unidad Didáctica “normal” y una enriquecida con el fin de paliar los problemas de obesidad y fomentar hábitos saludables, reside en la interiorización de los contenidos a adquirir, se refuerzan conceptos acordes a las necesidades del alumnado. Para ello se debe realizar previamente un análisis de estas necesidades educativas, en el tema al que nos referimos, y observaremos la respuesta en el contexto escolar y familiar.



## 5.6. UNIDAD DIDÁCTICA: EN FORMA CON LA COMBA

TÍTULO de la UD: **EN FORMA CON LA COMBA**

### LOCALIZACIÓN:

Podemos relacionar esta unidad didáctica con el Bloque de contenidos 2 del BOE: HABILIDADES MOTRICES, principalmente en el contenido de “*Habilidades donde se mezcla la manipulación y la locomoción*”. Se evaluará a partir del siguiente criterio de evaluación:

*–“Utilizar objetos, materiales u otros móviles sin perder el control de los mismos en los juegos y actividades motrices que lo requieran, con ajuste correcto a la situación en el terreno de juego, a las distancias y a las trayectorias”*

### JUSTIFICACIÓN

Esta Unidad Didáctica trata principalmente de la relación ente la locomoción y la manipulación y el aprendizaje en los niños. Es importante tratar el tema de las habilidades motrices ya que mezcla el desplazamiento y la manipulación y se exige equilibrio y coordinación.

Se deben de familiarizar con útiles tales como las combas y a su vez familiarizarse con temas relacionados con una educación para la salud, en este caso con el enriquecimiento curricular “Prevención de obesidad y hábitos saludables”

### CONTEXTO

Responsables: Mercedes Catalina Jiménez

Para desarrollar con alumnado de TERCERO de Educación Primaria

Fechas aproximadas: primera quincena de Noviembre

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Real Decreto 2211/2007 de 12 de julio (BOE del 20.7.2007) Págs. 31521 – 31522.

Guía para Educadores “Juega, come y diviértete con Tranqui”

### DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

Propuesta de enseñanza aprendizaje detalladas (Epígrafe 6)

Fichas a realizar (ANEXOS)

### EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE...

#### INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

Este proyecto se puede prolongar con la ayuda del la comunidad educativa, fomentando una buena alimentación y hábitos saludables a través de actividad recreativas y deportiva en horas extra escolares, almuerzo saludable, menús del comedor, actividades complementarias en diferentes materias, etc.

**ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO.  
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE**

<p>Momento de Encuentro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización de la sala.</li> <li>- Se continuará con el mismo ritual de entrada.</li> <li>- Observación de la sala.</li> <li>- Calentamiento en un círculo.</li> <li>- Material correspondiente</li> <li>- Actividades de toma de contacto con la U.D.</li> </ul>
<p>Momento de Construcción del Aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les recordaremos las reglas de seguridad a seguir en este tipo de actividad y las pautas generales que deben seguir.</li> <li>- Les haremos reflexionar sobre la nueva actividad y sobre los conceptos del enriquecimiento curricular en materia de obesidad y hábitos saludables.</li> <li>- Trabajaremos o bien en la sala gimnasio o bien en las instalaciones al aire libre, dependiendo del clima.</li> <li>- Si la situación lo requiere se podrá ejemplificar y resolver dudas.</li> <li>- Realizaremos actividades de familiarización con el material.</li> <li>- Realizaremos tareas de forma individual, por parejas, pequeños grupos y en gran grupo.</li> <li>- Realizaremos fichas de registro de progresión.</li> <li>- Realizaremos las fichas correspondiente al tema de prevención de obesidad y hábitos saludables</li> </ul> <p><b><u>NOTA:</u> debido a que no hay espacio suficiente, las actividades se verán especificadas más adelante bajo el epígrafe 6: Propuesta de enseñanza aprendizaje detallada. El cual se centra en 3 fichas propuestas por el programa “Come, juega y diviértete con Tranqui” y el análisis de la pirámide de Actividad Física del Instituto Navarro del Deporte y Actividad Física.</b></p>
<p>Momento de despedida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades de vuelta a la calma</li> <li>- Estiramientos para relajar los músculos</li> <li>- Reflexión sobre la sesión a modo de asamblea, se repasará lo que se hace bien lo que se hace mal y lo que se debe mejorar.</li> <li>- Recogida de la sala.</li> <li>- Abandono de la sala.</li> </ul>

**PREVISIONES PARA LA REGULACION DE LA PRÁCTICA**

Previas.-

Reglas de seguridad

**Asegurarnos de que comprenden las propuestas, debemos introducir el ejercicio físico como punto de partida y modo de vida.**

Ejemplificaremos las acciones que se deben de realizar para ponernos en marcha. Se irán familiarizando poco a poco con los combas antes de dar las pautas

específicas a seguir.

No cambiar de tarea hasta que no se cumplan unos objetivos mínimos en la anterior.

Intentar que aumente el desarrollo personal y la superación según van familiarizándose más con los temas propuestos para cada sesión.

Utilizar la pizarra, si la hubiese, para registrar reglas, errores y **normas de seguridad, hábitos de salud...**

Asegurarnos de que todos los niños participen en la medida de lo posible.

En el desarrollo: Como está ocurriendo esto... haré... [no es posible rellenar]

En ambos, tener en cuenta la *atención a la diversidad*

## OBJETIVOS

¿Qué capacidades desarrolla el alumnado al realizar las tareas previstas?

Conocer las nociones básicas de salto a la comba.

Saltar coordinadamente con una o ambas piernas en función de las circunstancias de la actividad

Ser capaz de percibir su impulsión y controlar el cuerpo en suspensión y caída.

Lograr un aumento de coordinación en el salto. Cómo y cuándo ejecutarlo.

Aceptar y utilizar de forma adecuada las combas y saltos y sus normas de uso

**Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.**

**Asumir la responsabilidad en el mantenimiento y desarrollo de la condición física como medio de mejora de la salud y en consecuencia de la calidad de vida.**

**Apreciar el efecto positivo que produce en el organismo la práctica de ejercicio físico.**

## CONTENIDOS

Aprendizajes, de diferentes tipos, que el alumnado construye al realizar las tareas previstas.

Habilidad motriz, el salto.

Registro y uso de los resultados obtenidos.

Regulación y evaluación de la sesión según los objetivos alcanzados.

**Respeto de los acuerdos alcanzados, referidos a Salud**

Participación activa en la sesión.

## EVALUACIÓN

¿Cómo saber qué aprendieron, qué capacidades desarrolló?

Una observación directa de la sesión para su posterior análisis será una buena forma de conocer lo aprendido por los alumnos.

Será objeto de evaluación los registros que los alumnos hagan de los resultados que obtengan.

**Fichas de registro del programa “juega, come y diviértete con Tranqui” (ANEXOS)**

## 6. PROPUESTA DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE DETALLADA

Partiremos de la base de que todas las sesiones que se realicen tienen más o menos las mismas rutinas y por lo tanto la misma dinámica, por lo que realizaré una propuesta de diferentes actividades a organizar como cada cual considere conveniente dependiendo del grupo, curso, contexto... Seguimos los momentos marcados hasta ahora en las clases de Educación Física, comenzamos con el momento de encuentro, le sigue el momento de construcción del aprendizaje y concluimos con el momento de despedida.

Los conjuntos de actividades que propongo se desarrollaran en el momento de construcción del aprendizaje, por lo que los otros dos momentos no variaran mucho en las actividades a proponer, ya que son rutinas diarias que seguimos para reforzar conductas favorables, ya que en ellos se encuentra el calentamiento principal y los estiramientos del final.

Los conjuntos de actividades que se proponen para realizar la Unidad Didáctica será acorde a las fichas que rellenaremos en cada momento correspondiente, por ello irán encaminadas a un tema concreto y diferente cada una de ellas, aunque siempre ira con una progresión tanto de actividad motriz como de actividades para la prevención de la obesidad y el fomento de hábitos saludables; todo ello interrelacionado.

### Momento de encuentro: (15minutos aproximadamente) GRAN GRUPO

Comienza la clase de Educación Física

Recogemos a los alumnos para ir al gimnasio. Estos estarán preparados con sus mochilas para el cambio de atuendo. Nos trasladamos al gimnasio, unos irán corriendo, otros andando, no seguimos ninguna pauta que marque el ir de una forma u otra hasta allí.

Llegamos al gimnasio, los alumnos se disponen a cambiarse las zapatillas, nos sentaremos con ellos en el vestuario, y en lo que estos se están cambiando les contamos de lo que va a tratar, en general, la sesión del día, es decir, el profesor expondrá de manera sencilla los contenidos teóricos y prácticos de la sesión, trataremos de informar al alumnado sobre la importancia de la práctica de ejercicio físico tanto dentro como fuera del aula.

Durante la sesión, el alumnado, a parte de los conceptos específicos que marca la sesión, en cuanto a destreza motriz, deberán aprender e interiorizar la diferencia que hay entre las actividades que conllevan un mayor esfuerzo físico de aquellas que son poco intensas, con el fin de que identifiquen actividades que nos pueden ayudar a llevar una vida más sana.

Los alumnos irán saliendo a la sala. Seguirán el ritual de entrada especificado por cada profesor, por ejemplo, sentados en los bancos. Explicaremos el material que vamos a utilizar, una comba por alumno y utilizaremos 5 o 6 medianas por grupos de 3 o 4 personas, combas largas para trabajar en grupo completo, aros, bancos suecos, petos...a esto le añadimos las hojas de registro de progresiones y los cuestionarios pregunta- respuesta sobre el tema de Salud. Haremos una breve explicación sobre las tareas que irán realizando por escrito en la sesión.

Comenzamos por realizar un calentamiento general y específico:

- Realizamos una carrera suave
- Realizamos movimientos articulares
- Estiramientos
- Ciertos desplazamientos junto con coordinaciones

Comenzamos con el conjunto de actividades propuestas a realizar en la Unidad Didáctica “En Forma con la Comba”.

Reparto una comba por cada alumno y nos sentamos todos en círculo en la sala. Les explicamos que para gozar de una buena salud debemos realizar actividad física con frecuencia.

Explicamos el tipo de combas de las que disponemos en el gimnasio, una breve pincelada. Hablamos de las medidas de seguridad previas a la acción de saltar a la comba para que no entrañe ningún peligro, por lo que decidimos que cada uno dispondrá de su propio espacio delimitado y que se debe guardar una distancia mínima de seguridad entre los compañeros. Dejo claro que no podemos pasar ni por delante ni por detrás de los compañeros mientras están saltando y que no podemos soltar la comba en el momento que nos disponemos a realizar el salto.

Momento de construcción del aprendizaje: (30 minutos aproximadamente)  
INDIVIDUAL, PEQUEÑOS GRUPOS Y GRAN GRUPO)

Cuando se termina la explicación comienzan a saltar. Que experimenten ellos mismos con las combas después de las consignas anteriores. Unos saltan en estático, otros se desplazan por la sala...Podrían denominarse, actividades de toma de contacto con el material.

- **Salto de aros:** Se dispersan aros por el suelo y realizaremos saltos dentro de ellos de diferentes formas: pies juntos, pata coja, apoyando solo un pie en los aros, apoyando los dos pies, primero uno y después otro...
- **¿Quién ha pisado mi cola?** Se distribuyen dos cintas a todos los alumnos que se lo deberán sujetar en la goma del pantalón y que cuelgue, que sea visible. A la señal todos deberán coger la mayor cantidad de cintas, intentando conservar las suyas.  
Cuando pierdan sus cintas deberán usar las que han podido conseguir, sino tendrán que esperar a que alguno de sus compañeros les dé una.
- **Safari de canguros.** Cada niño con una pelota entre las piernas, excepto 3 o 4 que la quedan. Deben de ir en cuadrupedia trataran de sacar la pelota a los canguros que saltando trataran de huir. Cuando un "cazador" saque la pelota de los pies de un canguro, cambian de roll. No vale venganza.

## **MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE 1**

**ACTIVIDADES TIPO PARA REALIZAR FICHA II A. ¿ES IMPORTANTE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO? (ANEXO III)**

Entregaremos a cada alumno el cuestionario de preguntas-respuesta (Ficha IIA). Leeremos los enunciados de las actividades propuestas para confirmar que los alumnos comprenden los ejercicios. Cuando se crea conveniente, en

cualquier momento del periodo de construcción del aprendizaje, daremos el tiempo correspondiente para que cada uno rellene de forma individual la ficha.

- Salto a la comba en el mismo lugar. Con los pies juntos el alumno saltará a la comba en el mismo lugar hacia delante con la variable de hacia atrás.
- Salto a la comba en desplazamiento con diferentes apoyos.
- Saltos a la comba en desplazamiento en un primer momento con los pies juntos y después apoyándonos en la pierna no dominante y en la dominante.
- Salto a la pata coja. Salto desplazándonos por las líneas del polideportivo

Pequeños grupos. (3 o 4 alumnos, cada uno de los grupos con combas más largas)

- Dos compañeros hacen girar la comba, el otro realiza entradas y salidas a la comba, saltan dentro y cuentan los saltos que alcanzan.  
Cambiaran de rol  
Dan suave y mas fuerte dependiendo del caso.
- Saltos laterales y salto torero. Realizar saltos laterales sobre una línea pintada en el suelo. Hacer saltos con pies juntos en el sitio y realizar látigos por ambos laterales.  
-Se pueden hacer también con la variante de la comba hacia atrás como ejercicio de perfeccionamiento
- Saltos hacia delante y hacia atrás, y saltos girando el tronco.  
Saltar a la comba con los pies juntos hacia delante y hacia atrás sobre una línea marcada en el suelo. Saltos girando el tronco; cada salto hacia un lado.  
-pies juntos, pata coja, apoyando primero un pie y después otro...

Por parejas:

- Con una comba para cada dos, van saltando y realizando entradas y salidas, primero uno y después otro, intentando aguantar el mayor tiempo posible saltando los dos a la vez
- Cogemos cada uno por un extremo de la comba e intentaremos saltar los dos coordinadamente. Primero en estático y después desplazándose.

## **MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE 2**

### **ACTIVIDADES TIPO PARA REALIZAR FICHA II B. ¿QUIEN PRACTICA EJERCICIO FÍSICO? (ANEXO IV)**

Entregaremos a cada alumno el cuestionario de preguntas-respuesta (Ficha IIB). Leeremos los enunciados de las actividades propuestas para confirmar que los alumnos comprenden los ejercicios. Cuando se crea conveniente, en cualquier momento del periodo de construcción del aprendizaje, daremos el tiempo correspondiente para que cada uno rellene de forma individual la ficha.

- Saltos laterales y salto torero. Realizar saltos laterales sobre una línea pintada en el suelo. Hacer saltos con pies juntos en el sitio y realizar látigos por ambos laterales.  
-Se pueden hacer también con la variante de la comba hacia atrás como ejercicio de perfeccionamiento
- Saltos hacia delante y hacia atrás, y saltos girando el tronco.  
Saltar a la comba con los pies juntos hacia delante y hacia atrás sobre una línea marcada en el suelo. Saltos girando el tronco; cada salto hacia un lado.  
-pies juntos, pata coja, apoyando primero un pie y después otro...

Por parejas:

- Con una comba para cada dos, van saltando y realizando entradas y salidas, primero uno y después otro, intentando aguantar el mayor tiempo posible saltando los dos a la vez



- Cogemos cada uno por un extremo de la comba e intentaremos saltar los dos coordinadamente. Primero en estático y después desplazándose.

### **MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE 3**

#### **ACTIVIDADES TIPO PARA REALIZAR FICHA II C. ¿CÓMO EMPLEO MI TIEMPO LIBRE? (ANEXO V)**

Entregaremos a cada alumno el cuestionario de análisis de rutinas diarias (Ficha IIC). Se quedara claro que deben de concretar al máximo el tiempo que emplean diariamente en cada actividad. Se les pedirá que coloreen en rojo los huecos en los que han señalado que realizan actividad física y en amarillo el tiempo dedicado a actividades sedentarias. Después de ello, con los datos registrados, calcularemos el tiempo que empleamos cada día a la práctica de actividad física. Cuando se crea conveniente, en cualquier momento del periodo de construcción del aprendizaje, daremos el tiempo correspondiente para que cada uno rellene de forma individual la ficha.

- Saltos elevando una rodilla o ambas. Saltar a la comba elevando ambas rodillas o saltar sobre una pierna y levantar la rodilla de la pierna libre. Variantes: cambiar el sentido cuerda.
- Cruzar la cuerda. Realizando saltos a la comba en estático cruzar las manos a la altura de la cintura, para descruzarlas rápidamente para continuar con el salto.

Gran grupo:

- Dos mueven la comba los demás en fila de frente a ella intentamos hacer entradas, saltamos 3 veces, salimos y volvemos a la fila.
- En fila, al lado de uno de los dos que mueven la comba, entramos, saltamos y salimos. Nos ponemos al lado del otro compañero que da y cuando se acaben todos de la primera fila empezamos desde el lado contrario. Intentamos que no haya tiempos entre un saltador y otro.

- Jugamos a “chorizo”: entramos en la cuerda, contamos 3 y comenzamos a elevar el ritmo de la cuerda y por lo tanto del salto, cuando se falla se sale y comienza otro compañero. Llevaremos la cuenta de los saltos que realizamos.

#### **MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE 4**

#### **ACTIVIDADES TIPO PARA VISUALIZAR Y ANALIZAR “LA PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA” PROPUESTA POR EL INSTITUTO DE NAVARRA DEL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA. (ANEXO VI)**

Visualizaremos en cualquier momento del periodo de construcción del aprendizaje, la pirámide de actividad física, la analizaremos y realizaremos un debate sobre el porqué de ella. Entregaremos una a cada uno para que la tengan en cuenta desde su casa.

- A modo calentamiento repartimos combas para todos. Ellos serán libres para realizar los saltos que quieran.

Gran grupo:

- Comenzamos con las actividades de la sesión anterior: dos dan a la comba, nos ponemos de frente de ella e intentamos pasar por debajo de la comba sin saltarla y sin que nos toque.
- Realizamos saltos de uno en uno, entramos por un lado y salimos por otro y volvemos a entrar por el lado contrario.
- Entramos 4: alumno 1, alumno 2, alumno 3 y alumno 4; por orden respectivamente. Cuando estamos los 4 dentro, contamos: 1, 2, 3 y 4 y realizamos medio giro, volvemos a contar, 1,2, 3, y 4 otro medio giro, cuando le realizan el giro, sale por el lado contrario al que entro alumno 1, alumno 2, alumno 3 y alumno 4.
- Entramos 4: alumno 1, alumno 2, alumno 3 y alumno 4, el alumno 4 intenta adelantar a todos, por lo que los otros tres deben de retroceder, con lo que cuando llega el 4 adelante, sale el 3, así hasta llegar a su

posición inicial, cuando llegan a su posición sale el alumno 1, sale el alumno 2, sale el alumno 3 y sale el alumno 4.

- Jugamos a pillar: entran alumno 1, alumno 2, alumno 3 y alumno 4. Cuando llega entra el alumno 4 este debe de intentar pillar al alumno 1, y este intentar que no le pille, para ello deben de rodear al alumno 2 y al 3.
- Realizamos un triangulo con 3 combas medianas, tres alumnos mueven las 3 combas, las movemos hacia afuera. Entramos por una, salimos, entramos por la segunda salimos y entramos por la tercera y salimos.

### Momento de despedida: (10 minutos aproximadamente) GRAN GRUPO

Para finalizar la clase realizaremos una actividad entre todos los alumnos. En la que trataremos de trabajar diferentes tipos de coordinación óculo-pédica, oculo manual... ya que creemos que es esencial para determinar el momento en el que los alumnos deben saltar para superar la comba.

- La clase se reunirá alrededor del círculo central. Un compañero se colocara en el centro del círculo con una soga que la apodaremos "**serpiente**". El alumno del círculo ira girando a la serpiente y los demás compañeros deberán saltarla para que no les muerda cuando llegue a su posición. Al alumno que le muerda la serpiente se pondrá en el centro relevando al compañero que la llevaba.
- Unimos una curda larga, formamos un círculo con ella, nos estiramos e intentamos **subir y bajar** todos a la vez haciendo fuerza con ella. Nos sentamos en el suelo y nos levantamos sujetándonos en la comba.
- Juego: "**Torito en alto**" cuatro perseguidores tratan de tocar a los demás compañeros. Para no ser pillado los alumnos deben subirse de un salto a varios elementos esparcidos por el espacio, bancos, colchonetas...etc Cuando son pillados cambian de roll. Estos portaran en sus manos un peto para que cuando pillen a algún compañero, les pasen el peto y continúen ellos pillando En las zonas de casa solo se puede permanecer 5 segundos, no vale venganza

- Juego: “**Al pasar la barca**” Practicaremos con un juego en el que se une el salto y las canciones populares.
- Realizamos círculo y realizamos unos estiramientos para evitar y prevenir posibles lesiones. Al acabar nos dirigimos todos al vestuario donde se realiza el cambio de calzado, se lavan las manos y donde hablaremos sobre lo que les ha parecido la sesión.

NOTA: Señalar Momento de Construcción del Aprendizaje, 1, 2, 3 y 4 , no quiere decir que la Unidad Didáctica se organicen en “4” lecciones. Realizo una programación bastante generosa para que no falten actividades y estas sean organizadas, elegidas y realizadas a juicio del maestro que imparta la Unidad Didáctica.

#### ACLARACIÓN:

Para seleccionar el tipo de actividad me he basado en las recomendaciones que propone la Guía Didáctica del programa “Juega, come y diviértete con Tranqui”, estas recomendaciones las adjunto a modo de anexo (**ANEXO VII**) y también se pueden ver recogidas en la página web marcada tanto en el epígrafe 4, fundamentación teórica como en el epígrafe 9, de bibliografía.

Las actividades que propongo son de tipo aeróbico, por lo que para que estas tengan el resultado esperado se deberá tener presente los tiempos de realización de ejercicio. Es este caso:

*Las pautas para trabajar de forma **aeróbica** durante las clases vendrán definidas por la duración total de cada sesión (50 – 55´) y la frecuencia semanal de las clases (2 horas /semana). El profesor debería incluir trabajo a intensidades moderadas organizado en:*

- *Series aeróbicas **cortas**, de 10- 15 minutos de duración y progresivamente aumentar su duración hasta lograr 30 minutos de trabajo aeróbico continuo.*
- *Con una intensidad que haga trabajar al corazón al **55-69%** del pulso máximo y evitando que el niño mantenga esfuerzos durante mucho tiempo que le hagan jadear.*

- *Que se realice como mínimo **3 veces por semana**. Esta pauta sólo podrán seguirla aquellos centros con más de 2 horas de Educación Física en el horario escolar. El resto de colegios, deberán aumentar el tiempo de trabajo aeróbico en cada sesión al menos hasta lograr 40 minutos de actividad aeróbica.*

En el anexo marcado se especifican más recomendaciones para poder realizar otro tipo de intervenciones para combatir la obesidad y para el fomento de hábitos saludables

## 7. ALCANCE DEL TRABAJO

El enriquecimiento curricular en la Unidades Didácticas, es una respuesta educativa adecuada para transmitir y reforzar conocimientos a mayores, ya que favorecen, en este caso, el aprendizaje de más de un tema teniendo en cuenta sus capacidades, intereses y motivaciones, para que pueda ampliar su potencial, desde todos los ámbitos, destacando los ámbitos afectivo, emocional y social.

Se parte de la base de que el alumno tiene que moverse, tiene que realizar ejercicio físico, tiene que jugar, bailar...tiene que compensar las calorías que derivan de la alimentación diaria, de las gastadas o quemadas con las diferentes actividades que realice, para de este modo, prevenir la obesidad.

El enriquecimiento curricular en las Unidades Didácticas que proponamos deberá basarse en la realización de actividades aeróbicas de tipo recreativo junto con la elaboración de las fichas propuestas. En este caso, he optado por la resistencia, que es una de las cualidades físicas que poseemos que más energía consume a estas edades. Por ello se plantean actividades adaptadas al contexto humano en el que realicemos la Unidad.

Para que estas actividades tengan el fruto esperado, prevenir la obesidad y el sobrepeso, debemos proponer actividades en las que intervenga el transporte del propio cuerpo, caminar, trotar, carrera suave, desplazamientos mediante saltos, y mantenerlo en periodos prolongados de unos 30 minutos de actividad física moderada a intensa. Variando de unas actividades a otras, para que estos puedan descansar.

En la guía para educadores, “Juega, come y diviértete con Tranqui” que tomo como referencia para realizar la propuesta, se expone, que la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) recomienda que:

- *Los niños deberían participar en programas divertidos, de intensidad moderada al menos durante 30 minutos cada día.*
- *Además, tres o cuatro días a la semana deberían realizar actividades más intensas durante al menos 30 minutos para conseguir una adaptación cardiovascular.*

- *En el caso de no poder dedicar 30 minutos diarios seguidos, los tiempos podrían lograrse de forma sumativa, por ejemplo dividiendo ese tiempo en periodos de 10-15 minutos continuados.*

Si los niños son activos debemos intentar que se mantengan estas rutinas, y a su vez, debemos lograr que los niños más sedentarios, comiencen a tomar conciencia de los beneficios que el ejercicio físico nos aporta en nuestra salud. Por ello el tipo de actividad física deberá adaptarse a las preferencias de los alumnos para conseguir una mayor motivación hacia el ejercicio físico y los hábitos saludables.

## 8. CONCLUSIONES.

Con este Trabajo Fin de Grado “Una propuesta para el enriquecimiento curricular orientada a la Prevención de Obesidad y el Fomento de Hábitos Saludables” he podido reflexionar sobre todo lo que rodea a este problema. A la vez, he realizado ciertas aportaciones y propuestas basándome en los estudios sobre el tema en cuestión, los cuales me han ayudado a realizar una intervención más individualizada.

Este trabajo me ha hecho reflexionar tanto a nivel personal como a nivel profesional, y a partir de ello, destaco las siguientes conclusiones, que las divido en dos apartados:

### **1º. ¿Qué he aprendido sobre el tema elegido?**

Sobre el tema motivo de refuerzo/enriquecimiento. Después de haberme documentado, leído, estudiado, analizado y diseñado el TFG, destaco las siguientes conclusiones:

- Extraer información inicial sobre el alumnado es vital para realizar una práctica de calidad y para poder ajustarnos a las necesidades del grupo y del individuo
- Los alumnos pueden desarrollar actividades para prevenir la obesidad y el sobrepeso con diferentes actividades que se ajusten a sus necesidades. Se puede crear un hábito para realizar actividad física.
- Debemos de tener los recursos suficientes para ajustar la práctica a la realidad escolar y contar con la ayuda de la comunidad educativa, ya que en la educación de los alumnos nos debemos involucrar todos.
- Dominar los conceptos a tratar, tener claro que es lo que queremos enseñar y que queremos que los alumnos interioricen. Conocer el tema y como actuar ante él, en este caso, el objetivo fundamental del trabajo, paliar el sedentarismo.
- ¿Merece la pena el tema en cuestión? ¿por qué un tipo de habilidad u otra para combatir la obesidad realizar el tema con el mayor éxito? Debemos justificar razonadamente el porqué, ya que el contexto social en el que nos encontremos, unas actuaciones u otras pueden ser buenas o no tan buenas, dependiendo de estas características, por ello



lo de reflexionar sobre que habilidad se puede realizar para mejorar unos hábitos u otros. La comba es una habilidad muy propicia para combatir la obesidad.

- Como organizar las actividades, porque unas al principio y otras al final. Organizar ciertos descansos, ya que las actividades aeróbicas requieren de cierta recuperación física. Si estas actividades no están bien organizadas, podría surgir el efecto contrario y que los alumnos no quieran seguir con la actividad física propuesta.

Sobre lo que los alumnos pueden aprender:

- En la Unidad Didáctica tipo que se pretende llevar a la práctica utilizaremos fichas de control de progresión. Creo que es una de las mejores maneras para afianzar los conocimientos, para que cada uno sea participe de su propio aprendizaje y también para comenzar a ser autónomo y comenzar a autoevaluarse. Es un sistema de motivación hacia la práctica de actividad física.

Con nuestra observación y con fichas de registro podemos sacar muchas conclusiones acerca de la práctica realizada, tanto para los alumnos como para nosotros mismo, tienen mucha información. Nos ayuda a mejorar, a saber que tenemos que reforzar, que podríamos eliminar y que actividades funcionan de acuerdo a lo programado, para tener claro que queremos enseñar, para acercarnos a una intervención más individualizada. Nos informan de detalles del proceso de aprendizaje de los alumnos.

- La hoja de registro nos refleja los logros obtenidos, pero si es cierto que en algunos casos no siempre son logros, por lo que la elaboración de esta debe de estar orientada o pensada a intentar que esto no ocurra, ya que podemos generar la frustración de algún alumno si la hoja no está planteada de manera adecuada. Esta ficha de registro potencia la motivación de los alumnos y propician conversaciones entre ellos sobre lo visto en la sesión.
- La actitud de los alumnos depende muchas veces de la practica que presentemos. Si los alumnos llegan a tener una buena motivación su actitud será muy propicia para realizar el aprendizaje, no ocurre así, si la

motivación desaparece o es casi nula. Por ello deben de ser participes de sus aprendizajes, tanto a nivel motriz, como a nivel de cambio conductual.

- Seguir la progresión que cada alumno por sus condiciones físicas necesita. Individualizar el aprendizaje. Cada alumno progresa a un tiempo diferente, lo importante no es el tiempo que tarden, sino que lo consigan.

Sobre lo que un docente puede realizar para combatir el sedentarismo:

- Destaco el trabajo cooperativo y en equipo, tanto con los demás maestros como con las familias como con los propios alumnos de la clase. Todos somos un todo y formamos un grupo.

En cuanto a los alumnos hay que dotarles de herramientas para crear su propio aprendizaje y ellos con su actuación me dotan a mí de otros aprendizajes, cada uno de nosotros a nuestro nivel formativo. Surge lo que llamamos feedback.

Trabajar en colaboración con todos los que forman la comunidad educativa hace que la enseñanza sea aun más rico ya que nos complementamos los unos con los otros. La cooperación es imprescindible, pedir ciertas opiniones, trabajar en proyectos comunes, luchar en conjunto por una enseñanza de calidad. En este punto interviene toda la comunidad educativa, las familias, tutores, personal adjunto...

- El conocimiento del grupo y la confianza de los unos a los otros es importante para realizar los aprendizajes y la actividad motriz adecuada.
- Es importante conectar con el grupo, ser ejemplo de lo que se quiere transmitir.
- Planificar, observar y realizar el análisis oportuno de la práctica tiene sus ventajas. Aquí se refleja lo que se tenía previsto hacer, lo que después sucede y como lo podemos replantear la sesión

**2º. Sobre el Trabajo de Fin de Grado realizado:**

He intentado reflejar en mi TFG los conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de estos cuatro años con los estudios de Grado de Educación Primaria con Mención en Educación Física.

Para la realización de este trabajo es necesario llevar a cabo una buena planificación de este y para ello creo que es importante realizarnos a nosotros mismos ciertas preguntas: ¿Qué queremos estudiar? ¿Propuestas? ¿Qué queremos aportar en nuestra propuesta? ¿Qué objetivos queremos conseguir? ¿En qué estudios nos debemos de basar para el análisis del tema?...etc. y unido a esto, se debe de realizar un estudio exhaustivo del tema seleccionado, en mi caso, obesidad infantil y hábitos saludables en edad infantil.

El trabajo realizado no ha sido fácil. La planificación del mismo y el análisis del tema a tratar debe de realizarse a partir de una bibliografía previamente seleccionada para poder poner en marcha la realización de este trabajo. Para ello, mi tutor de TFG Marcelino y yo, hemos tenido que reunirnos varias veces para pulir el trabajo. He de decir que estoy orgullosa del trabajo que hemos realizado en común, ya que Marcelino me ha ido guiando y dando las pautas necesarias para realizar un buen trabajo para aportar un enriquecimiento en el curriculum de educación física para prevenir la obesidad infantil y para la promoción de hábitos saludables en niños y niñas de primaria.

He aprendido mucho con él y de él. He de decir que todo lo que iba proponiendo para el trabajo era en consenso con mi tutor, que me ha ayudado en todo momento para intentar realizar un trabajo de calidad, tanto para los alumnos, si esta Unidad Didáctica se pusiera en práctica como para mí. Íbamos dando forma al trabajo y decidíamos incluir o en algunos casos eliminar las propuestas que nos parecían más relevantes o irrelevantes, para exponerlas en el mismo.

A modo de conclusión final, añadir, que no ha sido una tarea fácil, dado que había que unir diferentes cabos para darle una forma coherente al TFG. Se analizar, estudiar y evaluar, si los objetivos de los que partíamos al principio se han conseguido o no.

Debemos de concienciarnos todos los que estamos involucrados en la educación de los más pequeños para erradicar este problema. Debemos promocionar la Salud como forma de vida.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### NORMATIVA

**Ley Orgánica 2/2.006, de 3 de Mayo, de Educación (LOE)**, que establece el sistema educativo vigente en la actualidad.

**Real Decreto 1513/2006**, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación Primaria.

**Real Decreto 1393/2007** de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias del Título de Grado en Educación Primaria

### ARTÍCULOS Y LIBROS

- BALLESTEROS ARRIBAS, JM., Dal-Re Saavedra, M., Pérez-Farinós, N, y Villar Villalba, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (Estrategia NAOS). *Revista Española Salud Pública*. 81 (5):443-449.
- BARROSO, J. y Cabrero, J. (2010). *Visiones prácticas en La investigación educativa en TIC*. Madrid, Síntesis.
- CHUECA, M., Azcona, C. y Oyarzabal, M. (2002). Obesidad Infantil. *Anales Sis San Navarra*. 25(1): 127-140.
- COLOMER REVUELTA, J. y Grupo PrevInFad (2005). Prevención de la obesidad infantil. *Revista Pediátrica de Atención Primaria*. 7 (26): 255-275.
- CRY, RENÉE. (2012) *Prevenir la obesidad en los niños. Una cuestión de equilibrio*. Editorial Mensajero, S.A.U.
- DEVIS, 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.
- DURÁ TREVÉ, T., Sanchez-Valverde Visus, F (2005). Obesidad Infantil: ¿un problema de educación individual, familiar o social?. *Acta pediátrica España*. 63: 204-207.
- EDIR DA SILVA, M., Gomez Puerto, JR., Hernández Mendo, A., Jurado Rubio, MI. y Viana Montaner, BN. (2005). *Estilos y calidad de vida*. *Revista digital Buenos Aires*. 10(90): 1-24-

- MAKERNAN, JAMES. (1999). *Investigación - acción y currículum*. Madrid, Morata.
- ORTEGA R, PUJOL A. *Estilos de vida saludable: actividad física. Programa Roche de actualización en cardiología*. Ediciones Ergón, S.A. Madrid; 1997.
- SANTOS MUÑOZ, S. (2005). La Educación Física Escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 5 (19): 179-199.
- VACA ESCRIBANO, M. (2013). Regular la actividad física en la escuela infantil y primaria. Conferencia VIII Encuentro THAO, Palencia, 23-24 mayo,(paper)

## WEBGRAFÍA

Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia

- <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Campaña contra la obesidad infantil de Navarra “Come, juega y diviértete con TRANKI”

- <http://multiblog.educacion.navarra.es/jmoreno1/2011/02/20/campa%C3%B1a-contra-la-obesidad-infantil/#more-609>
- [http://www.diariodenavarra.es/noticias/navarra/mas\\_navarra/2012/06/12/navarra\\_reduce\\_obesidad\\_infantil\\_desde\\_2006\\_83395\\_2061.html](http://www.diariodenavarra.es/noticias/navarra/mas_navarra/2012/06/12/navarra_reduce_obesidad_infantil_desde_2006_83395_2061.html)

Estrategias clave para que las escuelas prevengan la obesidad infantil.

- <http://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/obesidadinfantil/>

NAOS

- <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/>

PERSEO

- <http://www.perseo.aesan.msps.es/>

THAO- SALUD INFANTIL

- <http://thaoweb.com/>

# **ANEXOS**

# ANEXO I

**Consejos de Alimentación**

Explica a tus padres cuales son los alimentos de consumo diario y los de consumo ocasional para que ellos también lo aprendan como tú.

	<p>Grasas y dulces (margarinas, bollería)</p>	<p>OCCASIONAL</p>
	<p>Carnes grasas, embutidos</p>	
	<p>Carnes magras, pescados, huevos, legumbres y frutos secos (2 raciones)</p>	<p>DIARIO</p>
	<p>Lácteos (2 - 3 raciones) Grasas saludables (3 - 5 raciones) aceite de oliva</p>	
	<p>Verduras (2 raciones) Frutas (3 - 5 raciones)</p>	
	<p>Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas (4 - 6 raciones)</p>	

**A diario**  
 El escolar debe tomar al menos 8 vasos de agua al día.

*Actividades y consejos* 17



## Recomendaciones higiénico-dietéticas para una adecuada alimentación

Básicamente, en la alimentación de cualquier niño deberá tenerse en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Debe establecerse un horario regular de comidas.
- Hay que sentarse a la mesa para comer y dedicarle un tiempo determinado.
- Hacer 5 comidas al día que incluyan desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, y evitar que el niño "pique" entre horas.
- Planificar una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos.
- Disminuir el aporte de proteínas animales, sobre todo carne, y potenciar el consumo de cereales y legumbres.
- Reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol; consumir pescado y recomendar el uso de aceite de oliva.
- Limitar el consumo de bollería industrial y de los azúcares refinados.
- Controlar el consumo de sal de mesa.
- Aumentar el consumo diario de frutas, verduras, y pan.
- Evitar la comida basura.

### ADEMÁS...

- Se recomienda que los niños en las comidas beban agua y no zumos ni bebidas gaseosas. Mejor dejar la leche para el postre.
- Si el niño tiene hambre antes de acostarse se le puede dar una pieza de fruta o un lácteo.
- Es muy importante educar al niño con unos hábitos correctos de alimentación, pero también hay que recordar que son niños y que de vez en cuando pueden tomar aquellos alimentos que les gustan más, tipo hamburguesas, dulces, pizzas.... PERO SIEMPRE DE VEZ EN CUANDO Y EN CANTIDADES JUSTAS.

### ¿QUÉ DEBE COMER EL NIÑO?

El niño debe hacer **5 comidas diarias**, organizadas de la siguiente manera:

#### Desayuno

Siempre debe contener una ración de Lácteo, Cereal y Fruta.

Ejemplo:

Vaso de leche  
+ cereales de desayuno o tostadas de pan  
+ fruta entera o zumo natural.

#### Almuerzo / Merienda

Puede haber varias combinaciones de alimentos, pero lo aconsejado es mezclar cereales con fruta y/o lácteo y variar entre los almuerzos y las meriendas.

Evitar los productos de bollería industrial (sobaos, magdalenas, galletas con chocolate...)

Ejemplo:

##### Almuerzo

bocadillo de jamón  
(se debe variar todos los días)  
+ fruta o yogurt líquido.

##### Merienda

vaso de leche  
+ 4 galletas maría normales.



#### Comida / Cena

Siempre debe haber 1º, 2º y postre.

Se deben combinar los siguientes grupos de alimentos:

1º: Verduras, legumbres, pasta y arroz.

2º: Carnes, pescados y huevos.

Postres: Fruta o lácteo.

La cena dependerá de lo que se ha comido y se recomienda alternar los platos, es decir si se come carne se debe cenar pescado o huevo.

Ejemplo:

##### Comida

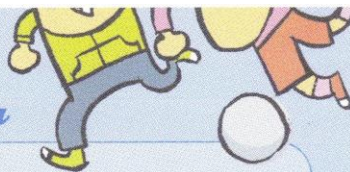
Lentejas guisadas /  
verduras.  
+ Conejo asado /  
patatas al horno.  
+ Fruta.

##### Cena

Puré de verdura.  
+ Tortilla de atún.  
+ Yogurt o vaso de  
leche.



## Consejos de Actividad Física



### Para el niño

#### ¿ERES PRINCIPIANTE?

- Busca actividades agradables que puedas hacer todos los días.
- Practica diferentes actividades.
- Empieza de forma PROGRESIVA (intensidad moderada).

Tras 4 – 6 semanas aumenta un poco la intensidad.

- Practica ejercicio de manera REGULAR; te sentirás mejor y te divertirás.
- Bebe durante el ejercicio para no deshidratarte.
- Realiza una dieta variada, que incluya frutas y verduras.

#### ¿ERES EXPERTO?

- Calienta antes de hacer ejercicio.
- Durante el ejercicio, bebe antes de tener sed.

- No finalices el ejercicio físico bruscamente. Continúa realizando lentamente la misma actividad durante 2 – 3 minutos.

#### EN CUALQUIER CASO...

- Come y bebe después de realizar ejercicio, podrás recuperar antes.
- Duermes y descansa para tener vitalidad.
- Si estás enfermo: NO hagas ejercicio intenso, en todo caso, consulta a un médico si lo quieres hacer.



## Para la familia

### ¿PORQUÉ ES IMPORTANTE EL EJERCICIO SI SE QUIERE PERDER PESO?

- Se consigue un mayor bienestar y autoestima.
- Aumenta el nivel de condición física, mejorando la fuerza, la flexibilidad y la resistencia.
- Puede mejorar los valores de la tensión arterial, el colesterol y los triglicéridos (aunque no se pierda mucho peso).
- Evita la reducción del metabolismo basal, que es inevitable cuando sólo se sigue una dieta hipocalórica.
- Reduce la pérdida de músculo, que es inevitable cuando sólo se sigue una dieta hipocalórica.
- Favorece la pérdida de peso y en consecuencia motiva para continuar realizando ejercicio.
- Cuando se abandona la dieta, ayuda a mantener el peso perdido.

### CUANDO EL NIÑO CRECE...

- Pierde interés por el juego.
- Prefiere competir: Le gusta ganar.
- Aparecen alternativas de tiempo libre, que suelen ser actividades sedentarias.

### ¿QUÉ PODÉIS HACER?

- Analizar el entorno (familia, amigos, colegio, barrio) y buscar alternativas "activas" para el tiempo de ocio.
- Seleccionar las actividades físicas que más le gusten.
- Dejar que el niño elija.
- Inscribirles en este tipo de actividades.
- Divertimos practicando ejercicio.
- Ser **ACTIVOS**; así seremos una referencia para ellos.
- Caminar, ya que es la actividad física más sencilla, fácil y barata.

### ¿QUÉ PODÉIS EVITAR?

- El deseo de ganar siempre.
- Considerar el ejercicio físico como una imposición.
- Empezar con actividades difíciles.



## ANEXO II



### ANEXO III

# II A

## ¿Es importante el ejercicio físico?

1. ¿Quién hace ejercicio físico? Une con flechas los personajes que realizan ejercicio físico.



Ejercicio Físico



2. Rodea con lápiz las personas que realizan ejercicio físico. Colorea en rojo las actividades que son más cansadas.



3. Completa las palabras con las letras que faltan:

\_RANQUI EST\_ MUY PRE\_CUPAD\_ PORQUE N\_ PUE\_E COR\_ER NI S\_LTA\_  
COMO S\_S AMI\_OS.

4. ¿Por qué tiene que perder peso nuestro amigo TRANQUI?

.....  
.....  
.....  
.....

5. Copia estas frases y este cuadro en la cartulina. Lleva tu dibujo a casa y cuélgalo en la cocina o en tu habitación:

**"Debemos hacer 30 minutos diarios de ejercicio físico"**

**¿ME AYUDAS?**

**ES BUENO PARA LA SALUD**

**¿CÓMO CONSEGUIR EL OBJETIVO?**

De una vez:	En dos veces:	En tres veces:
	15	10
	+ 15	10
	<hr/>	+ 10
30 minutos	30 minutos	30 minutos

Mi nombre: .....

Me ayudará a conseguir el objetivo: .....

## ANEXO IV

# II B

## ¿Quién practica ejercicio físico?

1. Responde con verdadero o falso y corrige la frase si hace falta.

V  F Un niño que está sentado está haciendo mucho ejercicio.

Lo correcto es: .....

V  F Cuando mi abuelo pasea al perro no hace ejercicio.

Lo correcto es: .....

V  F Mi madre plancha y hace algo de ejercicio.

Lo correcto es: .....

V  F Una niña que lanza tiros a canasta está haciendo ejercicio físico.

Lo correcto es: .....

V  F Tranqui está sentado delante del ordenador y hace ejercicio físico.

Lo correcto es: .....

2. Rellena las casillas vacías con las palabras del recuadro.

• Mi amigo Tranqui nunca hace ejercicio, es una persona \_\_\_\_\_, por eso tiene sobrepeso, debería hacer ejercicio físico todos los días de la semana. En cambio, yo quiero tener buena salud y practico el \_\_\_\_\_ que me gusta todas las tardes cuando acabo las clases.

Ejercicio Físico - Sedentaria

• Cuando practico \_\_\_\_\_ con mi familia, nos \_\_\_\_\_ jugando al balón, paseando, montando en bicicleta o patinando por el barrio.

Divertimos - Ejercicio

- Las personas que no practican \_\_\_\_\_, cuando sean mayores pueden tener más \_\_\_\_\_.

Enfermedades - Ejercicio Físico

- Mis abuelos \_\_\_\_\_ todos los días y nunca usan el \_\_\_\_\_ para llegar a su casa. Tienen buena \_\_\_\_\_.

Ascensor - Pasean - Salud

- Los niños que pasan muchas horas al \_\_\_\_\_, no tienen tiempo para hacer \_\_\_\_\_. Pueden tener mala \_\_\_\_\_ cuando sean mayores.

Salud - Ejercicio - Ordenador

- Si me \_\_\_\_\_ bien y hago \_\_\_\_\_ me sentiré mejor. Además, conseguiré tener un \_\_\_\_\_ adecuado para mi edad.

Peso - Alimento - Ejercicio Físico

3. El profesor/a repartirá a cada grupo de trabajo una actividad física basada en las situaciones que se proponen (u otras similares).

#### EJERCICIO FÍSICO - ACTIVIDADES FÍSICAS:

Baloncesto, fútbol, pasear, tareas de la casa, actividades sedentarias, etc.

#### EJEMPLOS DE SITUACIONES:

- Jugar un partido de baloncesto contra un equipo que no puede correr porque tienen sobrepeso.
- Tu equipo pierde el partido de fútbol porque no ha desayunado bien. Tampoco beben agua y no pueden casi moverse por el cansancio acumulado.
- Paseo con mis amigos. Cada vez puedo pasear más rápido porque estoy muy entrenado. Al final, en lugar de pasear puedo estar mucho tiempo corriendo.
- Realizo las diferentes tareas de la casa (planchar, poner la mesa, limpiar los cristales, pasar el aspirador...) y me doy cuenta que a la vez hago ejercicio.
- Estar sentado delante de la televisión viendo un partido de tenis. Estar en casa jugando con la video-consola. Sentarme en la habitación para hacer los deberes.



## ANEXO V

# II C

# ¿Cómo empleo mi tiempo libre?

1. Completa este cuadro de preguntas. Si tienes alguna duda pide ayuda al profesor/a.

ACTIVIDADES QUE REALIZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Al colegio vengo en:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:		
En el recreo juego o estoy sentado con mis amigos	Juego:.....minutos Me siento:.....minutos	Juego:.....minutos Me siento:.....minutos	Juego:.....minutos Me siento:.....minutos	Juego:.....minutos Me siento:.....minutos	Juego:.....minutos Me siento:.....minutos		
Señala los días que tienes clase de Educación Física *Cada clase = 50 minutos	Nº de días: Tiempo:	Nº de días: Tiempo:	Nº de días: Tiempo:	Nº de días: Tiempo:	Nº de días: Tiempo:		
Acabo las clases y regreso a casa en:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:		
Las comidas las hago en: Como con mis: ¿En qué sitio como?: Tardo en comer:	En: Con: En: Tiempo:	En: Con: En: Tiempo:	En: Con: En: Tiempo:	En: Con: En: Tiempo:	En: Con: En: Tiempo:	En: Con: En: Tiempo:	En: Con: En: Tiempo:
Al terminar de comer: • veo la tele • hago ordenador, consola • hago deberes • practico deporte • juego en casa	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Cuánto tiempo...: • veo la tele • hago ordenador, consola • hago deberes • practico deporte • juego en casa	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:
¿Practicas algún deporte? ¿Cuántas horas al día?	Deporte: Tiempo:	Deporte: Tiempo:	Deporte: Tiempo:	Deporte: Tiempo:	Deporte: Tiempo:	Deporte: Tiempo:	Deporte: Tiempo:
¿Tengo tiempo libre? ¿Cuánto?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Tiempo:	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Tiempo:	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Tiempo:	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Tiempo:	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Tiempo:	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Tiempo:	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Tiempo:
TIEMPO TOTAL DE EJERCICIO FÍSICO	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:
TIEMPO TOTAL DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:

2. Colorea en **ROJO** los huecos en los que has anotado que haces ejercicio físico.
3. Suma el **TIEMPO** que estás haciendo ejercicio físico y anota el resultado en la casilla del cuestionario que se titula: Tiempo Total de Ejercicio Físico. (Penúltima fila)
4. Colorea en **AMARILLO** los huecos en los que has anotado que haces actividades sedentarias.
5. Suma el **TIEMPO** que realizas actividades sedentarias y anota el resultado en la casilla del cuestionario que se titula: Tiempo Total de Actividades Sedentarias. (Última fila)
6. Por último, reflexiona sobre lo que has escrito y contesta estas preguntas:

Mi peso aproximado es de: ..... kilos

Mi altura aproximada es de: ..... metros

Calcula tu índice de masa corporal (IMC):

$$\frac{\text{PESO (kilos)}}{\text{ALTURA (metros)}^2} =$$

El ejercicio físico que hago es:

- MUCHO  
 BASTANTE  
 POCO

¿Crees que deberías hacer más ejercicio físico?:

- SÍ  
 NO

Si has contestado que SÍ ¿a quién pedirás ayuda?:

- A MIS PADRES  
 A MIS PROFESORES

#### RECUERDA:

- La actividad física (ejercicio) puede ser de cualquier TIPO. Pasear a paso rápido es ejercicio.
- Para mantener un peso adecuado es necesario ALIMENTARSE bien y realizar EJERCICIO.
- Debemos realizar 30 MINUTOS de ejercicio físico TODOS los días de la semana.
- Si estamos MENOS tiempo en el ordenador o en la consola, tendremos MÁS tiempo para hacer ejercicio.

## ANEXO VI

### Instituto Navarro del Deporte y Actividad Física

#### “La Pirámide de la actividad física”

Contribuye a concienciar a la población de la importancia y beneficios que aporta llevar en estilo de vida activo.

La pirámide muestra qué actividades podemos realizar diariamente para comenzar a movernos más.



## ANEXO VII

### D) Recomendaciones para una práctica saludable de ejercicio físico en personas con sobrepeso y obesidad:

- Comenzar una intervención (programa de ejercicio físico + dieta hipocalórica) en el momento que se detecte sobrepeso en el niño, ya que el riesgo de ser obeso aumenta con la edad. Además, los cambios en los adolescentes son más difíciles de aplicar y mantener.
- El niño y la familia deben conocer los riesgos que a largo plazo produce la obesidad, ya que puede servir de motivación principalmente a los padres.
- Involucrar a la familia en el programa de creación de nuevos hábitos, permitirá crear comportamientos familiares nuevos respecto a alimentación y actividad física.
- Marcarse objetivos a largo plazo, ya que los cambios graduales tienen más posibilidades de afianzarse.
- El control calórico y la actividad física debe realizarse a diario.
- Reducir el tiempo dedicado a la televisión, además de fomentar la actividad física tiene la ventaja añadida de que los niños estarán menos expuestos a la publicidad de ciertos productos perjudiciales para su salud, como las chucherías y la bollería.
- Aumentar de forma progresiva la intensidad y la duración del ejercicio.

### E) Recomendaciones para las clases de Educación Física:

En algunos países europeos y americanos, muchas de las intervenciones realizadas para prevenir la obesidad infantil se han desarrollado en los colegios. El centro escolar es un lugar idóneo para educar en salud y para promocionar la práctica de actividad física. Y la asignatura de Educación Física puede ser el área en la que se desarrollen este tipo de contenidos educativos.

Hay estudios que muestran cómo con intervenciones sencillas en las clases de Educación Física se consiguen resultados positivos en la prevención de la obesidad infantil.

Los cambios en las clases de Educación Física deberían modificar las sesiones estándar por otras de mayor intensidad (moderada) y duración. Las actividades deberían motivar más al alumnado y se basarían en el entrenamiento de la resistencia cardiovascular (aeróbica) y la práctica de algún trabajo de fuerza.

### ¿En qué consiste la actividad aeróbica de intensidad moderada?

Entendemos por actividad aeróbica de **intensidad moderada** todo ejercicio físico realizado a una intensidad que haga trabajar al corazón en un rango de pulsaciones comprendido entre el 55 y el 69% de la frecuencia cardíaca máxima.

Por tanto, será conveniente medir la intensidad del ejercicio aeróbico controlando el **pulso (también sirve la respiración)**, durante su ejecución. Así, si conocemos el pulso o la frecuencia cardíaca a la que estamos trabajando, conoceremos el esfuerzo al que vamos a someter al corazón. Si un niño jadea, será señal de que la actividad física que está realizando no es aeróbica, es anaeróbica.

TABLA 9 / Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima y de las pulsaciones para realizar una actividad aeróbica moderada		
EDAD	FC MÁXIMA (LATIDOS /MINUTO) (220-EDAD)	PULSACIONES DEL 55 AL 69 % DE LA FC MÁXIMA (LATIDOS /MINUTO)
6	214	118 - 148
8	212	117 - 146
10	210	116 - 145
12	208	114 - 144

En el caso de **los niños**, las estrategias que combinan el trabajo aeróbico con las formas jugadas son más eficaces que los métodos de carrera continua tradicionales. No obstante para el niño que le guste correr, podría empezar con trabajos de 5 minutos de carrera continua a la edad de

6 años, y progresivamente ir incrementando las distancias recorridas en un 10 % cada dos sesiones, hasta llegar a realizar una sesión de carrera continua total de unos 40 minutos. De esta forma, antes de llegar a la pubertad la capacidad aeróbica habrá mejorado de forma considerable y el gasto energético resultará adecuado para reducir el exceso de peso o evitar el sobrepeso.

TABLA 10 / Control del pulso y la respiración	
¿Cómo controlar el pulso?	Su rango debe estar entre el <b>55-69%</b> del pulso máximo.
¿Cómo calcular el pulso máximo o frecuencia cardíaca máxima?	Restaremos 220 menos la edad de la persona. <b>F. máx.= 220 – edad.</b>
¿Cómo controlar la respiración?	Si una persona <b>poco activa</b> , jadea durante la práctica deportiva será porque la actividad es excesiva y por tanto deberá bajar el ritmo.

## ¿En qué consiste el ejercicio de fuerza de intensidad moderada?

Entendemos por **intensidad moderada** en el entrenamiento de fuerza, el peso o la dificultad del ejercicio con el que se pueden realizar entre 15 y 20 repeticiones. Si se observa que se pueden hacer más de 20 repeticiones seguidas, quiere decir que el ejercicio es demasiado suave y que hay que aumentar el peso a levantar o el grado de dificultad. Si por el contrario el niño se agota antes de hacer 8-10 repeticiones, quiere decir que ese ejercicio es demasiado intenso y que hay que disminuir el peso o el grado de dificultad del ejercicio. Por ejemplo, si se utilizan ejercicios en los que se desplace el peso del compañero, siempre nos debería permitir realizar por lo menos 10 repeticiones. De manera similar sucederá con el número de repeticiones, en el caso de que se utilicen ejercicios con objetos caseros de poco peso (pesos entre 6 y 14 kg).

## ¿Qué tipo de sesiones podría desarrollar el profesor de Educación Física?

Las pautas para trabajar de forma **aeróbica** durante las clases vendrán definidas por la duración total de cada sesión (50 – 55´) y la frecuencia semanal de las clases (2 horas /semana). El profesor debería incluir trabajo a intensidades moderadas organizado en:

- Series aeróbicas **cortas**, de 10- 15 minutos de duración y progresivamente aumentar su duración hasta lograr 30 minutos de trabajo aeróbico continuo.
- Con una intensidad que haga trabajar al corazón al **55-69%** del pulso máximo y evitando que el niño mantenga esfuerzos durante mucho tiempo que le hagan jadedar.
- Que se realice como mínimo **3 veces por semana**. Esta pauta sólo podrán seguirla aquellos centros con más de 2 horas de Educación Física en el horario escolar. El resto de colegios, deberán aumentar el tiempo de trabajo aeróbico en cada sesión al menos hasta lograr 40 minutos de actividad aeróbica.

Las pautas para el trabajo de **fuerza** vendrán definidas por el número de ejercicios a realizar, las series y las repeticiones. En estas edades el profesor debería incluir trabajo a intensidades moderadas que permitan realizar:

- 8 - 10 ejercicios dirigidos a los **grandes grupos musculares** (brazos, hombros, pecho, tronco, espalda, caderas y piernas).
- En series de **10 - 12** repeticiones con una intensidad que permita hacer entre 25 – 30 repeticiones.

- **1 ó 2** series de cada ejercicio.
- Que se realice **2 veces por semana** en días no consecutivos. Esta pauta sólo podrán cumplirla aquellos centros en los cuales las clases de Educación Física se desarrollen en días no consecutivos en el horario escolar.

