

Desarrollo y mejora de la salud por medio de la Educación Física

Autor: Martín Sainero, Javier (Maestro. Especialidad en Educación Física, Maestro de Educación Física en Educación Primaria).

Público: Padres, madres y personal docente de Educación Primaria. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

Título: Desarrollo y mejora de la salud por medio de la Educación Física.

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado trata de desarrollar y mejorar, desde el área de la Educación Física, todos los aspectos saludables que pueden ser tratados desde el ámbito escolar. La Educación Física y el deporte escolar puede ser muy determinantes en el alumnado, por lo que se pretende enriquecer y desplegar una actitud positiva hacia el deporte y la propia salud. Será fundamental que los alumnos interioricen conceptos esenciales como alimentación, higiene postural y corporal. Una vez consolidados estos aspectos, se pretende que el alumnado obtenga una serie de hábitos saludables.

Palabras clave: salud, alimentación, higiene postural, higiene corporal, edad escolar.

Title: Development and improvement of health through Physical Education.

Abstract

This Final Degree Work tries to develop and improve, from the area of Physical Education, all the healthy aspects that can be treated from the school. Physical Education and school sport can be very decisive in students, which is to enrich and display a positive attitude towards sport and health itself. It will be essential that students internalize essential concepts such as food, postural and body hygiene. Once consolidated these aspects, it is intended that students obtain a series of healthy habits.

Keywords: health, nutrition, postural hygiene, personal hygiene, school age.

Recibido 2016-04-21; Aceptado 2016-04-27; Publicado 2016-05-25; Código PD: 071054

1. Introducción y justificación.

1.1. Introducción.

La Constitución Española de 1978 recoge como un derecho fundamental en su Art. 27.1, el que, “todos tienen derecho a la educación”, cuyo desarrollo legislativo se concreta en la **L.O.E.**, Ley orgánica 2/2006, de 3 de Mayo de la Educación en el Capítulo II del Título I, artículos del 16 al 21, hacen referencia a la Educación Primaria y a su regulación.

Esta Ley tiene como finalidad “facilitar a los alumnos los aprendizajes de la expresión y comprensión oral, la lectura, la escritura y el cálculo”.

La Programación Didáctica tiene que realizarse según el currículo vigente, regulado por el **Decreto 286/2007**, de 7 de Septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Durante muchos años, la actividad física y la salud han ido ligadas de la mano. Ambos conceptos han evolucionado a lo largo del tiempo paralelamente a los cambios sociales y culturales.

Actualmente podemos encontrar varias definiciones de salud, entre ellas podemos destacar:

“Estado armónico entre lo que constituye el ser humano en sus diversos aspectos – físico, psíquico y social – y su entorno ambiental, variable según las circunstancias y, por lo tanto, en equilibrio dinámico inestable.”
(**Marcos Becerro, 1989**).

La salud y la educación física mantienen en la actualidad un gran vínculo, habiéndose convertido en un enfoque fundamental de esta área, pretendiendo que los alumnos adquieran hábitos y patrones de conducta sistemáticos y permanentes. Pocos temas presentarán un carácter tan integrador como este, ya que su

adquisición solo puede producirse desde una perspectiva interdisciplinar y/o globalizada. La salud debe promoverse desde todas las áreas.

Además, exige la participación de toda la comunidad educativa: padres, profesores, alumnos... así como de las Instituciones.

Por otra parte y atendiendo a la educación física en sí, debemos aclarar una serie de conceptos que nos faciliten la comprensión del trabajo. Entendemos por actividad física cualquier acción o situación locomotriz que suponga un consumo de energía. Esta actividad física puede tener varias finalidades:

- Utilitaria: actividades laborales y tareas domésticas y de relación.
- De tiempo libre.
- De mejora: con la intención de incrementar la forma física y el rendimiento (dentro de ella estaría la educación física).

Nosotros en el tema que vamos a tratar nos vamos a centrar en esta última, ya que pretendemos por medio de la actividad física una mejora en la salud del individuo.

Finalmente y en consecuencia a la relación entre actividad física y salud debemos destacar que esta relación causa-efecto no siempre se da. A medida que ambos conceptos han ido evolucionando a lo largo del tiempo, también lo ha hecho su relación. Esto no plantea varias cuestiones entre esta relación. ¿Existen verdaderamente beneficios de la actividad física para la salud? ¿Y los riesgos? ¿Qué tipo de actividad se considera verdaderamente saludable? ¿En qué condiciones debe realizarse para que lo sea? Todas estas cuestiones intentaremos responderlas durante la programación.

Esta programación pretende establecer unos hábitos y estilos de vida saludables en relación con la actividad física, entendiendo como estilo de vida las formas con que las personas rellenan los tiempos que constituyen su modo de vida. Por otra parte, entendemos como hábitos los usos y costumbres que conforman nuestro estilo de vida. Por lo tanto, un estilo de vida saludable será aquel que evite el consumo de sustancias nocivas, establezca hábitos de descanso y alimentación adecuados y un nivel de actividad física de acuerdo con las necesidades del organismo.

1.2. Justificación.

El motivo por el cual he elegido esta temática a la hora de realizar este TFG, viene determinado por la propia experiencia docente ejerciendo en centros de educación primaria, suficiente para haber podido observar la escasez y la poca importancia que se le da a la salud en casi todos los centros donde he estado trabajando.

Con esta iniciativa personal, como ya he dicho anteriormente, pretendo modificar una serie de hábitos y estilos de vida saludables que mejoren la calidad de vida de nuestros alumnos. Para ello me voy a centrar en cómo mejorar y que rutinas establecer para que los niños adquieran estos hábitos saludables de los que estamos hablando. Para ello voy a necesitar un compromiso e implicación colectiva de toda la comunidad educativa, donde tendré que estar en continuo contacto y acuerdo con tutores, padres y alumnos para poder llevar a cabo este proyecto.

Es chocante en la Región de Murcia que, aun teniendo una dieta mediterránea, existe un índice elevado de obesidad. Desde el colegio de algún modo, he podido observar en horarios de recreo, que es donde los alumnos suelen almorzar, un alto porcentaje de niños con bollería industrial y zumos con azúcares añadidos. Este tipo de dieta no es considerada en ningún caso saludable.

Por otra parte y metiéndonos en temas de higiene, tanto la higiene corporal como la postural no es la adecuada. Encontramos muchos alumnos con problemas higiénico-dentales (caries), como problemas y desviaciones en la columna vertebral debido a malas posturas o acortamiento en los isquiotibiales.

Estos aspectos no tienen la posibilidad de ser evitados única y exclusivamente desde la escuela, pero sí que pueden ser reforzados y mejorados que en realidad es lo que se pretende en esta programación, siempre y cuando exista una plena involucración por parte de las familias, resto del profesorado y el alumnado.

Todos estos tópicos son los que me han motivado a la hora de realizar esta programación y de alguna forma, me hacen plantearme el método para poder ayudar a mejorar y desarrollar desde un punto de vista saludable unos hábitos correctos que permitan a nuestros alumnos, en un futuro, tener un estilo de vida confortable.

Por otra parte, me gustaría destacar que, en las últimas décadas, debido a las nuevas tecnologías, se está produciendo sedentarismo, donde los alumnos en sus ratos de ocio y tiempo libre, prefieren quedarse en sus casas jugando a las video consolas en vez de realizar cualquier tipo de deporte. Por todo ello, otra de mis iniciativas en esta programación es motivar a los alumnos a que practiquen cualquier deporte fuera del horario escolar.

2. Marco teórico.

2.1. La alimentación en edad escolar.

2.1.1. Conceptos generales.

En primer lugar, es muy importante conocer y saber diferenciar los conceptos de nutrición y alimentación. Son muchos los autores que definen los conceptos mencionados con anterioridad, pero uno de los más interesantes viene definido por **Cancio González (2008)** en su charla-coloquio en el CEIP "Fermín Salvochea" de Cádiz, donde dice que, la **alimentación** "es la forma de proporcionar al organismo los alimentos indispensables para mantener la salud. Esto es un acto voluntario, consciente y educable e influido por factores socioeconómicos, culturales, religiosos y psicológicos".

Por otra parte, también destaca que, la **nutrición** "es la utilización de los alimentos por el organismo para poder llevar a cabo todas las funciones vitales (energéticas, metabólicas, reparadoras). Es un acto involuntario, inconsciente y no educable y tiene la finalidad de facilitar el crecimiento y desarrollo adecuado, evitar carencias nutricionales y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta".

Por último finaliza aportando que, una **"nutrición adecuada necesita de una alimentación correcta"** pero **"no toda alimentación significa que la nutrición sea correcta"**.

Otra forma más reciente de definir ambos conceptos, dice:

"Alimentación es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos o sustancias nutritivas que necesita". (Aldaz Donamaría, 2014)

"Nutrición es el conjunto de actividades que el organismo realiza para transformar y asimilar las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos: digestión, absorción, utilización, eliminación". (Aldaz Donamaría, 2014).

Una vez finalizada la aclaración de los conceptos nutrición y alimentación, vamos a ver a continuación, un breve desarrollo histórico sobre la alimentación en nuestro país a partir del último tercio del siglo XIX hasta nuestros días.

2.1.2. Evolución histórica de la alimentación en España.

A lo largo de la historia se han vivido diferentes experiencias en cuanto a la alimentación se refiere. Han sido distintas las circunstancias y la distinción entre clases lo que ha hecho discordantes los tipos de alimentación a lo largo del tiempo. Es a partir del siglo XX, en el momento que se hace la transición del campo a la ciudad, el país comienza a desarrollarse culturalmente hablando, la mujer empieza a ejercer en puestos de trabajo en la

industria, cuando aparece la necesidad de alimentar a los niños dentro de lo que llamamos horario escolar. La introducción del saber en la alimentación en los colegios fue momentánea pero muy atractiva. Por todo esto y según **García Jiménez (2012)**, se hace referencia a cinco etapas para revisar este proceso de alimentación.

La **primera etapa** la denomina “**La Necesidad**” y se desarrolla desde 1865 aproximadamente hasta 1939. Al comienzo de esta etapa la educación empieza a sufrir cambios muy notorios los cuales van a ser determinados principalmente por cuestiones eclesiásticas, políticas y en último lugar de sanidad, donde se ve necesario el inculcar una serie de programas y conceptos que utilizados por la Educación para la Salud (EpS), prevengan enfermedades y creen un ambiente en beneficio a una evolución positiva en el individuo. Es debido a estas circunstancias donde se recobra el título de esta etapa, ya que existe una **necesidad** plétórica de escolarización y prevención.

Desde 1865 y hasta el primer tercio del siglo siguiente, la evolución de la industria provocó grandes cambios en el desarrollo del trabajo, por lo que la población se vio suscitada a numerosos cambios, sobre todo a un nuevo estilo de vida. Es a principios del siglo XIX de donde nos constan datos sobre la primera escuela donde se proporciona a los alumnos la comida principal del día. Esta escuela fue fundada por J. Pounds.

La población comienza a desplazarse del campo a la ciudad, dejando atrás, además de miseria, en su contra, grades ventajas como la posibilidad de tener un hogar seguro, un vecindario con la posibilidad del cuidado de los niños en circunstancias de trabajo. Esto mismo no sucedía en la ciudad ya que se hacía una especie de trueque entre tabajo, salario y lugar de descanso, por el que se les cobraba por vivir y se restaba una parte del sueldo que los individuos ganaban, por lo que a modo de ahorro, se compartían las habitaciones donde los trabajadores descansaban. De esta forma las posibilidades de contagio de enfermedades eran mayores.

Ante esta situación, los obreros toman manos en el asunto para que se produzcan cambios y mejoras, sinendo en el Reino Unido donde se comienza, por parte de pequeños grupos sanitarios y docentes, a aportar información sobre la prevención de determinadas enfermedades. Es el comienzo de la **Educación para la Salud**.

En España se crea la Institución Libre de Enseñanza (ILE), dirigida por F^o Ginner de los Ríos, comenzando com centro de estudios universitarios y que termina por incluir la educación primaria, a la cual se le van sucediendo progresivamente otras, para al final, formarse las llamadas colonias, que se dilatarían por España hasta 1937. En estas, lo que se pretendía era establecer un ambiente sano y favorable en el niño, ya que había por esa época en España una elevada tasa de mortalidad infantil. Se incluían tareas sobre la limpieza del hogar, de la ropa, higiene del cuerpo y de la boca y se hacían dietas. Todos estos aspectos además de otros, contribuían a la mejora de la salud.

Se crea la Escuela Nacional de Sanidad, la cual incorpora una nueva forma de higiene alimentaria y nutricional. En un principio solamente eran los niños de clase alta los que cumplían con estas necesidades alimenticias. La clase media, debido a carencias en la economía, no cumplían con estas necesidades, por lo que se los alimentos y nutrientes fundamentales para el desarrollo del niño no podían ser ingeridos en dicha dieta.

Es a raíz de estas circunstancias cuando la educación y la EpS tratan de mejorar el método sobre la salud infantil y la alimentación en la edad escolar, formando diferentes escuelas por Europa. Es en 1910, en Madrid y dirigida por Manuel Núñez de Arenas cuando se forma la primera escuela donde se tratan experiencias sobre Educación para la Salud.

La **segunda etapa**, esta autora la llama “**La escased**”. Es una etapa de estancamiento por decirlo así. Comienza en 1939 y dura hasta la posguerra. Durante estos años la principal característica es la gran escasez de alimentos al igual que de proyectos educativos y sanitarios relacionados con la escolarización, sanidad y sociedad.

Un personaje representativo en esta etapa y que se interesó por la mejora de la salud y la alimentación en la infancia fue Ángeles Ferrer Sensat, la cual, tuvo grandes dificultades para desarrollar su trabajo por recursos económicos y problemas a la hora de obtener una plaza fija en la enseñanza pública, la cual obtuvo fuera de su región, donde y, pese a querer volver a reunirse con su familia, Ángeles, se comprometió de pleno con su

trabajo y con ayuda de sus alumnas y familiares montó un comedor en el sótano del centro con aportación del Auxilio Social. De esta forma, sus alumnas recibían la comida principal del día pese a sus escasos recursos económicos.

Gracias a esta iniciativa se empezaron a construir diferentes comedores que atendían las necesidades de los más necesitados a la hora de alimentarse y que eran atendidos por voluntarias del Servicio Social de la Mujer, ayudando a niños huérfanos afectados por la guerra. Existen otros casos como el de Jimena Menéndez Pidal y Pedro Dicenta, quienes aplicaron sus conocimientos, pero cuyos métodos no fueron reconocidos en los años 50.

Aunque se iban consiguiendo logros en la prevención y promoción de la salud a través de la Educación para la Salud, en los años de posguerra hubo un estancamiento llegando a dejarse, este tema, prácticamente en el olvido.

En la tercera etapa, **“La intuición”**, se desarrolla una evolución significativa en la enseñanza de forma generalizada y en particular en las Ciencias Naturales. La Educación para la Salud vuelve a emerger dentro del ámbito de las Ciencias Naturales, desde donde se incorporan nuevas disciplinas, introduciéndose la ecología en nuevos programas que incluían la alimentación además de un aprendizaje significativo.

Hay que destacar el programa Educación en Alimentación y Nutrición (EDALNU), que realizó estudios en niños sobre su alimentación en diferentes zonas del país al finalizar la década de los 50. En 1969 se pudo comprobar en un estudio que, niños que habían estado tomando leche en polvo durante el periodo lectivo, habían aumentado su estatura en 5 centímetros, con respecto a encuestas de 1954. Dicho programa, se encargó de formar profesionales interesados en mejorar la salud y la alimentación de la población.

Así, más adelante, en 1977, en el Instituto de Sant Feliu de Llobregat de Barcelona se empieza una nueva práctica en cuanto a la alimentación, donde se hace partícipe a los familiares del alumnado. En 1982 se comienzan a formar cursos para profesores con la ayuda del Ministerio de Sanidad. Como referencia hay que destacar además del Servicio de Educación Sanitaria a Pilar Nájera Morrondo, la cual creó diferentes materiales didácticos para la sanidad y la docencia e impartió dichos cursos donde se explicaba la forma de incluir este material dentro de los programas. Este material llegó a ser muy apreciado por los docentes y desde 1983 hasta 1990 los cursos estuvieron impartándose.

Desde 1992 y hasta 1999 comienza a impartirse la asignatura Educación para la Salud en el CAP y apoyado por el MEC.

La **cuarta etapa, “La Consolidación”**, comienza con un acuerdo entre sanidad y educación en 1992 en el que el objetivo principal del mismo era la mejoría de los comedores en los centros educativos de primaria, pero por problemas básicamente políticos este objetivo inicial no llegó a alcanzarse.

En un principio la Escuela Nacional de Sanidad y más adelante las Consejerías de Sanidad, impartieron cursos de formación para técnicos sanitarios e inspectores especialistas en el control de comedores de colegios.

El planteamiento del Diploma de Especialización en Alimentación y Nutrición Aplicada dirigido a la sanidad y la docencia, nos hace pensar en una mejora en la situación y que actualmente ha procedido en un Diploma Superior de Alimentación, Nutrición y Salud Pública.

Por otra parte, los centros escolares en sus comedores, no han tenido la posibilidad de atender a todo el mundo, solo aquellos alumnos que por medio de becas o pagando podían solicitarlos, finalizando de esta forma el siglo XX y conservando esta situación actualmente.

Por último, la **quinta etapa**, denominada por esta autora como **“La Transición Nutricional”**, destaca que en España y debido a los cambios producidos en las tecnologías, economía y sociedad, la población sufre modificaciones en lo que a la salud se refiere en este último siglo.

Se pueden distinguir dos generaciones distintas, una en la que la dieta alimenticia es escasa y la otra, todo lo contrario, excesiva. A principios del siglo XX destaca la población rural en España. La alimentación dependía en gran parte de la ubicación geográfica dentro del país, por lo que dependiendo de la zona en la que viviese una familia, así era su alimentación. Las zonas de interior tenían pocas aportaciones en pescado y en consecuencia, de yodo, dificultando la generación de tiroxina, agravando en hipotiroidismo en la población. En lugares de montaña, se ingerían en grandes cantidades coles que, además de anticongelantes poseen también sustancias anti nutrientes. En las distintas partes del país se daban situaciones que perjudicaban la salud de la población debido a la falta de nutrientes necesarios dependiendo de su ubicación como se nombra anteriormente.

Poco a poco y ya en el segundo tercio del pasado siglo, se van incorporando en las dietas de las familias mayores aportes en verduras, frutas, proteínas animales, acercándose a la dieta nutritiva aconsejable. Esta dieta sigue una progresión ascendente con el paso de los años a causa de las mejoras en cuanto a la evolución en los sistemas de transporte y almacenamiento de los alimentos y desarrollo de nuevos invernaderos. Ya en los años 90 y tras ingresar en la Unión Europea (UE), es el momento en donde se alcanza el punto más alto en lo que a alimentación y nutrición se refiere.

Por el contrario, es a partir de este momento cuando, a causa de un exceso de determinados nutrientes elevados en grasas saturadas, empiezan a surgir enfermedades de tipo cerebral y cardiovascular. Igualmente, incrementa el sobrepeso y la diabetes a causa de ingerir cantidades no apropiadas de azúcar y aceites.

Baja la toma de frutas en los postres, la cual es sustituida por dulces. Igualmente ocurre con las verduras dando lugar al estreñimiento y enfermedades que degeneran el aparato digestivo. Además, se manifiestan caries en los dientes por las ingestas excesivas de azúcares.

Otra cuestión importante por la que la alimentación cobra un deterioro significativo es el avance en tecnología alimentaria. Esta puede generar en muchos casos aditivos en los alimentos y productos tóxicos que son muy perjudiciales para la salud del individuo. Hay que destacar también que se produce un uso excesivo de abonos en el cultivo de la tierra, que daña en determinados casos vegetales como la acelga y la espinaca. Todos estos avances tecnológicos permiten conservar los alimentos durante mayor tiempo, pero por el contrario, si queremos estimular a nuestros alumnos a que se coman la fruta con piel, debería ser lavada notoriamente antes de ser ingerida. Entonces, se podría llegar a decir que, la ingesta de productos tratados tecnológicamente es la renuncia a tomar una dieta alimentaria equilibrada.

Además otro aspecto que contribuye mucho al desarrollo saludable del niño es el sedentarismo actual. Hay que destacar que aparecen dos vertientes muy diferenciadas de malnutrición, como son la obesidad y por el contrario el bajo peso. Por todo ello se tiene que potenciar, entre otros casos, la lactancia materna, el ejercicio físico y la dieta saludable. Para mejorar todos estos requisitos negativos de la alimentación y aprovechando que España es un país rico en los distintos tipos de alimentos, donde encontramos la famosa Dieta Mediterránea, deberíamos concienciarnos de acabar con el sedentarismo y establecer dietas saludables.

Por todo lo anterior y según **García Jiménez (2012)** “consideramos que urge la elaboración de un Libro Blanco sobre la alimentación en la etapa escolar y de los comedores escolares en particular, la inclusión de los temas de alimentación y nutrición en los programas escolares y, por tanto, en la formación del profesorado y de los sanitarios y sociosanitarios implicados”.

Una vez concluido la evolución histórica sobre el desarrollo de la alimentación en edad escolar en España, a continuación, se va a dar paso a hablar de cómo debe ser la alimentación en esta etapa.

2.1.3. La alimentación en la edad primaria.

La realidad dice que, una alimentación equilibrada en la etapa infantil, influye notoriamente en la edad adulta. Muchas de las enfermedades que se adquieren cuando una persona es adulta, son debidas a una mala

nutrición de cuando se es niño. Esto puede ser debido, en muchos casos, a la mala información que se tiene sobre el tipo de dieta correcta que se tiene que llevar y, en otros, a las propias posibilidades de cada familia a la hora de alimentarse. Por todo esto, para poder mejorar nuestros estilos de vida y lograr que, de algún modo, sean lo más saludables posible, es necesario saber y atender la alimentación y nutrición del niño para poder evitar cualquier tipo de enfermedad en un futuro cercano. (Cancio González, 2008)

Según este autor y una vez explicada la diferencia que hay entre alimentación y nutrición en el primer apartado de conceptos generales, para que un niño logre realizar una alimentación en buenas condiciones, debe haber una regulación de todos los alimentos que toma como prevención sanitaria. Para ello se deben tener en cuenta una serie de aspectos fundamentales a la hora de realizar una dieta equilibrada en el niño. Todo organismo necesita cubrir una serie de requisitos, ya sean energéticos, metabólicos o reparadores. Para que esto se lleve a cabo correctamente, la dieta tiene que ser **suficiente**. Además, se debe respetar que toda alimentación se componga de todos y cada uno de los nutrientes para que esta pueda ser **equilibrada**. No podemos pasarnos de los límites que puede ingerir como media cada individuo, por lo que **no** puede ser **excesiva**. Finalmente, hay que tener en cuenta qué es lo que se va a ingerir en cada momento, destacando en cierto modo la **prudencia** a la hora de comer.

Otra cuestión a tratar son las necesidades nutritivas de nuestro organismo en la alimentación, destacando el tipo de alimento que se debe ingerir para que una dieta sea saludable. Como ya se ha comentado anteriormente, para que la evolución del niño sea equilibrado, es preciso que este se alimente con todos los nutrientes fundamentales. Entre todos ellos destacan los **hidratos de carbono**, siendo la primordial fuente de energía y de la cual se debe ingerir el 50% de la toma de calorías. Por otra parte están las **grasas**, las cuales representan un 30% del total. Además, destacan por otro lado las **proteínas**, que componen el 20% de la toma alimenticia. Por último decir que en ningún caso será necesario aportar **minerales y vitaminas** a un organismo si se consigue tener una dieta equilibrada, salvo en excepciones en las que un niño sea deportista de alto rendimiento o en casos donde exista una enfermedad grave. También hay que destacar que el **agua** viene a ser la bebida necesaria que tiene que tomar y que debe hacerlo en torno a los 1,5 litros aproximadamente de media al día. Las bebidas con excitantes como el café, coca cola u otras con azúcares añadidos deberían estar excluidas en edades menores de 12 años, ya que además de provocar desequilibrios en el organismo a esta edad, pueden suponer la formación de caries dentales perjudiciales para la salud del niño.

Por otro lado y teniendo en cuenta la Dieta Mediterránea de la que disponemos aquí en España, la cual se caracteriza por ser una de las más ricas en cuanto a nutrición, los hábitos fundamentales que se deberían tener en cuenta en la alimentación se caracterizan por el equilibrio y la variedad dentro de la prudencia y sin excesos conteniendo todos los nutrientes principales dentro de la dieta. Además es importante establecer unos hábitos y rutinas, en cuanto a los horarios se refiere, de comidas diarias que deben comprender las cinco ingestas, con equilibrio en los desayunos y tomando alimentos de temporada. No se recomienda la sal en abundancia, al igual que las frituras y por descontado, hacer ejercicio y tomar mucha agua.

Este tipo de Dieta Mediterránea está correctamente explicada en lo que conocemos como Pirámide de Alimentación y que viene a representar los distintos tipos de alimentos que se tienen que consumir además de las diferentes cantidades que hay que aportar al organismo para que no exista ningún peligro en cuanto a la obtención de energía.

Existen diferentes niveles en la Pirámide de Alimentación, en concreto son cuatro y dentro de cada uno de ellos aparecen las distintas clases de alimentos que debemos ingerir. Comenzando la Pirámide por la parte de abajo y ascendiendo por ella, encontramos que los alimentos tienen que ser reducidos en sus tomas según subimos por esta.

Los tres primeros niveles, se consideran alimentos que tienen que tomarse en el consumo diario. Estos son: pastas, cereales, legumbres, pan, arroz, patatas, tubérculos...(**primer nivel**), vegetales, verduras, fruta, aceite de oliva (**segundo nivel**), Leche, yogurt, quesos, pescado, carnes rojas, huevos, judías (**tercer nivel**). Sin

embargo, el último nivel se considera de consumo ocasional y donde destacan: dulces, embutidos, grasas, helados (**cuarto nivel**). Sin olvidar, como ya se ha comentado anteriormente, la práctica de actividad física y la toma de agua considerada.

En la etapa escolar el desarrollo y evolución tanto del cuerpo como de la capacidad psíquica, cobran una vital importancia en los alumnos. Esto nos lleva a considerar que, a causa del gran consumo de energía que utilizan, es muy importante que realicen una dieta equilibrada.

Teniendo en cuenta que los años transitorios en educación primaria son años en los que el niño crea una serie de hábitos, es importante que se establezca una base en su alimentación que pueda perdurarle el resto de su vida mejorando así su calidad. Los niños a esta edad comienzan a decantarse por determinados alimentos que les proporcionan más satisfacción a la hora de ingerirlos, estableciendo sus preferencias. Por eso es imprescindible educarlos en cuanto a alimentación se refiere, haciéndoles conscientes de la importancia de que, para que tengan un desarrollo positivo en su crecimiento evitando posible enfermedades en la edad adulta, tienen que considerar la aportación de todos los nutrientes necesarios para un correcto crecimiento físico-psíquico por medio de una dieta equilibrada.

Dicho esto, el hecho de que la comunidad educativa, en la que destacamos a padres y tutores, además del Equipo de Salud, este coordinada y se dirija en la misma dirección a la hora de educar a los niños en este tema tan importante como es la alimentación, mejorará el estilo de vida saludable. Es importante también que los alumnos se hagan conscientes de los efectos beneficiosos que conlleva hacer ejercicio físico o algún deporte en particular y, por el contrario, los efectos negativos que provoca el mal cuidado y una mala higiene dental, el consumo de drogas y una mala alimentación.

Por otra parte, destaca que los cambios producidos en la sociedad, sobre todo desde el momento en el que la mujer se incorpora a la vida laboral y la lejanía de los puestos de trabajo con respecto a los hogares, provocan modificaciones sustanciales en el desarrollo de la alimentación del niño. Por lo que respecta a estas circunstancias, los niños empiezan a pasar mucho más tiempo sin sus padres, lo que repercute en sus propios hábitos alimentarios.

Según expertos de la alimentación estos factores, entre otros, provocan que cada vez nos alejemos más de nuestra famosa Dieta Mediterránea, por lo que con el paso del tiempo nos estamos acercando cada vez más a fenómenos de malnutrición, donde debemos destacar, por un lado, el importante incremento de anorexia nerviosa, más frecuente en niñas que en niños, y por otro, la obesidad y el sobre peso.

Este último apunte sobre el que se ha hablado, obesidad y sobre peso, adquiere una considerable importancia dentro de nuestra sociedad actual, ya que se considera uno de los más importantes problemas saludables existentes en este momento. En primer lugar hay que tomar conciencia desde los diferentes ámbitos desde los que puede ser tratado este problema, como son la familia, la escuela y los equipos de salud. No hace mucho tiempo que la obesidad ha sido considerada como una enfermedad, la cual puede provocar además de una mala evolución psicológica con problemas de ansiedad, autoestima o depresión, otro tipo de enfermedades derivadas del propio sobrepeso, unas veces por causa y otras por consecuencia de la obesidad, como pueden ser la anorexia y la bulimia. A causa de esto hay que tener muy en cuenta los aspectos psicológicos del niño obeso. También suele desarrollarse por culpa de la obesidad, y acompañados del sedentarismo, casos de diabetes.

El sedentarismo, nombrado anteriormente, empieza a ser otro de los problemas que se está produciendo en la sociedad infantil, cambiando las distintas actividades físicas y juegos que se realizaban con continuidad en la calle por hora de video juegos, ordenador o la propia televisión, a las que además se suman le toma de bollos y dulces.

Por lo que respecta a los fallos más comunes que se suelen cometer en la alimentación, empezamos nombrando los **desayunos inapropiados**, donde no se ingieren los nutrientes adecuados que aportan un buen

rendimiento en el colegio durante la mañana, y es más, en algunos casos ni si quiera se desayuna. Otro error muy común actualmente es la **comida rápida**, conocida también como fast food, que por motivos de problemas con los horarios de trabajo o tiempo, también se ingieren con frecuencia y no son nada adecuados en la comida más importante del día. Por último, decir que a menudo suelen tomarse los llamados **snack** o **golosinas**, que son nutrientes que si se toman con moderación no causan ningún tipo de problema, pero que si se hace con exceso, sí pueden dañar la salud de la persona, provocado en determinados casos, saciedad, sobrepeso o caries.

Este último aspecto nombrado, las caries, cobra vital importancia en el momento en el que la alimentación es inapropiada, o la higiene dental no se realiza periódicamente, provocando en determinados casos infecciones o problemas digestivos entre otros. Para poder evitar las caries es necesario que exista un hábito higiénico después de cada comida y reducir la toma de golosinas, bollería y dulces principalmente.

En definitiva, una mala alimentación conlleva a toda esta problemática, que puede ser remediable en el momento que seamos conscientes de ella y pongamos los remedios adecuados para subsanarla, para ello el **Cancio González (2008)**, hace una serie de sugerencias generales como, educar la alimentación del niño, establecer una rutina en las comidas, dar importancia al desayuno y evitar el sedentarismo, además de apostar por la Dieta Mediterránea, la cual ya hemos nombrado con anterioridad.

El siguiente apartado que se va a desarrollar a continuación está íntimamente ligado con el anterior y viene a establecer la importancia que tiene la alimentación sobre los niños en edad escolar, para que sean capaces de constituir una buena seguridad en sí mismos, al igual de poder disponer, dentro de sus posibilidades, de una vida feliz.

2.1.4. Felicidad y Seguridad sinónimo de Buena Alimentación.

Según un artículo redactado por **Carballo (2015)**, nutricionista profesional, aporta que los niños con edades comprendidas entre los 7 y los 12 años, los cuales se encuentran en un momento de su vida donde sus principales funciones son, entre otras, las de estudiar, desarrollarse y jugar, deben mantener una alimentación y nutrición lo más equilibrada posible para poder realizar, sin problema alguno, dichas funciones. También, es de vital importancia destacar que, una buena alimentación siempre va a influir en una correcta evolución del crecimiento además del propio comportamiento y desarrollo del aprendizaje cognitivo.

Por lo tanto, una mala alimentación a esta edad, va a significar que la problemática en los escolares venga determinada por su **lentitud** a la hora de hacer sus actividades y trabajos del colegio y **cansancio** al realizar ejercicio físico.

Cuando un niño ingresa en una escuela por primera vez, se encuentra con un factor muy importante que debe superar como es la aceptación del grupo. Por regla general, se dan casos en donde la mala nutrición que provoca en los niños delgadez u obesidad, es un factor discriminatorio, en este caso, dentro de la sociedad infantil. Por esto, una buena nutrición ayuda al niño a ser aceptado en el grupo. Es importante destacar también que para poder adquirir unos hábitos correctos alimentarios de por vida, hay que interiorizarlos en esta etapa.

El hecho de que los medios de comunicación y la difusión comercial que usa la industria de la alimentación, de los diferentes tipos de refrescos gaseosos con altos contenidos en azúcares y alimentos envasados, influyan en el niño tan notablemente, no es un aspecto positivo que nos beneficie saludablemente hablando y que deberíamos evitar.

Para que una alimentación sea la adecuada en la edad primaria, tendría que seguir los siguientes requisitos:

Cada individuo establece sus propios cánones en cuanto a talla, peso, sexo, edad y actividad física, por lo que para que su propia dieta sea **suficiente**, debe ingerir una cantidad de nutrientes que cubran dichos requisitos.

Para alcanzar una alimentación **completa**, esta debe aportar todos y cada uno de los nutrientes necesarios para que el organismo funcione correctamente.

Si los distintos nutrientes que se toman son de forma proporcionada, sin excesos ni limitaciones, se puede decir que la dieta será siempre **equilibrada**.

El que determinemos si una alimentación es **variada** o no, va depender de si en la preparación de las comidas se aportan los distintos tipos de alimentos.

Existen personas con diferentes problemas alérgicos o enfermedades que no toleran cierto tipo de nutrientes, por lo que para que una alimentación sea **inocua**, es importante que no se ingieran estos alimentos que impliquen riesgos en el individuo.

Hay que destacar que es a partir de las edades comprendidas entre los ocho y los diez años cuando el apetito de los niños cobra una excelente capacidad, por lo que se debe aprovechar esta etapa para proporcionar e incluir en su dieta todos los nutrientes necesarios para su bienestar y salud. Esto es complicado porque existen nutrientes, que por lo general a esta edad, no se ingieren en suficientes dosis. Estamos hablando de las verduras, que ya sea por su sabor, textura o imagen, no son un alimento que atraiga a los niños. Es muy importante que para buscar y encontrar el equilibrio en la dieta de un niño, se tomen este tipo de alimentos, por lo que a la hora de cocinarlos se deberá probar a hacerlos junto con otros que puedan ocultar el sabor, textura o imagen de las verduras.

Como ya hemos hablado anteriormente, el desayuno es un aspecto fundamental en la alimentación de los escolares, por lo que habrá que tenerlo muy en cuenta en la dieta del niño. Normalmente, la inquietud en los niños es un matiz a destacar, por lo que en muchos casos impide que sean capaces de sentarse con tranquilidad a comer, que es como se debe nutrir una persona, e ingieren los alimentos rápidamente por el hecho de irse a jugar o a hacer otras cosas que les interesen más en ese momento. Esto ocurre también en el desayuno, que hasta en determinadas circunstancias llega a ser eliminado. Permitir esto a esta edad es un grave error que perjudica seriamente la salud y bienestar físico y mental del niño impidiendo un buen desarrollo en el aprendizaje.

Para solucionar este tipo de problemas, cobra extrema importancia el establecer una serie de **rutinas** en el niño a la hora de comer, empezando por horarios fijos que creen hábitos a la hora de ingerir alimentos. Siempre se deben tener en cuenta las tres comidas principales del día y que son como todos conocemos el desayuno, la comida y la cena, a las que se tratan de añadir mínimo otras dos más, como son el almuerzo (entre el desayuno y la comida) y la merienda (entre la comida y la cena). Estas rutinas, hábitos, horarios y tiempo necesario para sentarse a comer y alimentarse con los nutrientes necesarios de una dieta correcta, nos proporciona un estilo de vida más saludable.

Otro de los alimentos que no es grato para los niños, por regla general, son **las frutas y las legumbres**. Tanto unas como otras tienen que ser nutrientes ingeridos con frecuencia por los niños en la etapa de primaria, por lo que conseguir este reto es de extrema importancia. Además hay que considerar que las frutas deben ser tomadas, a ser posible, sin pelar, ya que el mayor aporte vitamínico se encuentra en la cáscara, teniendo en cuenta que antes de hacerlo hay que lavar muy bien las piezas. Por lo que respecta a la legumbre es interesante presentarla en las comidas acompañada de cereales como el arroz.

Para poder evitar **la obesidad** es necesario tener una alimentación adecuada y para ello, una de las cosas que tenemos que evitar es que el niño no abuse de ciertos productos que no son propicios para una nutrición saludable. Estamos hablando de refrescos gaseosos con altos contenidos de azúcar, dulces y bollería industrial entre otros. Estos productos, además, son perjudiciales para la **salud dental**, provocando caries en los niños sumadas a infecciones y problemas gastrointestinales. Por lo que tomar estos alimentos en reducidas cantidades y ocasionalmente, no llega a ser malo, pero sí, si sustituimos otros alimentos por estos.

Una buena forma de controlar la obesidad de los niños es vigilando periódicamente su peso en básculas. Si se considera que un niño tiene sobrepeso o está obeso, en primer lugar debería llevarse a un profesional que nos diera su opinión sobre lo que tenemos que hacer para reducir dicho síntoma. Pero está claro que si aumentamos el ejercicio físico y reducimos la ingesta de grasas y azúcares, el sobrepeso irá reduciéndose paulatinamente.

Cobra mucha importancia que el niño tenga **modelos familiares** que practiquen el ejercicio físico para que imite y, a su vez entienda, que este tipo de actividad es beneficiosa para la salud. La práctica de deportes, ya sean de equipo o individuales, o el fomento de juegos que requieran movimiento, como suele hacerse en la escuela en el área de Educación Física, y que obligan al niño a ejercitarse y hacer un gasto de energía, son necesarios y buenos para la evolución y desarrollo físico y cognitivo de este.

Otro tema a tratar es el consumo de **la merienda**. Hay que ser consciente que entre la comida y la cena pasan muchas horas sin tomar alimentos. Un niño debe alimentarse entre periodos de tres o cuatro horas máximo si consideramos que tiene que hacer cinco comidas diarias como hemos dicho con anterioridad. Por la tarde y fuera del horario escolar es cuando, generalmente, los niños practican actividades, ya sean deportivas o de otro tipo. No merendar puede suponer problemas de rendimiento en dichas actividades.

Por último, la **importancia** de la **familia** es indispensable en la educación alimentaria del niño. Un buen comienzo por parte de los familiares es aprender lo que es el concepto de alimentación saludable. Una vez interiorizado este aspecto, se tiene que poner en práctica de la mejor manera posible, siendo lo más estricto que se pueda y dentro de las posibilidades de cada uno, y planificarse en cuanto a rutinas, horarios, consumo de los diferentes nutrientes necesarios y evitando aquellos productos que no son beneficiosos para la salud. Para que nuestros hijos aprendan a comer adecuadamente, más que corregirlos continuamente en sus hábitos es más importante que tengan un modelo a seguir en nosotros mismos.

Una vez finalizado el primer punto del marco teórico sobre alimentación en el niño, vamos a dar paso al siguiente apartado que trata de la higiene personal que deben tener los alumnos en la escuela.

2.2. Higiene corporal en edad escolar.

2.2.1. Conceptos y consideraciones previas.

Existe el caso de que en la edad escolar, los niños entienden la higiene como una pérdida de tiempo que podría ser aprovechado en otras cosas más importantes para ellos, como por ejemplo, el juego. Debemos conseguir que la higiene adquiera una perspectiva grata en el niño y no plantearla como una imposición de los adultos, como puede ser el caso de educadores o familiares.

Un niño no es consciente de la importancia que tiene el lavarse las manos antes de ingerir alimentos, limpiarse los dientes después de comer, tocarse los ojos con las manos sucias, no ducharse a diario, cuidarse bien el pelo, cortarse las uñas periódicamente, mantener la nariz sin excesiva mucosidad o ducharse diariamente.

El reto es hacerles entender y que lleven a la práctica el proceso higiénico por sí mismos, sin el control y vigilancia de un adulto, haciéndoles ver que de esta forma, lleguen a encontrar un estilo de vida saludable con vivencias agradables y que les proporcione bienestar. **(Alcántara García, 1999)**

En este apartado es importante hacer unas cuantas aclaraciones en cuanto a conceptos se refiere, ya que nos ayudarán más adelante a tener una mejor comprensión de los temas sobre los que se va a tratar. Por ello es fundamental conocer las definiciones de **higiene, higiene personal** como desarrollan los siguientes autores que a continuación se van a nombrar.

Según **Alcántara García (1999)**, define **higiene** destacando que, “es el arte de conservar la salud, a lo que algunos añaden, y de perfeccionarla”.

Por lo que respecta a la **higiene personal**, existen gran variedad de autores que la definen, pero una de las más escuetas y fáciles de comprender es la que dice: “La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo”. (Merced, 2012)

Concluido el apartado de los conceptos y consideraciones generales, a continuación, se va a hacer un breve repaso sobre la evolución de la higiene en España en el siglo XIX.

2.2.2. Evolución de la higiene en España durante el siglo XIX.

Según un artículo realizado por **Alcaide González (1999)**, sobre los científicos pioneros y continuadores del desarrollo de la higiene en España a lo largo del siglo XIX, destaca los siguientes aspectos que se sucedieron durante esta época y que a continuación se nombran.

En el comienzo de lo que fue el movimiento higienista en nuestro país, España, participó junto con los países europeos más importantes y avanzados en esta materia, colaborando con ellos. Inglaterra, siendo el lugar principal donde se desarrolla la materia, en cuanto a higiene científica se refiere, mantuvo contacto en los inicios del movimiento con tres de los más importantes científicos españoles que se dedicaron al trato y mejora de la higiene en esta etapa.

En 1824 se produce la expulsión de los liberales, protagonizada por el regreso de Fernando VII. Esta situación explica el por qué se produjeron estos contactos con los otros países que permitieron una mejor formación y mayores avances en la materia higiénica en nuestro país. Por otra parte, hay que destacar también a las personalidades médicas que pusieron su granito de arena contribuyendo al afianzamiento de la higiene en la primera mitad del siglo XIX.

Por lo que respecta a los tres científicos españoles que participaron en el inicio del movimiento, destacan **Mateo Seoane, Pedro Felipe Monlau y Francisco Méndez Álvaro** que contribuyeron en la aportación del primer proyecto basado en la creación de normas de higiene en España.

Gracias, en cierto modo, a estos tres científicos y a su grandísimo trabajo, se produjeron enormes avances y resultados notorios en el campo de la higiene, a pesar de la existencia de la numerosa clase social baja de la época.

Poco a poco, se fueron obteniendo resultados, consiguiéndose mejorías higiénicas dentro de la sociedad. En cuanto a las rutinas diarias de las personas, comenzaron a manifestarse, por parte de los higienistas, por medio de leyes, las cuales destacaban por constituir una serie de contenidos higiénicos.

Por lo que respecta a la realidad en la que se basa el higienismo, Pedro Felipe Monlau, destacó en las bases legislativas “lo que debe ser” y lo “que es” la higiene, sirviendo como fundamento para la población.

Las enseñanzas que protagonizaron estos tres personajes representativos de nuestro país, en cuanto a la higiene, y que influyó de forma connotativa en un inmenso y gran número de personas en España, fueron continuadas por los importantes médicos **Juan Giné Partagás y Rafael Rodríguez Méndez**, los cuales, a pesar del carácter conservador de la burguesía del país en cuanto a la materia higiénica, pudieron seguir adelante con los estudios y el desarrollo de los conocimientos sobre higiene.

La influencia que se produjo, por parte de estos dos científicos, en la sociedad, permitió grandes cambios en la conciencia de las personas con respecto a la necesidad que había por mejorar en el campo de la higiene y, sobre todo, por cuestiones que debían provocar un cambio en optimizar las enfermedades, estimulando la calidad de vida de los individuos. Además, se consigue que las clases sociales más desfavorecidas y rechazadas, tengan la posibilidad de conseguir una serie de derechos imprescindibles que les faciliten su higiene y salud. Es entonces cuando se estima oportuno gobernar mediante el paradigma higienista, el cual está propuesto para

prevenir y corregir la mala situación que se estaba viviendo en el momento en la sociedad española conforme a enfermedades e higiene.

Uno de los mayores efectos donde se empezó a notar el cambio y que tuvo más incidencia en el tema de la higiene en la sociedad fue el terminar, con ayuda del ejército profesional, con la prostitución. Comenzó a imponerse la moralidad por encima de todo y, de esta forma, se pudo hacer un estudio de las enfermedades y sus causas, las cuales fueron determinadas por la falta de higiene. Debido a esto, se empezaron a encontrar remedios por parte de los médicos que facilitaron la vida de las personas.

Por lo que a este suceso se refiere y a los nuevos hallazgos en microbiología, el uso de las vacunas, la consecución de los distintos avances técnicos, al igual que, la propagación de los contenidos en medicina y la ventaja al adquirir saberes que nos proporcionaban curas en enfermedades altamente peligrosas en esta época, determinaron una notable mejoría en el desarrollo y estilo de vida del país.

En resumen, gracias a las aportaciones de Mateo Seoane, Pedro Felipe Monlau y Francisco Méndez Álvaro y posteriormente a la continuidad del trabajo por parte de Juan Giné Partagás y Rafael Rodríguez Méndez en nuestro país sobre higiene en el siglo XIX, se consiguieron dejar atrás mucho tipo de enfermedades. Siendo causa de esto, los avances que se tuvieron en el campo de la microbiología y, además, el cambio de mentalidad de las personas y habitantes de la población en su lucha con las enfermedades y mejora en la higiene y su calidad de vida tanto individual como colectiva.

2.2.3. Importancia y necesidades de la higiene en las escuelas.

Según **Alcántara García (1999)**, la importancia y necesidades de la higiene escolar, parte del conocimiento propio del cuerpo, que cobra una importancia sustancial a la hora de establecer una higiene en condiciones. Es lo que llamamos ciencia somatológica, cuya comprensión y conocimiento es de vital interés para todos, ya que nos ayuda a mejorar en el desarrollo fisiológico y su evolución.

Partiendo de que la higiene tiene como función fundamental establecer una serie de condiciones para poder llevar un estilo de vida saludable y los recursos convenientes para poder mantenerla, es primordial tener el organismo en un estado óptimo para poder ejercer dichas funciones, ya sean individuales o sociales. La relación existente entre la higiene individual y la higiene social viene determinada porque para que se produzca una mejora en la vida higiénica social es imperioso que, en primer lugar, haya una higiene individual en condiciones. Por lo que es prioridad que cada individuo tenga su propia responsabilidad de cuidar su cuerpo y elegir el estilo de vida que quiera alcanzar con respecto a su salud.

Por todo esto y trasladando estos conocimientos sobre los que acabamos de hablar a la escuela, el área de Educación física va a ser la asignatura donde la higiene adopte un protagonismo por encima de las otras áreas. De hecho, uno de los bloques de contenidos es dedicado única y exclusivamente a la salud, donde el trato de la higiene tiene un papel esencial.

Debido a que en Educación Física estamos en continuo contacto, a la hora de realizar juegos, con los diferentes materiales que se utilizan, el suelo en determinados casos... es muy necesario después de realizar la actividad o ejercicio, asearse y saber asearse para mantener la higiene de los alumnos en buen estado. Los alumnos no nacen sabiendo, por lo que deberán aprender como tienen que hacer el aseo de las distintas partes del cuerpo después de realizar ejercicio físico. Esto involucra no solo a los maestros de educación Física o tutores, sino que es necesario, y más importante todavía, la participación de las familias en las casas. El descuidar nuestro cuerpo, higiénicamente hablando, es una causa por la cual se adquieren infecciones que pueden extenderse, convirtiéndose en enfermedades que, en casos extremos, pueden terminar incluso en la muerte.

Por otra parte hay que destacar la influencia de otros aspectos que no son exclusivamente físicos. Estamos hablando de las circunstancias económicas, morales e intelectuales de cada persona en concreto. El hecho de pertenecer a una clase social baja, no implica el que los hábitos higiénicos no sean los apropiados, pero sí suele darse el caso en el que por falta de recursos, hay familias que no tienen la posibilidad de cuidar su higiene

como corresponde. Otras veces, la falta de conocimiento sobre cómo debe llevarse a cabo una correcta higiene, impide que el aseo se haga en óptimas condiciones. Por último, está la moralidad de cada individuo, y en esto influyen mucho los valores personales de cada uno, dando importancia o no al cuidado del cuerpo.

Estos aspectos desde la escuela se pueden educar y modificar, salvando la situación económica, tratando de enseñar y dando a conocer la forma y la importancia que tiene la higiene sobre la salud, además de la posibilidad de llevar un mejor estilo de vida.

Al igual que hablábamos en el apartado de la alimentación cuando hacíamos mención a los problemas de malnutrición en el niño, una mala higiene puede llegar a ser discriminatoria entre alumnos. Suele ocurrir que aquellos niños que no se asean y cuidan su cuerpo periódicamente son rechazados por los demás compañeros del grupo, ya sea por el olor que desprenden, como por su aspecto físico. Para que esto no ocurra, hay que hacer un gran trabajo para concienciar tanto a los alumnos, como a las propias familias. Esto llega a ser un problema porque es un tema muy delicado de tratar con las familias y alumnos en concreto, pero si queremos mejorar el desarrollo de la higiene en un futuro próximo, debemos incidir en este argumento.

Hay que destacar un dato muy significativo y que no estamos haciendo correctamente con respecto a la salud. Habitualmente tendemos a cuidarnos cuando tenemos problemas saludables, haciendo grandes sacrificios por recuperarnos, pero la pregunta es si, solemos hacerlo cuando nos encontramos en buenas condiciones o, nos descuidamos de tal forma que esto implica contraer nuevas enfermedades o infecciones.

Se tiene que comprender la importancia que tiene el mantenimiento y el buen estado del cuerpo para llegar a impedir estos casos. El área de Educación Física es muy propicia para incidir en estos aspectos del cuidado higiénico constatare del cuerpo. De esta forma, el conseguir que los alumnos adquieran moralmente la conciencia de mantener un aseo constante en sus vidas, proporcionará una mejora en la salud de la sociedad.

Por otra parte, se entiende que la falta de salud no permite ejercer en óptimas condiciones y con claridad cualquier tipo de actividad escolar, ya sea física o cognitiva, por eso, por lo que a higiene se refiere, es necesario tratar este aspecto, entre otros, como realmente se merece, para poder evitar la falta de concentración y ejercitación del cuerpo en las clases.

Si consideramos que la etapa de primaria es una edad en la que los niños pasan un elevado número de horas a la semana en la escuela y además, tenemos en cuenta que es el periodo en el cual las enfermedades son más vulnerables y fáciles de contraer, cabe destacar por descontado que, la aplicación de la higiene dentro del colegio es tan imprescindible como fundamental.

Teniendo en cuenta que los colegios son centros en los que el número de personas es considerable y elevado, es justificable que la atención y cuidado de la higiene y la salud, sea tratada minuciosamente. De la misma forma, al igual que hablamos sobre la higiene de los niños que acuden al colegio, tiene la misma importancia que los propios centros tengan el mismo cuidado higiénico.

Por todo esto, hay que volver a recalcar que los hábitos sobre higiene que se adquieran en la niñez, son hábitos, que por regla general, permanecerán de por vida, por lo que la salud individual de cada uno evolucionará en la salud colectiva de una población, mejorando el estilo de vida de las personas.

Según nombrábamos anteriormente, la edad de los alumnos de primaria es la más peligrosa para la salud, donde se multiplican las causas que pueden modificar el bienestar del organismo y existe una mayor facilidad para coger cualquier tipo de enfermedad escolar. Debido a estas circunstancias se tiene que mantener el colegio en unas condiciones higiénicas los más favorables posibles para la salud del cuerpo.

Dicho esto y adentrándonos en el mundo pedagógico, la higiene pasa a formar parte de una de las ramas con más interés dentro de la educación. Pero no es hasta hace poco cuando ocupa el lugar y la importancia que le corresponde en realidad, situándose en una posición en la que se trata de que la higiene deje de provocar daños a la salud, tanto individual como colectiva.

Considerar el colegio como un lugar donde se instruye a los alumnos en vez de educarlos para que adquieran una serie de competencias que les ayuden a evolucionar en la vida y a saber desenvolverse en las distintas dificultades que se puedan presentar, puede ser un grave error. Ya que la educación primaria es el comienzo para empezar a adquirir toda esta serie de competencias.

Muchas veces, no se le da a la educación física el valor que puede llegar a representar en la educación y desarrollo de los alumnos, no dándonos cuenta que es a través de este área, donde podemos matizar más en la enseñanza de valores sobre el cuidado y mantenimiento del cuerpo a través de la higiene. Por lo que es primordial considerar esta asignatura igual que cualquier otra, porque si no, seguiremos cometiendo el error de dejar a un lado uno de los campos más importantes de la vida, que es, la salud.

Una de las formas de acabar con el segundo plano que en la actualidad tiene la higiene en los centros educativos de educación primaria es cambiar la mentalidad, ya no solo de los maestros, sino de la sociedad en general. Se le da mucha más importancia a agotar los tiempos lectivos dentro del horario escolar y a dar los contenidos de las distintas áreas, finalizando estos como exige el currículo y no nos damos cuenta de la importancia que tiene, cinco minutos antes del recreo, que los alumnos se laven las manos antes de comerse el almuerzo. Esto es de sentido común, pero no es algo que se haga de forma obligatoria en los centros. Solo aquellos maestros que son conscientes de esta situación, la llevan a cabo como es debido.

Este problema no es cuestión única y exclusivamente de un maestro en particular, de un centro educativo o de las familias, sino de la sociedad en general que no tiene conciencia de que la higiene personal en el niño, debería ser tan educada como el aprendizaje de la lengua o las matemáticas.

Reconocer esta situación tan ostentosa, nos llevaría, en primer lugar, a soliviantar el que puede ser el problema donde trasciende el asunto, que es el conocimiento teórico de la higiene del cuerpo. Dando este paso, el siguiente sería llevarlo a la práctica. Teniendo en cuenta entonces estos dos aspectos y con la concienciación de toda una comunidad educativa, el área de la educación física es propicia para encargarse más en profundidad de este tipo de educación.

Es fundamental para los maestros hoy en día conocer con minuciosidad el problema que conlleva la higiene. De ser así, es muy importante que para poder transmitir dichos conocimientos a sus alumnos, el maestro tiene que servir de ejemplo en primer lugar, para después transferirlos en la educación de los niños. Estos supuestos deberes que debe realizar el maestro son de una gran importancia para la salud y la higiene. Además hay que tener en cuenta que la influencia directa de los maestros en el campo escolar sobre la aplicación de la higiene de los alumnos es fundamental.

Por estas circunstancias es por lo que los conocimientos sobre higiene de los que estamos hablando por parte del maestro, en el momento de no ser adquiridos por este, serán causa de una educación incompleta en el desarrollo evolutivo del niño. Perjudicando así la salud de los alumnos y trasladándolo a continuas generaciones.

Siendo la higiene una materia que forma parte del programa oficial del currículo en educación primaria, es obligatorio atenderla como se merece, buscando la mayor eficacia en el desarrollo de sus contenidos, para que su aplicación sea en todo momento lo más práctica posible.

Para que el estudio de la higiene por parte de los alumnos sea práctico, es necesario que se fomenten unas mínimas nociones de Fisiología acordes a su edad. Este enlace entre lo práctico y experimental junto con los conocimientos fisiológicos necesarios, serán de absoluto provecho para el aprendizaje del niño sobre el cuidado del cuerpo.

Una buena cultura higiénica viene precedida de una buena cultura moral y para poder adquirir ambas no podemos pretender enseñarlas por medio de trabajos, aprendiéndolas de memoria y recitándolas. Debemos tener en cuenta que la mejor forma de lograr estos conocimientos es vivenciando la enseñanza.

Tanto la higiene como la moral de los alumnos es un aspecto que tiene que hacer continuo acto de presencia en los colegios y debe manar de la práctica. De esta forma el niño será capaz de aprender la verdadera utilidad que tiene la moral sobre la higiene y la higiene sobre la salud. De aprender, también, a adquirir una serie de hábitos que beneficien su propio estilo de vida.

Es importante destacar además que no solo el trato por parte del maestro en su iniciativa por pretender que los alumnos se hagan partícipes del aprendizaje práctico y experimental sobre la higiene, sino también es fundamental que el maestro trate de hacer llegar todos sus conocimientos a las familias sobre las exigencias

que reclama la higiene en sus hijos. El resultado de esta mejora en salud será mayor cuanto más incida el docente en llevar a cabo su labor.

2.2.4. El aseo de los alumnos: la higiene de los sentidos.

Siguiendo al mismo autor, **Alcántara García (1999)**, el cual destaca el hecho de que todos y cada uno de los aspectos a tratar aquí en este apartado en cuanto a la higiene de los sentidos del alumno, no alcanzará nunca en su totalidad la insistencia y el trato que se le debe dar al aseo personal del niño.

Por lo que respecta a las leyes que dictan el empleo de la higiene en la educación primaria, han tenido y tienen en la actualidad una grata preocupación por el aseo y limpieza de los niños. Los maestros deberán mantener una continua vigilancia y observación de los alumnos en cuanto a su presentación en la escuela, si es lo debidamente adecuada en lo que respecta a su limpieza, ayudando en todo momento a conservarla y procurando que aquellos niños que no están o tienen un aspecto higiénico correcto, rectifiquen ese defecto con ayuda de la familia.

El tema familiar siempre tiene que ser un tema tratado con la mayor prudencia posible, ya que este puede llegar a ser ofensivo, y no se trata de eso. Hay que ser lo más sutil y delicado posible a la hora de comunicar a unos padres que su hijo no está lo suficientemente aseado. Pero es fundamental hacérselo saber, ya que estamos hablando de mejorar el estilo de vida y la salud de su propio hijo. Por lo que sería un grave error ocultar o no hacerle saber a esa familia el problema higiénico que tiene el niño.

Muchas veces esta situación en el alumno viene precedido porque es la propia familia la que tiene problemas con su higiene personal. Por lo que si se le hace saber a la familia, que en muchos casos es por desconocimiento y en otros por moralidad, posiblemente estemos ayudando, además del niño, a sus padres, siempre y cuando estén dispuestos a solucionar el problema.

Cada día y al comienzo de cada clase a primera hora de la mañana, los maestros deberían pasar revisión en cada alumno de las diferentes partes del cuerpo que son visibles, como puedan ser cara, boca, orejas, pelo, ojos, nariz, manos y uñas. De no estar en unas condiciones adecuadas de aseo, de inmediato se tiene que invitar a ese determinado alumno a que lo haga, y en circunstancias en las que se trate de un mal estado de la cabeza, se debería llamar directamente a los padres de ese niño para que lo llevaran a casa a hacer ese pertinente lavado.

Suele darse con frecuencia en los centros educativos, debido a una mala higiene del cabello, el contagio de piojos. Las familias han de comprender y respetar la salud de los distintos miembros de la sociedad, porque existen casos de padres que envían a sus hijos a la escuela siendo conscientes de que su hijo tiene piojos, jugando con el bienestar de los demás. Dicho esto, volvemos a entrar en la moralidad de cada uno y por ello los educadores tienen que ser estrictos con estas situaciones que se dan con asiduidad. La escuela, entre otros centros, tiene que ser un lugar que se debe respetar.

Por otra parte el maestro tiene que percibir la limpieza en la vestimenta de los alumnos y, ni que decir tiene que, debe ser el primero en dar ejemplo a sus discípulos y a las propias familias. Si desde el ámbito escolar se empieza a corregir este asunto tan trascendental como es el de la buena higiene corporal en los alumnos, no cabe la menor duda que se produciría una mejoría en cuanto a la salud de la población, beneficiando particularmente sobre todo a las clases sociales más bajas.

Por lo que respecta a la higiene y limpieza de los sentidos, además, y teniendo muy en cuenta como hemos dicho anteriormente, la importancia que tiene el aseo correcto y frecuente del cabello, los maestros deben resguardar la salud de tan delicados órganos.

Empezando por el sentido del **tacto**, hay que hacer especial hincapié en que la piel se encuentre en perfectas condiciones higiénicas. El exceso de rozamiento de la piel con el calor o, en su contra, el frío, desestabilizan este sentido, por lo que hay que evitar que este sentido se encuentre en continuo contacto con este tipo de ambientes.

Por lo que respecta a la **vista**, hay que tener en cuenta que los ojos son sensibles al tipo de luz que reciben. Una luz muy potente, ya sea solar o artificial, puede llegar a irritar los ojos o, en caso contrario, en situaciones

donde la luz es débil, los ojos alcanzan un estado de fatiga permanente. Por esto, se tiene que evitar hacer lecturas expuestas a los rayos solares o bajo luz artificial. Por otra parte, el acostumbrar a los ojos a mirar las cosas desde muy cerca puede llevar a la miopía, al igual que el hecho de ver las cosas con continuidad desde muy lejos es consecuencia de adquirir presbicia. Dados estos casos, se tiene que evitar que los alumnos lleguen a obtener dichas patologías. Además de mantener una buena ventilación en las habitaciones, hay que asear los ojos con frecuencia para mantener en un buen estado la visión.

El caso del **oído**, destacar cabe que, mientras los lugares con fuertes ruidos pueden provocar en este órgano inflamaciones o sorderas, los lugares donde hay consumado silencio pueden debilitarlo. Además es importante saber que los cambios fuertes en la temperatura son causa también de provocar perjuicios en el oído. En casos en donde hace mucho frío, este órgano debe taparse y protegerse con algodón en rama, precaución que tienen que amparar aquellas personas que se vean sujetas a situaciones de fuertes ruidos, igual que los que practican deportes que implican sumergirse debajo del agua, como por ejemplo la natación. Insistir en el cuidado y lavado de la oreja y del conducto auditivo externo, donde suele acumularse suciedad que impide en buenas condiciones para poder escuchar las cosas con claridad.

En cuanto a sentido del **gusto**, lo fundamental en este aspecto es el cuidado e higiene de la boca. Un buen lavado dental después de cada comida, impide en cierto grado que se acumulen en los dientes y muelas restos de comida, que son la causa de posibles caries e infecciones que además de afectar a la dentadura son la fuente de posibles enfermedades digestivas. El evitar tomar bebidas alcohólicas, comidas copiosas o saladas, entre otras, que puedan trastornar la mucosa bucal, son rutinas que se deben adoptar para una buena higiene bucal.

Por último, destacar el sentido del **olfato**, este órgano es afectado por regla general a los distintos tipos de olores de carácter fuerte, que perturban la sensibilidad de olfativa. Además, no es nada aconsejable permanecer en lugares donde el ambiente es polvoriento. Influyen también los resfriados que a su vez originan las anginas u otras enfermedades que son muy perjudiciales para para este órgano.

2.2.5. Recomendaciones sobre la higiene corporal.

Según un artículo publicado por **SaludMadrid (2015)**, sobre Educación para la Salud en niños, donde hace referencia a la higiene en la edad escolar, se destacan las siguientes recomendaciones para el buen cuidado del cuerpo a esta edad.

En primer lugar, se debe entender la higiene como un símbolo que nos proporcione satisfacción y bienestar, provocándonos situaciones y vivencias que nos llenen y nos agraden de verdad y no como una obligación o algo que se nos impone dentro de una rutina diaria.

Actualmente, lo que mejor visto está como forma diaria de aseo es la **ducha**, la cual nos va a permitir que nuestra piel tenga una mejor transpiración, previniendo los distintos tipos y riesgos de contraer cualquier modo de infección. Otra cuestión importante y que nos facilita en alto grado la ducha es el hecho de que nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos, al igual que la aceptación por parte de los demás crece conforme al aspecto higiénico que presentemos.

Para lo que es el lavado del cuerpo se aconseja el uso de jabones neutros que facilitan el cuidado de la piel. Por otra parte y refiriéndonos en este caso al lavado del cabello, además de elegir un champú que sea suave y realicemos un buen enjuague después del enjabonado, es muy importante que el lavado se realice siempre con la yema de los dedos, teniendo mucho cuidado de no hacerlo con las uñas, ya que pueden provocarnos heridas en la cabeza, dañando nuestro cuero cabelludo.

Uno de los aspectos con más importancia y que suele darse con frecuencia en la edad escolar son los **piojos**. La vigilancia por parte de los adultos, ya sea la familia en casa o los maestros en la escuela, es fundamental cuando se da la posible aparición de estos parásitos. En caso de ocurrir esto es necesario llevar a cabo un tratamiento estricto y completo.

Para ello hay que mantener el pelo humedecido sin previo lavado con una loción especial para matar los piojos, dejándolo entre las dos y cuatro horas actuando. Es importante también saber que durante este tiempo no se

tiene que cubrir la cabeza con ninguna toalla o algo que se lo parezca, ya que el producto que nos hemos echado pierde eficacia al ser absorbido por la tela o algodón. En su contra, sí podemos taparnos la cabeza con los conocidos gorros de plástico que evitan que nos mojemos el pelo durante la ducha. Y en ningún caso debemos utilizar en ese momento para secarnos el pelo un secador, ya que la loción perdería todas sus propiedades dejando de ser efectiva.

Otra forma sutil y antigua de separar las liendres del cabello, es el uso de champú normal o de remedio contra los piojos, para posteriormente hacer un buen enjuagado con agua y vinagre.

Por último es importante también quitar las liendres, ya sea a mano, que por norma general se considera el remedio más eficaz, o con un peine especial para piojos o lendrera y que debe utilizarse durante diez minutos más o menos.

Cuando se cogen piojos, cobra vital importancia dentro del vínculo familiar que todos y cada uno de los miembros que la componen sean examinados, ya que el contagio puede propagarse con mucha celeridad y facilidad. En el momento que son detectados hay que actuar con rapidez y comenzar lo antes posible con el tratamiento del que ya hemos hecho mención con anterioridad. Se hace imprescindible en estos casos ser consciente de no hacer uso compartido de objetos como toallas o peines que se utilizan en contacto directo con el cabello.

Por otra parte, otro aspecto a tratar en el cuidado de la higiene del cuerpo es la revisión periódica del estado de **las uñas**. Es una buena costumbre al terminar de ducharse hacer una revisión de las uñas y pasar, en caso de necesidad, a realizar su corte. Las uñas son una zona del cuerpo que arrastra mucha suciedad, sobre todo cuando se tienen largas, por eso es muy importante cuidarlas y limpiarlas en el momento que observamos que existe roña entre ellas. Un buen momento para hacerlo, como hemos dicho antes, es después de la ducha, ya que con el agua las uñas se reblandecen y es más propicio y fácil cortárselas. Hay que tener muy en cuenta la forma en la que nos debemos cortar las uñas, redondeando las de las manos, ya que así evitamos dejar picos en los bordes con los que podamos arañarnos y rectas las de los pies, porque el crecimiento de las uñas de los pies, en sus bordes, tiende a hacerlo hacia dentro de la piel, pudiendo propiciar heridas en los laterales de los dedos del pie.

En cuanto a la higiene de **los ojos**, hay que saber que en ningún caso debemos tocarnos los ojos con las manos sucias o con pañuelos u otros objetos. Los ojos son un órgano que tienen su propio mecanismo de limpieza, lo hacen por medio de las lágrimas. Estas ejercen su función en el momento que los ojos localizan cualquier tipo de sustancia o cuerpo que entra en ellos. Cuando esto sucede, además, es conveniente lavar los ojos con agua, a ser posible que caiga a chorro, y en casos extremos donde después del lavado no se consigue expulsar la sustancia o cuerpo que ha entrado en el ojo, se debe recurrir a la asistencia a un centro sanitario donde, con ayuda de un especialista, puedan solucionarnos el problema.

Cuando se practica la lectura, ya sea por afición o por estudio, es muy importante tener un buen foco de luz que evite sombras al igual que fuertes brillos y movimientos que provoquen situaciones en las que se tenga que forzar la vista en demasía. Por último decir que los ojos necesitan de revisiones periódicas en el oculista para poder evitar cualquier tipo de problema que pudiéramos tener.

Por lo que respecta a la higiene de **la nariz** hay que decir que un buen aseo de esta, nos proporciona una mejor respiración. En el proceso respiratorio, como todo el mundo sabe, intervienen la boca y la nariz, esta última, actúa preparando el aire que respiramos para que llegue a los pulmones en las mejores condiciones posibles, en cuanto a temperatura, humedad y sobre todo, teniendo en cuenta que en el ambiente que respiramos hay una gran cantidad de partículas, la nariz hace que el aire llegue libre de dichas partículas a los pulmones. Para que todo esto ocurra es fundamental la producción de moco, necesario para que se produzcan las filtraciones de partículas. Se recomienda limpiar la nariz con frecuencia varias veces al día, sobre todo ese exceso de mucosidad. De esta forma, logramos eliminar todas aquellas filtraciones que se han producido, gracias a la mucosidad, de los diferentes microorganismos que hay en el ambiente.

El tener una correcta higiene de **las manos**, puede llegar a evitar el contagio de gran cantidad de enfermedades. Debemos ser conscientes de que las manos están en continuo contacto con todo tipo de cosas, desde diferentes objetos a animales o distintos entornos con suciedad. Por todo esto es evidente que las

manos transportan continuamente gran cantidad de gérmenes que pueden llegar a provocar y causar enfermedades. Es imprescindible que las manos se encuentren la mayor parte de tiempo limpias, ya que con ellas estamos en continuo contacto con la cara, la boca o los ojos y, además, tocamos frecuentemente los alimentos que a continuación vamos a ingerir. Igualmente, tiene que ser rutina hacer lavado siempre después de ir al cuarto de baño. Estos lavados han de ser con agua y jabón.

Otra caso a tener en cuenta es el cuidado básico de **la boca**. Las sensaciones que provoca una boca en buenas condiciones higiénicas, suelen ser de bienestar, además de evitar el mal aliento en las personas, que es un aspecto muy desagradable. La medida de prevención de caries en los dientes que se considera más importante es el cepillado. Este hay que hacerlo con frecuencia y como rutina después de cada comida, en forma de barrido y siempre partiendo desde la encía hacia el borde del diente o la muela, utilizando, como es lógico, pasta dentífrica, para terminar finalmente, con un buen enjuague o aclarado de la boca con agua. Hay que tener en cuenta que si una dieta saludable consiste en ingerir cinco comidas diarias, entre otras cosas, debemos lavarnos los dientes en tantas ocasiones como veces se coma.

Existen otros puntos a tratar fuera de lo que es el aseo personal pero que influyen notoriamente en la calidad de vida y bienestar del individuo. Uno de ellos es **el descanso**, donde es importante destacar las horas de sueño. Un niño en edad escolar debe dormir en torno a las 10 horas aproximadamente. De ser así, es posible que su rendimiento en la escuela y su estado de ánimo sean mejores que si no consigue dormir y descansar estas horas, por lo que es fundamental llevar un control estricto de las horas de sueño del niño.

Por otra parte encontramos **el juego**, actividad que deben realizar todos los niños, ya que es causa de buena salud en el niño. El desarrollo evolutivo físico y cognitivo de los alumnos depende en grado del juego. Podemos encontrar diferentes tipos de juego, como por ejemplo, juegos que necesiten de actividad física, que sean de manipulación de objetos o simplemente de lógica. Todos y cada uno de ellos tiene su importancia ya que desarrollan en el niño la capacidad para concentrarse y estar activos dependiendo del caso. También son importantes porque desarrollan las relaciones sociales con otros niños, sobre todo en los tipos de juegos colectivos, donde tiene que haber colaboración para poder sacar adelante un objetivo en común y donde se tienen que respetar una serie de normas establecidas en el juego.

Para finalizar, es muy importante también, cuidar las **relaciones sociales** con los compañeros. Las buenas relaciones nos producen bienestar con nosotros mismos, llegando a conseguir una higiene mental en óptimas condiciones, que es tan importante como la higiene corporal.

2.3. Higiene postural en edad escolar.

2.3.1. Precedentes y definiciones.

Antes de comenzar el apartado de la higiene postural en edad escolar es fundamental conocer el significado de algunos términos que pueden aclararnos el desarrollo de este tema. Hay definiciones esenciales para la prevención y cuidado de enfermedades, malformaciones, lesiones de la espalda o de la columna vertebral que debemos saber, como son la higiene, higiene postural y ergonomía.

Cuando hablamos de higiene postural, hay muchas personas que confunden este término con la higiene personal (el aseo). Por eso es muy importante saber que la **higiene postural** “son una serie de normas para mantener la postura y realizar movimientos y esfuerzos minimizando la carga de la columna vertebral”. Por otra parte y para no crear confusión, vamos a desarrollar el significado de **higiene** destacando que “se refiere por igual tanto a la limpieza (pública o personal) como a las medidas tomadas para conservar la salud y prevenir enfermedades de un individuo o una población”.

Por último, otro concepto fundamental que debemos comprender a la hora de abordar este tema sobre la higiene postural en el niño es la **ergonomía**, esta se define diciendo que “es una aplicación de la higiene postural al lugar de trabajo, teniendo en cuenta no sólo la utilización de posturas y movimientos adecuados por parte del individuo, sino también la modificación del entorno de trabajo para hacerlo más favorable” (**López, 2009**).

Existen muchos más autores que definen estos conceptos, pero uno también muy interesante que desarrolla el significado de higiene postural es el que hace **Corrales Baz (2014)**, en el que afirma que “es un conjunto de recomendaciones que ayudan a mantener la postura adecuada del cuerpo y a realizar correctamente los movimientos que requieren nuestros quehaceres cotidianos”.

Cuando hablamos de salud, del cuidado y prevención de enfermedades en el desarrollo y evolución del crecimiento de los niños, hay que tener en cuenta que el realizar actividad física y llevar una considerada alimentación es imprescindible para que el estilo de vida de los pequeños sea correcto y lo más saludable posible.

Por su parte y a lo que higiene postural nos referimos en la etapa escolar, es fundamental llevar a cabo una serie de premisas y hábitos que nos ayuden a solventar posibles molestias de espalda en un futuro próximo, de esta forma, evitaremos problemas en la salud.

El hecho que supone para un escolar pasar un determinado alto número de horas al día en el colegio sentado y, con relativa frecuencia, en mala posición, debido en muchos casos a que los lugares donde se sientan los niños no son los adecuados a su proporción en altura, supone el comienzo de la adquisición de malas posturas que modifican el estado natural de la espalda y la columna vertebral de los alumnos.

Además, hay que mencionar también que, existen muchos casos en que los niños van al colegio con mochilas que superan en peso la carga recomendable para sus edades, por lo que suman a lo anterior la posibilidad de tener más problemas en la espalda y de cuello. Estos dos aspectos que acabamos de mencionar, activan la alarma para que tengamos en cuenta la importancia que tiene una buena higiene postural en la edad escolar.

Una forma de evitar sobrecargas en la espalda y en la columna vertebral, además de cualquier otra parte del cuerpo, como puedan ser músculos, tendones o ligamentos, es utilizar siempre una postura estabilizadora y lo más correcta posible que impida la posibilidad de sufrir dichas cargas. Para poder llevar esto a cabo y educar nuestro cuerpo a mantener posturas que beneficien nuestra salud, es necesario establecer una serie de rutinas que impliquen nuestro bienestar y para ello debemos atender a lo que conocemos como higiene postural.

Son varias las condiciones que recalcan en el trato de la higiene postural, pero por lo que respecta a su objetivo principal, los niños tienen como premisa el conservar la espalda sana evitando, en la medida de lo posible, todo tipo de molestias y lesiones que puedan perjudicar su salud, ya sea por medio de actividades sin movimiento, como puedan ser el estar sentado correctamente en una silla, de pie o al realizar actividades que impliquen movimiento, como por ejemplo, el transportar una mochila o elevarla de una forma incorrecta. Estas circunstancias, si no somos capaces de ejecutarlas en perfectas condiciones, poco a poco, pueden dañar la espalda progresivamente modificando su estructura natural.

De la misma forma que en apartados anteriores hablábamos de que una buena alimentación que nos proporcionara los distintos tipos de nutrientes necesarios para el organismo, nos ayudaba a conseguir un estilo de vida saludable, la higiene postural también nos permite reducir el cansancio y acrecentar el rendimiento y la concentración en la escuela. Además, por otra parte, mejora también el proceso digestivo, al igual que la propia respiración y favorece el descanso entre otros aspectos.

Por último, para poder conseguir establecer una postura correcta en el cuerpo, hay que tener muy en cuenta la combinación de dos factores que nos van a facilitar lograrlo. Estos factores van a depender de, en primer lugar, la propia rutina postural de cada individuo. Si somos capaces de concienciar a los alumnos en conseguir mantener una postura correcta y, por supuesto, llevarlo a la práctica, ya que así, llegará un momento en que se harán mecánicas dichas rutinas, evitando la posible aparición de lesiones o molestias. En segundo lugar, existen agentes externos que debemos atender, como pueden ser las sillas del colegio en las que se sientan los alumnos, las mochilas que transportan diariamente o el propio calzado con el que visten entre otros factores más. Si estos factores no están adaptados a las proporciones físicas adecuadas de cada alumno, pueden llegar a modificar la postura natural de la columna vertebral produciendo desviaciones en la misma. **(Corrales Baz, 2014)**.

Por todo esto que hemos nombrado hay que dar una extremada importancia al siguiente punto que viene a continuación y que trata sobre la ergonomía, postura y mobiliario escolar.

2.3.2. Importancia de la ergonomía, postura y mobiliario en los escolares.

Puede llegar a ser sorprendente en muchos casos el poco conocimiento que tienen los maestros sobre la higiene postural en la edad escolar. Por ello es vital adquirir dichos conocimientos para poder inculcar desde el aula hábitos posturales correctos que beneficien la salud de nuestros alumnos a corto o largo plazo.

Tanto la ergonomía como la higiene postural van juntas de la mano, teniendo objetivos comunes además de buscar optimizar la salud de manera complementaria.

En cuanto a la ergonomía, en un principio, era la propia persona la que se adaptaba al trabajo, pero con el paso del tiempo esto ha cambiado, siendo el trabajo el que se ha adaptado a las personas. De esta manera la productividad en la forma de trabajar ha mejorado considerablemente. Esto llega a ser muy importante porque hay que considerar que para hacer las cosas correctamente hay que encontrarse cómodo y para ello los profesionales dedicados a la ergonomía, desde varias especialidades, como puedan ser desde psicólogos hasta ingenieros, estudian minuciosamente esta ciencia.

Por lo que respecta a la higiene postural nos va a llevar a aprender la forma de establecer posturas correctas, tanto como cuando estamos parados, como moviéndonos, evitando la adopción de posturas que nos produzcan molestias y no dejándonos obtener un estilo de vida saludable. Por esto, los hábitos posturales junto con los mobiliarios y espacios, son la base fundamental para una buena higiene postural.

Si entendemos por postura la disposición de las articulaciones y del cuerpo en general en la que influyen diversos factores, es importantísimo ser consciente de que una postura correcta será aquella que con el mínimo gasto energético nos proporcione mayor estabilidad. La buena postura, en este caso, estará asociada a una coordinación significativa en el individuo, al igual que a una sensación de bienestar.

En su contra, una postura incorrecta nos va a llevar siempre a la sobrecarga de músculos, huesos o tendones, provocando un deterioro en nuestro organismo, en la propia columna vertebral o generando posibles enfermedades.

Son diferentes las causas por las que la juventud hoy en día adopta una serie de posturas. En determinados casos es a causa del movimiento propio de cada individuo, otro factor puede ser el psicológico, como consecuencia del estado de ánimo y el social, dependiendo en que círculo se mueva una persona. Hay que destacar que las emociones tienen una gran influencia sobre la adopción de la postura, llegando a aparecer lesiones y dolores de espalda debido a los problemas emocionales. Por esto, cuando se trata de corregir una postura por circunstancias emocionales, no es suficiente con el trato de ejercicios que puedan hacerlo, sino que se deberá tratarse la cuestión psicológica emocional que lo rectifique primero.

Existen cuatro mecanismos que hacen que se identifique individualmente a cada persona por su postura: psicomotor (musculatura encargada del equilibrio y control postural), neurofisiológico (acciones reflejas de la musculatura), cinesiológico (relación existente entre la musculatura y sus tensiones) y mecánico (relacionado con huesos, articulaciones y ligamentos).

La postura, al ser un concepto individual que identifica a cada persona, es imposible que la adaptación en los centros educativos del mobiliario escolar esté adaptado correctamente a cada alumno, por lo que se tiene que intentar adecuar, de la mejor forma posible, este mobiliario para que los niños sufran las menos distorsiones posibles en su posición natural.

El enseñar una serie de hábitos posturales debe tener lugar en toda la etapa de primaria y comenzando siempre desde la infancia. Esto dará lugar a la adquisición de posturas correctas y naturales. Es en el colegio cuando se empiezan a aprender el hábito de posturas de una forma más consciente, ya que los alumnos pasan un gran número de horas sentados en sillas y deben encontrar una adaptación positiva a la hora de hacerlo. También es importante que no adquieran, por imitación familiar, malos hábitos en los que aprenden en casa malas posturas que perjudican su bienestar. Por lo que respecta a la educación física, podría ser una forma de obtener rutinas posturales que beneficien la salud de los niños, siempre y cuando el profesorado esté lo suficientemente cualificado para hacerlo, con una buena preparación en higiene postural y ergonomía.

Muchas veces confundimos que los periodos evolutivos de los niños o sus adaptaciones a etapas de crecimiento rápido son la causa de los malos hábitos posturales y esto no es así, ya que pueden deberse a variaciones patológicas congénitas u obtenidas, como son los aprendizajes erróneos.

Para conseguir aprendizajes correctos en los alumnos, el docente tiene la obligación de transmitir, de la forma más amena posible, lo que pretende enseñar en cuanto a higiene postural. De esta forma, y teniendo una buena formación, los niños podrán automatizar con mayor facilidad todo lo que se refiere a su propio esquema corporal. Además, para desarrollar un aprendizaje todavía más correcto, sería propicio el utilizar una enseñanza individualizada con cada uno de los alumnos de la clase, atendiendo a las exigencias que reclaman cada uno de ellos.

Puede darse el caso en el que haya alumnos que rechacen la corrección de posturas correctas, negándose a adquirir los hábitos apropiados. Si esto sucede así, es conveniente tomar una serie de medidas.

La primera sería hacer comprender al alumno los perjuicios que puede tener la adquisición de malas posturas, para ello podemos utilizar charlas dirigidas hacia la problemática que aporta una mala higiene postural. También se puede enseñar por medio de imágenes en las que aparezcan patologías adquiridas como consecuencia de una mala higiene postural y que hagan recapacitar al alumno. Además, podemos usar espejos en los que el niño se vea reflejado y sea capaz de percibir el defecto que tiene que modificar por su bienestar.

La segunda se caracteriza por la enseñanza, desarrollo y evolución del propio esquema corporal y de la percepción del equilibrio. Es el momento apropiado para que los niños comiencen a conocer y aprender las posturas correctas encontrándose tumbados, de pie o sentados. Si los alumnos no son capaces de identificar la consecuencia o descubrimiento de una mala postura, no será posible establecer, con eficacia, el desarrollo de una higiene postural que les condicione a llevar un estilo saludable el resto de sus vidas. Teniendo en cuenta que en esta etapa el aprendizaje suele darse mucho por imitación, el maestro tiene que ser un ejemplo a seguir.

La tercera y última medida que se debe tomar cuando un alumno es reacio a corregir los hábitos posturales incorrectos es la utilización de acciones y rutinas que se usan en la vida diaria, ya sean estáticas o en movimiento, delante de un espejo. Esto les va a permitir observar y corregir a la vez la forma en la que tiene que actuar en cada caso, interiorizando una automatización de las posturas y actitud correcta.

La zona del cuerpo que suele sufrir más molestias o dolores en el individuo es la espalda. Sin llegar a tener en cuenta el lugar de la columna vertebral donde esté ubicado el dolor, existen diferentes circunstancias que pueden llegar a provocarlo. Una de ellas es el estado general de salud propiciado por alteraciones musculares como pueda ser una simple contractura debida a una mala postura o esfuerzo, un estilo de vida poco saludable con excesos en tabaco o alcohol y elementos psicosociales incorrectos, como es la falta de compañerismo, influyendo en el estado de ánimo y a su vez en la postura del niño.

Los dolores de espalda no llegan a tener la misma intensidad y duración cuando se es niño que cuando una persona llega a la edad adulta. Hay diferentes tipos de dolor de espalda entre los cuales podemos destacar los siguientes: **lumbalgia**, que suele darse en la etapa infantil a causa del acortamiento de la musculatura isquiosural, **hernia discal**, producida cada vez con más asiduidad en edades tempranas y provocada por hacer malos gestos en levantamiento de pesos sin la respectiva flexión de rodillas y **movimientos y posturas nocivas**, que producen el cansancio de los músculos extensores de la espalda.

Para poder impedir el dolor de espalda debemos evitar posturas que nos perjudiquen como es el encorvar la espalda hacia delante, estar sentados durante mucho tiempo, levantar grandes pesos con frecuencia y sin doblar las rodillas para hacerlo...

En esta etapa de la evolución en la que los niños se encuentran, la higiene postural, de no ser tratada con extremado cuidado, puede provocar con toda seguridad problemas en un futuro próximo que nos impidan llevar una vida saludable. Por ello, en la escuela se tiene que ejercer una formación que inculque esos buenos hábitos de los que estamos hablando, para que desde una edad temprana, los niños sean capaces de automatizar una serie de rutinas y posturas que les ayuden a mejorar la salud dentro de nuestra sociedad.

Los alumnos en cuestión, pasan por un momento en sus vidas donde el movimiento forma parte esencial dentro de sus conductas, llegando a producir un gran gasto de energía en actividades como correr, saltar,

patinar, o realizar cualquier tipo de deporte, entre otras cosas. Por lo contrario, también pasan muchas horas sin realizar ningún tipo de movimientos activo como cuando ven la televisión o simplemente están ante la pantalla de un ordenador o sentados en la clase del colegio.

Teniendo esto último en cuenta, es favorable el realizar continuos cambios de postura además de la práctica de actividades deportivas, con la prudencia de no realizarlas con excesiva intensidad para no provocar fuertes impactos que nos lastimen la espalda. Entre estos deportes de impacto pueden estar entre otros el judo, rugby o baloncesto, por lo que es recomendable el practicar deportes más suaves para una mejor higiene postural.

Cuando comienzan a aparecer en el niño los primeros síntomas de dolencias en la espalda, lo primero que se tiene que hacer es buscar el origen de estas molestias. Para ello, una forma para encontrar dicho origen es repetir el movimiento con el cual el dolor asoma, además de vigilar el mobiliario que suele utilizar tanto en casa como en el colegio. Por desgracia, solo tendemos a preocuparnos por el dolor en la columna vertebral una vez que ha aparecido y no antes de que lo haga. Esto es un grave error que en el futuro puede llegar a costarnos subsanar.

Por lo que respecta al mobiliario en la edad escolar, hay que tener en cuenta que los niños actualmente pasan un alto número de horas sentados, tanto en casa como en el colegio como ya hemos dicho anteriormente, por lo que los lugares donde lo hacen deben estar lo mejor condicionados posible a sus estaturas y proporciones. A la hora de diseñar un mobiliario para esta edad hay que saber que en esta etapa los alumnos crecen más por las extremidades inferiores que por el tronco, por lo que cuando construimos un mobiliario tendremos que manejar las distancias correctamente, desde la silla hasta la mesa y del suelo al asiento. Pero como lo que se está estudiando es la posición que adoptamos sentados, sabiendo que el crecimiento de las piernas es más avanzado que el del tronco, lo que más hay que tener en cuenta es la distancia en la que se encuentra el alumno desde la silla a la mesa, así el espacio restante entre la mesa y el suelo será mayor e igualmente, las sillas se harán más altas.

En definitiva, cuanto mayor sea la comodidad en el mobiliario, los alumnos podrán pasar mucho más tiempo sin dolor físico al estudiar. Para ello la adopción de una postura correcta debe tener una serie de premisas como el intentar que la posición de los tobillos, rodillas y caderas junto con la espalda se acerque a un plano de noventa grados. Además, la dirección que debe establecer la mirada tiene que ser lo más horizontal posible y que la espalda apoye su peso en el respaldo de la silla en la zona de las lumbares.

Una vez finalizados estos aspectos, seguidamente, vamos a realizar una revisión genérica de cómo tendrían que ser los muebles más usados en la edad escolar.

La cama tiene que ser consistente, evitando los hundimientos y encorvamientos de la espalda, al igual que debe ser lo suficientemente larga para no encogernos. **El asiento** ha de tener el respaldo en la zona lumbar, siendo firme pero sin extrema dureza. La mejor forma de usar sillas a esta edad es con asientos regulables adaptables a cada etapa del crecimiento del niño. Por lo que respecta al asiento, debe ser amplio para que se puedan realizar cambios en la postura. **La mesa**, al igual que las sillas, es idónea si tiene regulación en la altura y en la inclinación. Para una buena acomodación visual el tablero de la mesa debe disponerse a una altura correcta según el tamaño del niño, siendo también capaz de apoyar los brazos en el mismo con la mayor comodidad posible y situando el pecho a la altura del tablero. Por lo que concierne al reposapiés, lo utilizaremos en el caso de que no haya regulación, tanto en la mesa como en la silla, mejorando la postura de las caderas y de la columna vertebral. **El sofá** es una parte del mobiliario en el cual suelen adoptarse con frecuencias muchas posturas erróneas que perjudican al niño, por lo que se debe explicar cómo tenemos que posicionarnos en él para que la espalda sufra lo menos posible. Además este ha de ser confortable para mantener la postura educada con facilidad. En cuanto a **la iluminación** hay que tener en cuenta que es bueno aprovechar el máximo número de horas solares, sabiendo que para los diestros la luz debe entrar por la izquierda, al contrario que para los zurdos por la derecha y evitando que se produzcan sombras que interfieran en la posición del niño. El calzado también ha de ser cómodo y placentero conservando la verticalidad del talón y con una suela flexible que permita el movimiento en el antepié. **La cartera** tiene que ser proporcional al peso y la estatura del alumno, sin sobrecargas innecesarias que perjudique la espalda en su transporte. Por último,

el suelo, exceptuando para el estudio, es aconsejable como sustituto del sofá, sobre todo para niños chepados o con sobrecargas en la espalda. **(Muñoz Vidal, 2009)**.

2.3.3. Malformaciones posturales.

En la edad escolar comienzan paulatinamente a desarrollarse y producirse cambios en todos los niveles. En cuanto al aparato locomotor del niño y debido a su crecimiento, comienzan a originarse modificaciones importantes tanto en los huesos como en los músculos. Estos cambios pueden llegar a ser un inconveniente a causa de la mala realización de actividades o a la adopción incorrecta de posturas con las que actuamos en nuestra vida cotidiana. En la actualidad, los escolares destacan por tener un estilo de vida donde predomina el sedentarismo y la falta de ejercicio físico, esto multiplica el hecho de que se provoquen más lesiones y diferentes patologías que perjudican el bienestar de la gente.

Por todo esto, la importancia de la educación física adopta un alto grado de calidad en cuanto a la promoción de la salud se refiere y, más concretamente en este caso, a la higiene postural.

La postura en la que solemos mantener nuestro cuerpo con asiduidad, va a estar siempre condicionada por diferentes factores. Uno de ellos es el crecimiento y desarrollo muscular, que provocan en la evolución cambios significativos en el niño. Por otro lado, están las emociones, las cuales dependiendo del estado de ánimo del individuo, van a reflejar un tipo de postura u otra. Además, también es importante destacar las malas costumbres y rutinas adquiridas en la postura de nuestra vida cotidiana.

Existen dos ejemplos de variaciones asociadas a las principales patologías de la columna vertebral, una es la actitud postural y la otra el trastorno postural. En cuanto a la actitud postural se dice que se puede llegar a rectificar si en realidad uno mismo quiere hacerlo. Por otra parte y al contrario que la anterior, el trastorno postural no se corrige por voluntad propia, ya que necesita de terapias, rehabilitación, corsés y en algunos casos hasta de intervención quirúrgica.

Son tres las patologías más comunes asociadas a la columna vertebral en la edad escolar: la escoliosis, la hiperlordosis y la hipercifosis.

En la **escoliosis**, si miramos la columna vertebral desde una posición frontal, se puede observar como en el raquis existe una alteración en la que se produce una desviación lateral, dibujándose en la columna una forma de "S".

Lo que provoca la escoliosis es la desviación de la columna vertebral debido a un factor determinado y para compensar esta curvatura, ya sea por encima o por debajo de donde se produjo esta primera desviación, se forma una segunda curvatura opuesta a la inicial. De ahí, la forma de "S" que comentábamos anteriormente.

Las causas por las cuales puede aparecer la escoliosis en los escolares son debidas a distintos factores. Uno de ellos puede ser por una mala formación congénita adquirida durante el embarazo, otra, por la posibilidad del desarrollo de una contractura muscular continua que derive a una postura incorrecta en el individuo, también puede ser por descompensación en la musculatura y por último, por realizar acciones de manera continua e incorrectas o por perturbaciones y cambios bruscos en el metabolismo.

Existen formas sencillas para poder identificar la escoliosis a estas edades, ya sea desde un ambiente escolar o familiar. Si observamos la altura a la que encontramos ambos hombros, si un niño presenta escoliosis, encontraremos uno más alto que otro. Además, si percibimos asimétricos los pliegues de la piel en ambos lados del cuerpo, también es síntoma de escoliosis. Y por descontado que, si en las caderas, más concretamente en las crestas ilíacas, vemos descompensación entre una y otra, también es un síntoma de escoliosis.

Para mejorar este tipo de patología y otras relacionadas con la espalda es muy importante realizar ejercicio físico. Por lo que concierne a al escoliosis en concreto, se tienen que realizar ejercicios que desarrollen la simetría en ambos lados del cuerpo. Para ello se pueden hacer estiramientos y endurecer los músculos contrarios al lado donde se produce la desviación de la columna vertebral. Uno de los deportes más completos y que mejora la evolución correcta de la espalda es la natación, que además de fortalecer la musculatura, se basa en la realización de ejercicios simétricos como en el estilo crol y espalda.

La **hiperlordosis** es el aumento de la curvatura natural de la concavidad lumbar, afectando a la parte baja de la columna vertebral. Este tipo de patología suele darse, por regla general, más en niñas que en niños y en individuos de raza negra.

Las causas más comunes por las que se puede diagnosticar la lordosis suelen ser por la falta de fortalecimiento de los músculos que forman la zona lumbar, debido a una posible compensación con la zona dorsal por cifosis y, además, por defectos posturales derivados de un aumento de notable de la parte abdominal o por encontrarse la pelvis en anteversión (hacia delante).

Para identificar la lordosis, si somos capaces de observar en la posición vertical (de pie) y apoyados en una pared una curvatura excesiva que está fuera de la normalidad, en comparación con otros alumnos, es muy probable que haya caso de lordosis.

Un aspecto fundamental que posibilita la mejora de la lordosis es el fortalecimiento de los músculos abdominales que contrarresten la curvatura, además de ganar elasticidad en la propia zona lumbar y los isquiotibiales junto con movimientos pélvicos en retroversión (hacia atrás).

La **hipercifosis**, implica un desarrollo de la curvatura dorsal significativa, afectando a la zona media superior de la espalda, dando constancia más en los niños que en las niñas.

La adquisición de la hipercifosis puede ser debida a malas rutinas posturales como el sentarse mal e inclinado hacia delante o por sobrepesos como el de la mochila. Suele darse también por el poco fortalecimiento de la musculatura trapezoidal o por acortamiento e hipertrofia de los pectorales. Otras causas pueden ser la herencia y el que las vértebras se encuentren fusionadas.

Igualmente que para identificar una hiperlordosis, en la hipercifosis, si observamos al individuo en posición de pie visto desde una postura lateral, podemos percibir como hay una alteración visible en la curvatura cifótica (del torso) además de una inclinación de los hombros hacia delante.

Para poder mejorar este tipo de patología es necesario tonificar los músculos de la zona dorsal de la espalda y estirar mucho los pectorales. Si se considera hacer natación para mejorar la hipercifosis hay que tener en cuenta que el estilo mariposa puede llegar a acrecentar la curvatura, mientras que el estilo de espaldas la mejoraría. **(Castillo Torrejón, Sánchez Collado, & Gutiérrez Yáñez, 2012).**

2.3.4. Actitud del maestro de educación física en relación a las posibles patologías de los alumnos.

Los distintos problemas que aparecen en la columna vertebral en la edad primaria son muy frecuentes, por eso es muy importante que el maestro de educación física adquiera los suficientes conocimientos sobre los conceptos, desarrollo y riesgos en relación a las patologías más comunes del raquis. Esto cobra un gran interés en el momento que el maestro tiene que interpretar la información aportada por un médico especialista sobre un niño que tiene problemas de desalineaciones en la espalda.

Se dan muchos casos en los que por desconocimiento, durante el crecimiento de los alumnos, aparecen problemas de espalda que no son diagnosticados a tiempo e igualmente, ocurre con la poca extensibilidad de los músculos.

En el área de educación física se tienen que potenciar ejercicios y actividades que mejoran y pueden llegar a evitar las desalineaciones del raquis. El inconveniente viene determinado por la ignorancia de estos ejercicios por parte de los maestros de educación física y que son recomendables para reforzar la hipercifosis dorsal.

Siendo conscientes de que el desarrollo de las malformaciones de la columna vertebral tienden a evolucionar negativamente si no se tratan, es de gran ayuda que el maestro de educación física, en sus clases, realice ejercicios con los alumnos tanto de flexibilización como de potencializarían de la musculatura de la espalda, además de trabajar los estiramientos de los músculos isquiotibiales, teniendo siempre muy en cuenta en los ejercicios que se realicen, la correcta posición de raquis al ejecutarlos.

Las clases de educación física son un momento propicio para educar la postura de la columna vertebral de los alumnos, ya sea durante el movimiento de la misma o desde posiciones estáticas que no impliquen dicho movimiento. El realizar ejercicio o actividad física, en todo momento, va a ser mucho más beneficioso para el desarrollo de los niños que si no la practican.

En la edad escolar, el crecimiento y evolución de los niños está caracterizado por la presencia y apariciones de desalineaciones en el aparato locomotor. Un gran problema con el que nos solemos encontrar es que este tipo de desalineaciones no suelen mostrar síntomas, debido a esto, es muy difícil detectar su presencia. A causa de esta circunstancia el maestro de educación física se ve imposibilitado a la hora de conocer una posible desalineación en el aparato locomotor de sus alumnos.

Hay que destacar que en el periodo de escolarización los alumnos deberían hacerse los diferentes tipos de pruebas periódicas que se realizan en los centros de salud, donde se incluye el estudio del aparato locomotor e implican el conocimiento de la propia salud. Pero también es significativo que un alto porcentaje de familias no acuden con sus hijos a realizar dichas revisiones.

Por otro lado, otro inconveniente con el que nos encontramos es que el estudio realizado del aparato locomotor en los centros, no es de extrema meticulosidad, sino que es muy superficial, buscando principalmente la detección de escoliosis.

Según estudios realizados en Lorca en la Región de Murcia, en pruebas hechas a escolares por sus pediatras, donde no se había encontrado ningún tipo de patología en la espalda, fueron detectadas en reconocimientos médicos deportivos, en los cuales las pruebas realizadas son mucho más exhaustivas en cuanto a lo que el aparato locomotor se refiere. Estos reconocimientos facilitan al maestro de educación física la posibilidad de conocer la situación en la que se encuentra el aparato locomotor de los niños y de esta forma poder ejecutar con corrección las diferentes actividades que pueden desarrollar sin llegar a hacer ejercicios que puedan ser perjudiciales para su salud.

La conclusión de todas estas circunstancias es que el maestro de educación física parte con la desventaja de que hay muchísimas ocasiones donde desconoce por completo la situación de sus alumnos en cuanto a su locomoción, por lo que le resulta imposible preparar con antelación apropiadamente sus clases. Además, en ningún momento va a tener conciencia del perjuicio que puede tener en sus alumnos el realizar actividades desaconsejables por motivos patológicos del raquis.

Para poder mejorar esta situación, una opción, la más práctica y sencilla, sería el conocer las desalineaciones del raquis de nuestros alumnos y las distintas actividades que benefician su desarrollo. La otra opción es que el maestro de educación física sea capaz de localizar la posibilidad de desalineaciones en el individuo.

El que el maestro sea capaz de percibir la existencia de una posible patología en la columna vertebral, le permitirá aconsejar a las familias que deben acudir a un especialista que determine con mucha más precisión el problema encontrado en la espalda. De esta forma y bajo informe de la patología, las ventajas son de mayor grado al realizar ejercicios que resulten beneficiosos y no perjudiciales.

Por último, el maestro de educación física tiene que ser consciente del momento tan delicado en el que se encuentra el crecimiento de la columna vertebral a esta edad, por lo que es crucial el inculcar a los alumnos una serie de hábitos posturales que mejoren la correcta evolución del aparato locomotor.

Ante la presencia de la existencia de algún síntoma patológico en la columna vertebral, en las sesiones de educación física se deberá adoptar diferentes actitudes con los alumnos diagnosticados.

Por lo que concierne a niños con **escoliosis**, destacar que no tienen ningún tipo de problema a la hora de realizar cualquier actividad física, pero sí que deberán hacer un tratamiento adecuado basado en sesiones de fisioterapia. En determinados casos en los que se actúa con cargas excesivas de volumen, como son las actividades con largos periodos de tiempo o de intensidad, se debe tener en cuenta el tener un control más especializado, pero estos casos no suelen darse en educación primaria.

Hay casos en los que nos podemos encontrar con alumnos que precisan de llevar corsé incorporado sin la posibilidad de poder quitárselo por recomendación del médico, por lo que esta clase de alumnos podrá hacer estiramientos para mejorar la elongación de los músculos, actividades que potencien el equilibrio, ejercicios de respiración y fortalecimiento de la propia espalda.

También es muy importante considerar que en este tipo de niños no es nada recomendable trabajar ejercicios bruscos, ya que son perjudiciales, al igual que actividades que reclamen la necesidad de utilización de aparatos o levantamiento de grandes cargas.

En cuanto a los alumnos que presentan una patología en la que se ha diagnosticado una **cifosis**, es vital como en todas y cada una de las desalineaciones que se desarrollan en la espalda, que los ejercicios y actividades que se hagan sean adecuados y con la mayor prudencia posible, ya que si no, la patología podría empeorar.

Los ejercicios que son aconsejables para niños con hipercifosis, son aquellos que potencian la musculatura de la espalda, sobre todo de la zona dorsal. Igualmente es importante fortalecer los abdominales e incluso glúteos.

Es muy difícil que solamente a través del área de educación física sea posible corregir esta patología, porque además de que no se dispone del tiempo preciso para corregir estas desalineaciones de manera individual, se necesita de una flexibilización específica de la columna vertebral tratada por especialistas, al igual que de una atenta enseñanza del esquema corporal y de las medidas que deben adoptarse sobre la higiene postural.

Pero por otro lado, sí que en las clases de educación física se puede llevar a cabo el desarrollo de la conciencia y práctica de posturas correctas en la posición erguida o de pie. Del mismo modo son factibles las actividades que tratan la elasticidad del tronco.

Hay que tener cuidado con determinados ejercicios de flexibilización del tronco, como el intentar llegar a tocarse la punta de los pies con los dedos de las manos, ya que pronuncian la cifosis del escolar y más si el niño presenta acortamiento en los músculos isquiotibiales, porque el esfuerzo para conseguir llegar a dicha zona suele hacerse mayor, transmitiéndose al raquis y actuando de forma negativa en él.

Es muy importante enseñar a los alumnos a que sean capaces de distinguir los músculos que están estirando en cada momento y lo que se pretende con ello, además de plantear la postura correcta que se tiene que adoptar para no forzar otros músculos que no deben intervenir en ese estiramiento. De esta forma, evitaremos posturas incorrectas que no benefician a su salud.

En los casos en los que únicamente haya acortamientos de la extensibilidad en la musculatura de los isquiotibiales, el alumnado deberá trabajar específicamente la flexibilidad de esa zona en concreto, teniendo en cuenta que siempre deberá atender a la postura correcta que ha de mantener a la hora de realizar dichos estiramientos.

Hay casos en los que el acortamiento de la musculatura isquiotibial repercute en la columna vertebral, por lo que además de realizar un buen trabajo de estiramientos, será imprescindible hacer un tratamiento de las desalineaciones que se han producido en la columna a causa de este problema muscular. Esto, nos lleva a insistir aún más en el trabajo de higiene postural, al igual que en el cuidado en la ejecución de las tareas que se van a realizar en educación física.

Existe un considerable número de alumnos que en esta edad sufren este tipo de problema muscular, por lo que debido a esta circunstancia es muy propicio que el maestro en sus clases incluya diariamente estiramientos en esta zona del cuerpo. **(Santonja Medina, Rodríguez García, Sainz de Baranda Andújar, & López Miñarro, 2004).**

2.3.5. Recomendaciones de prevención en las sesiones de educación física.

A la hora de trabajar con alumnos con problemas de espalda en el área de educación física es muy importante tener en cuenta una serie de premisas que nos facilitarán el trabajo. Las pautas que debemos seguir para no cometer errores en la ejecución de las actividades o ejercicios que realicemos con niños con patologías diagnosticadas, van a depender del tipo de desalineación que tenga el alumno.

Los alumnos con escoliosis no van a tener ningún impedimento a la hora de realizar actividades físico deportivas, ya que la columna vertebral con esta patología, no se considera una columna débil, por lo que cometeríamos un grave error si desaconsejamos el no practicar educación física en su totalidad. Aunque esta posibilidad no va a depender del maestro de educación física en ningún caso, sino que será el médico el que dictamine lo que se debe hacer.

La importancia de saber que la escoliosis provoca la disminución de la elasticidad de la columna vertebral, además de sufrir modificaciones en las funciones musculares de la espalda, nos ayuda a conocer que la escoliosis provoca en el alumno la limitación de algunos movimientos raquídeos. Hay que destacar que

podemos encontrarnos con escoliosis dorsales graves que provocan dificultades en la respiración y una disminución en el consumo máximo de oxígeno.

Con los alumnos que necesiten llevar corsé y no pueda quitárselo durante las sesiones de educación física, debemos tener en cuenta que habrá actividades que podrá hacer como el resto de la clase, como puedan ser tareas de estiramientos, fortalecimiento de la musculatura y mejora de la capacidad respiratoria. No tienen que hacerse en ningún caso actividades que impliquen intensidades altas en los ejercicios, saltos, deportes, juegos con contactos o el levantamiento de pesos elevados.

Los maestros de educación física deben tener los suficientes conocimientos para poder identificar desalineaciones raquídeas, ya que estas, en muchos casos, no suelen ser diagnosticadas en los centros de salud por sus respectivos pediatras.

En las clases de educación física se tienen que desarrollar, por motivo de la gran cantidad de alumnos que hay con problemas en la columna, ejercicios de elasticidad de la zona dorsal del raquis, actividades que fortalezcan la musculatura extensora de la columna e igualmente hay que potenciar la musculatura abdominal.

El introducir en temas transversales o en alguna Unidad Didáctica el desarrollo correcto de la higiene postural trabajando la conciencia de una correcta flexibilización del tronco, al igual de cómo deben realizarse las posturas más frecuentes que solemos utilizar en la vida cotidiana, son factores que ayudarán a la mejora de la calidad de vida de nuestros alumnos.

Tiene que haber una ejercitación a diario de la flexibilidad de la columna vertebral y mejora de la elasticidad de la musculatura isquiotibial, dando mucha importancia a la correcta posición que debe adquirir la espalda en los estiramientos nombrados. Además, se pretende enseñar la posición que tienen que mantener los alumnos en situaciones de movimiento como estáticas, por ejemplo, al andar o al estar sentados.

Las buenas relaciones entre el pediatra y el maestro de educación física proporcionan una educación mucho más personalizada en los niños diagnosticados de cualquier patología de la columna vertebral.

Por último, en la correcta flexión del tronco, el niño tiene que tomar conciencia de que ha de haber en todo momento una adecuada alineación del raquis. **(Santonja Medina, Rodríguez García, Sainz de Baranda Andújar, & López Miñarro, 2004).**

3. Propuesta de intervención.

3.1. Concreción Curricular.

La inclusión de esta propuesta educativa asume uno de los principios psicopedagógico que marca la Ley Orgánica de Educación: “La finalidad de la educación primaria es proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la alimentación, higiene postural e higiene corporal”. (LOE, 2006). Interesantes son también en este punto los comentarios que **Tierno y Giménez (2004)** realizan sobre la etapa de edad por la que atraviesan los discentes de sexto curso, de 10 a 12 años, momento en el que se incardinará esta propuesta. Esta etapa se caracteriza por ser un periodo en el que los niños construyen su propia identidad y, a su vez, se dan cuenta de que su entorno cercano no es la única realidad, sino que hay otras diferentes. Por ello, es muy adecuado trabajar la comunicación, el gusto por estar en contacto con los demás, descubrir las posibilidades de las relaciones personales, en suma, una serie de fines a los que el quehacer físico y de la salud puede contribuir.

Como ya hemos mencionado, esta propuesta didáctica está orientada a alumnos del último nivel de la Etapa de Primaria. Dicha propuesta forma parte de la Programación Anual de aula, recogiendo siete sesiones mensuales, según puede comprobarse en la temporalización, para el desarrollo de la propuesta. El tiempo de duración de este proyecto será de un año lectivo, desde octubre hasta el mes de junio. Hemos preferido temporalizar nuestra propuesta con la opción anual ya que creemos que es la mejor vía para llevar a cabo dicho programa.

Hacer una UDD por trimestre facilita la adquisición progresiva de las capacidades a conseguir junto a los demás contenidos del área propiciando la motivación de los alumnos.

Esta propuesta, conformada a modo de inclusión en la programación, la concebimos como un proyecto integrado por el gran número de objetivos que establece el Decreto 286/2007, de 7 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (BORM 21, de 12 de septiembre). Si bien nos estamos centrando al área de Educación Física, pretendemos lograr cierta interdisciplinariedad con el resto de aprendizajes que los discentes asumen durante el curso escolar en el que se encuentran. Todo ello bajo un fin primordial, despertar capacidades relacionadas con la salud en el ámbito educativo. Como ya hemos incidido, este objetivo, que se persigue a lo largo de nuestra actividad constituye una de las finalidades básicas que se establecen para la Educación Primaria.

Toda propuesta educativa debe estar sustentada bajo unos pilares legislativos, donde se plasmará una estrecha concordancia entre todos los elementos que conforman nuestro currículo, por ello, partiremos del Decreto 286/2007 de 7 de octubre, por el que se establece el currículo de Educación primaria, así como la Orden de 13 de septiembre de 2007, por la que se regulan para la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia la implantación y el desarrollo de la Educación Primaria y los adecuaremos a la realidad de nuestro centro.

De esta forma, la propuesta de intervención didáctica que hemos diseñado se sustenta bajo la labor del docente y de los alumnos.

3.2. Objetivos.

En este apartado lo que se pretende es mostrar cómo, partiendo de los objetivos generales de etapa y de área más relacionados con los temas de **salud**, se consigue alcanzar el **objetivo general** para esta programación, al igual que los **objetivos específicos** de la misma.

A continuación y centrándonos en el Decreto 286/07 de la Región de Murcia, se desarrolla la siguiente secuencia de objetivos.

3.2.1. Aspectos teóricos.

Según el Decreto 286/2007, la Educación Primaria tiene como finalidad, “proporcionar a todos los niños una educación común que haga posible la adquisición de los elementos básicos culturales, los aprendizajes relativos a la expresión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo aritmético”.

3.2.2. Objetivos generales de etapa más relacionados con la educación física y salud.

Los objetivos de la Etapa de Educación Primaria vienen recogidos en el D. 286/07, para la Región de Murcia. Desde nuestra área contribuimos especialmente a la consecución de los que siguen.

Como estamos situados en el segundo nivel de concreción curricular, los Objetivos Generales de Etapa están adaptados al contexto, concretándose en el Proyecto Educativo de Centro. El **objetivo** más estrechamente relacionados con el área de Educación Física es:

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social, **incidiendo en los hábitos alimenticios de la dieta mediterránea y en las prácticas diarias de higiene corporal y postural.**

3.2.3. Objetivos generales del área de educación física más relacionados con la salud.

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

Este objetivo pretende el conocimiento y valoración del propio cuerpo. Propone el acento del área en el conocimiento, práctica y valoración de la actividad física dando un enfoque lúdico y de desarrollo social.

2. Aprender a apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de higiene, de alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

El objetivo prioritario es de autonomía y responsabilidad hacia el propio cuerpo y de respeto hacia los demás. Implica el desarrollo de capacidades relacionadas con la apreciación, la valoración y el análisis de costumbres y hábitos que inciden sobre la salud individual o colectiva.

3.2.4. Objetivo general.

- Mejorar y desarrollar los hábitos y estilos de vida saludables, así como la higiene corporal y postural además de llevar a cabo una dieta saludable en la edad escolar por medio de la educación física.

3.2.5. Objetivos específicos.

- Mejorar la higiene corporal como hábito rutinario después y antes de la alimentación y al finalizar la actividad física.
- Experimentar y mantener hábitos posturales que beneficien el buen desarrollo de la columna vertebral.
- Concebir y realizar una dieta que permita llevar a cabo una alimentación rica y saludable en la edad escolar.

3.3. Competencias básicas.

Según las DISPOSICIONES GENERALES del MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE 738 Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, destaca que. las orientaciones de la Unión Europea insisten en la necesidad de la adquisición de las competencias clave por parte de la ciudadanía como condición indispensable para lograr que los individuos alcancen un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga posible el desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga posible el desarrollo económico, vinculado al conocimiento.

3.3.1. Concepto de competencias básicas.

Las competencias básicas son **“aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos”**. Aparecen por primera vez en el R.D. 1513/06, y se desarrollan, como es lógico, en el D. 286/07, en la Región de Murcia.

En el decreto citado anteriormente define competencia como «la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada». La competencia «supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz». Se contemplan, pues, como conocimiento en la práctica, es decir, un conocimiento adquirido a través de la participación activa en prácticas sociales y, como tales, se pueden desarrollar tanto en el contexto educativo formal, a través del currículo, como en los contextos educativos no formales e informales. Las competencias, por tanto, se

conceptualizan como un «saber hacer» que se aplica a una diversidad de contextos académicos, sociales y profesionales. Para que la transferencia a distintos contextos sea posible resulta indispensable una comprensión del conocimiento presente en las competencias y la vinculación de este con las habilidades prácticas o destrezas que las integran.

3.3.2. Características de las competencias básicas.

Las Competencias Básicas a lo largo de la Etapa de Primaria, deben proporcionar al alumno, en su logro por una educación integral dentro de nuestra sociedad, una serie de **características**, tales como:

- Aplicar la capacidad de saber hacer, es decir, usar los conocimientos a los problemas de la vida profesional y personal.
- Pueden ser adquiridas en todo tipo de contextos: escuela, en casa, y en ámbitos extraescolares.
- Son multifuncionales, pueden ser utilizadas para conseguir múltiples objetivos.
- Tienen un carácter integrador.
- Se deben aprender, renovar y mantener a lo largo de la vida.
- Constituyen la base de los aprendizajes básicos posteriores.

3.3.3. Competencias Básicas y nivel de logro esperado en el área de E.F.

- Comunicación lingüística.

Reconociendo y utilizando el lenguaje propio del área y referente a la salud, atendiendo a los diferentes conceptos saludables sobre higiene y alimentación, de participar de forma correcta en las situaciones comunicativas que se presenten, siendo capaz de expresarlos correctamente mediante el diálogo.

- Conocimiento e interacción con el mundo físico.

Que el alumnado sea capaz de utilizar las diferentes partes de su cuerpo de forma correcta en la actividad física, de realizar actividades rigiéndose por unas normas que beneficien su higiene en la postura sin perjudicar en ningún momento el desarrollo de su columna vertebral y de conocer que la actividad física es una buena forma de disfrutar en su tiempo libre (recreos, tiempo de ocio...).

- Tratamiento de la información y la competencia digital.

Extrayendo la información relevante a la salud, así como de utilizar de forma básica el ordenador para determinadas actividades del área.

- Social y ciudadana.

Siendo eficiente a la hora de participar en la realización de un decálogo de reglas y participación en la elaboración de una dieta saludable durante el horario escolar, de cumplirlas, de respetar a los demás en todo momento, y de colaborar con los compañeros en las diferentes actividades propuestas.

- Cultural y artística.

Que los alumnos sean capaces de conocer los diferentes tipos de alimentos tradicionales propios de la Región de Murcia, así como de los lugares autóctonos de los compañeros de clase.

- Aprender a aprender.

Desarrollando la capacidad de conocer sus posibilidades y limitaciones, así como las de los compañeros, potenciando el esfuerzo individual y colectivo, y utilizando ese conocimiento para mejorar correctamente su evolución en la higiene y la alimentación.

- Autonomía e iniciativa personal.

Que el alumnado sea capaz de asearse sólo y correctamente, de preparar y traer la ropa deportiva cuando hay clase de Educación Física, de pedir a sus padres que le proporcionen un almuerzo saludable y de organizarse con una ayuda mínima de los padres y del profesor.

- Matemática.

Teniendo un buen conocimiento de los ángulos a la hora de mantener la columna recta y en perfecta disposición a la hora de estar sentado en clase o al realizar actividades que distorsionen una postura adecuada

de la misma.

Por lo que concierne a las competencias básicas, vamos a trabajarlas todas a lo largo del curso pero en las que más me voy a centrar en esta programación son las siguientes:

- **Autonomía e iniciativa personal:**

Dando mucha importancia y creando hábitos de alimentación dentro de la escuela y haciendo a los alumnos conscientes del tipo de dieta que debe llevar diariamente. Pretendiendo que el alumnado desarrolle por iniciativa propia un plan de higiene corporal antes y después de las comidas, al igual que al finalizar cualquier tarea que implique aseo personal y, por supuesto, de actividad física realizada en las clases de educación física o en el recreo.

Se trabajará la responsabilidad y autonomía propia de los alumnos haciéndolos conscientes de la importancia del cuidado de la columna vertebral, tanto en el aula a la hora de sentarse adecuadamente como a la hora de transportar pesos, ya sean mochilas u otras cargas.

Se pretende que los niños sean capaces de realizar actividad física en el tiempo libre, favoreciendo la toma de decisiones del alumnado con respecto a su propio estilo de vida.

- **Aprender a aprender:**

Mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida de un aprendizaje saludable desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas rutinarias de la vida diaria. De esta forma el alumno aprenderá a desarrollar una serie de hábitos que le beneficiarán una vez adquiridos.

3.4. Contenidos.

3.4.1. Concepto y consideraciones previas.

Los contenidos son el medio por el que logramos desarrollar las capacidades y además, constituyen la base sobre la cual se programarán las actividades de enseñanza-aprendizaje con el fin de alcanzar lo expresado en los objetivos y competencias básicas.

En esta acepción del concepto “contenido” destacan dos dimensiones esenciales de los mismos:

- **El papel que desempeña la sociedad en la definición de lo que merece la pena enseñar y aprender.** Junto al aprendizaje de datos, informaciones, hechos y conceptos, se destaca hoy la necesidad de aprender también como contenidos, el conjunto de procedimientos a partir de los cuales se construye el conocimiento y, así mismo, el sistema de valores, actitudes y normas que rigen el proceso de elaboración de la ciencia y de la vida en sociedad en general.

- **El carácter instrumental de esos objetos de aprendizaje en el desarrollo integral de los alumnos y alumnas.** También el carácter instrumental de los contenidos pone de manifiesto la estrecha relación que debe existir entre las distintas capacidades que los objetivos pretenden desarrollar y los contenidos concretos que se van a utilizar para tal fin. De este modo, los contenidos dejan de ser fines en sí mismos y se convierten en medios para conseguir los objetivos propuestos.

Existen tres **tipos de contenidos**:

- Contenidos conceptuales, que se componen de hechos o datos y conceptos.
- Procedimentales, que se refieren a participación y elaboración práctica.
- Contenidos Actitudinales, referidos a normas, valores y actitudes.

En el actual D. 286/07 no aparecen diferenciados, tal y como lo hacía el anterior decreto de currículo.

Desde este planteamiento, el área se ha estructurado en **cinco bloques**:

- **Bloque 1: “El cuerpo, imagen y percepción”**, corresponde a los contenidos que permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Dirigido a adquirir un dominio y control del cuerpo.
- **Bloque 2: “Habilidades motrices”**, reúne contenidos que permiten al alumnado moverse con eficacia, implicando el dominio y control motor.
- **Bloque 3: “Actividades físicas artístico-expresivas”**, son los contenidos dirigidos a fomentar la expresividad del cuerpo y el movimiento.
- **Bloque 4: “Actividad física y salud”**, está constituido por aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable, adquiriendo hábitos de actividad a lo largo de la vida como fuente de bienestar.
- **Bloque 5: “Juegos y deportes”**, contenidos entendidos como manifestaciones culturales de la motricidad humana y que adquieren aspectos de relación interpersonal como la solidaridad, cooperación y el respeto.

3.4.2. Criterios para la elección y secuenciación de los contenidos.

En este punto pretendemos justificar que la elección de contenidos que realizamos en nuestras Unidades Didácticas no se realiza al azar, sino siguiendo una serie de criterios que hacen que nuestra concreción sea coherente. Los criterios para la concreción de los contenidos son los siguientes:

1. **La secuencia de contenidos dada por el Decreto 286/2007** del 7 de Septiembre, deberán ser secuenciados en nuestras Unidades Didácticas.
2. **La disponibilidad horaria del área**, ajustada al número de sesiones que dispone el área según el horario establecido. En nuestra Comunidad Autónoma se establecen en el área de Educación Física, **3 horas semanales** para el **primer ciclo** y **2 horas semanales** para el **segundo y tercer ciclo**. El **número total de horas de Educación Física** en cada ciclo se establece en el anexo II del Decreto 286/2007. Para el **primer ciclo** es de **210** y para el **segundo y tercer ciclo** es de **140** horas. De esta forma, en cada curso del **primer ciclo** dispondremos de un total de **105** horas y en los **otros dos** restantes de **70** horas.
3. **La fuente psicológica** que atiende al desarrollo psicoevolutivo del alumno, así como a su nivel de desarrollo y aprendizaje motor.
4. **La fuente sociológica** que atiende a las características del entorno sociocultural y económico del centro.

5. **La fuente epistemológica** que establece relaciones entre los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.
6. **Los conocimientos y experiencias previas de los alumnos** de forma que los contenidos propuestos estén relacionados con los desarrollados en el anterior curso de Primaria y a la vez sirvan de base para los contenidos del siguiente curso.
7. **La lógica interna de la organización de los contenidos**, es decir, el orden lógico y coherente en el que se deben trabajar los contenidos.
8. **La experiencia docente.**

Hay que tener en cuenta en el apartado dos que, como estamos viviendo una transición en la ley educativa donde se está produciendo un cambio de LOE a la nueva ley LOMCE, el número de horas, solamente en primero de primaria, se reducen a dos semanales, por lo que el número total de horas también se verá reducida a 140, pero esto no influye, en ningún caso, en esta programación dirigida a sexto curso.

3.4.3. Temporalización de contenidos en salud.

A la hora de realizar esta programación se ha tenido en cuenta el tiempo en el cual se van a desarrollar los contenidos a tratar en salud. Estos contenidos se van a temporalizar de la siguiente manera:

- **Primer Trimestre:** los contenidos sobre salud que vamos a trabajar van a estar dedicados a la **higiene postural** y se van a desarrollar en la Unidad didáctica 1: “Cuida tu salud I”, que consta de 7 sesiones y que se llevarán a cabo durante las primeras semanas del mes de septiembre.
- **Segundo trimestre:** los contenidos sobre salud que vamos a trabajar van a estar dedicados a la **alimentación** y se van a desarrollar en la Unidad didáctica 5: “Cuida tu salud II”, que consta de 7 sesiones y que se llevarán a cabo en el inicio del segundo trimestre.
- **Tercer trimestre:** los contenidos sobre salud que vamos a trabajar van a estar dedicados a la **higiene corporal** y se van a desarrollar en la Unidad didáctica 9: “Cuida tu salud III”, que consta de 7 sesiones y que se llevarán a cabo durante el comienzo del tercer trimestre.

3.4.4. Esquemas resumen de contenidos en salud.

En los esquemas resumen que se van a desarrollar a continuación, los apartados que vamos a tratar van a estar relacionados con los objetivos didácticos, contenidos, metodología, indicadores y procedimientos de evaluación y las sesiones de enseñanza aprendizaje.

La higiene postural durante el primer trimestre, se desarrollará de la siguiente forma:

- Objetivos didácticos:
 - Conocer el estado natural de la columna vertebral y los tipos de patología más comunes.
 - Aprender y practicar la postura correcta en la posición de sentados y de pie.
 - Buscar información en Internet sobre la higiene postural.
- Contenidos:

- Desarrollo teórico de las partes de la columna vertebral y sus patologías más comunes.
- Práctica de las posturas correctas sentado en el aula y de pie durante una actividad.
- Realización y exposición de un trabajo en grupo sobre la higiene postural.
- Metodología:
 - Técnicas de enseñanza: Instrucción directa e indagación.
 - Estilos de enseñanza: Aprendizaje cooperativo.
- Indicadores de evaluación:
 - Conoce el estado natural de la columna vertebral y los tipos de patología más comunes.
 - Aprecia y practica la postura correcta en la posición de sentados y de pie.
 - Busca información en Internet sobre la higiene postural.
 - Presenta y expone el trabajo con claridad.
 - Comprende los contenidos (control escrito).
- Procedimientos de evaluación:
 - Observación (hojas de registro).
 - Trabajo.
- Sesiones:
 - 1ª sesión: presentación en PowerPoint de la columna vertebral y las causas más comunes de las patologías adquiridas en la etapa escolar.
 - 2ª y 3ª sesión: búsqueda de información en el aula plumier sobre la higiene postural.
 - 4ª y 5ª sesión: desarrollo del trabajo.
 - 6ª y 7ª sesión: exposición de los trabajos.

La alimentación durante el segundo trimestre, se desarrollará de la siguiente forma:

- Objetivos didácticos:
 - Conocer los distintos tipos de alimentos y nutrientes que benefician y perjudican el buen funcionamiento del organismo.
 - Buscar información en Internet sobre la alimentación.
 - Realizar una pirámide de alimentación.
 - Apreciar y tomar desayunos saludables.
- Contenidos:
 - Desarrollo teórico sobre los alimentos saludables y poco saludables para la salud.
 - Práctica de una buena dieta alimenticia.
 - Realización y exposición en grupo de un mural sobre la pirámide alimenticia.
- Metodología:
 - Técnicas de enseñanza: Instrucción directa e indagación.
 - Estilos de enseñanza: Aprendizaje cooperativo.
- Indicadores de evaluación:
 - Conoce los distintos tipos de alimentos que benefician y perjudican al organismo.

- Aprecia y toma desayunos saludables en el recreo.
- Busca información en Internet sobre la alimentación.
- Presenta y expone el trabajo con claridad.
- Comprende los contenidos (control escrito).
- Procedimientos de evaluación:
 - Observación (hojas de registro).
 - Trabajo.
- Sesiones:
 - 1ª sesión: presentación en PowerPoint de la pirámide alimenticia y las causas más comunes de una mala alimentación en la etapa escolar.
 - 2ª y 3ª sesión: búsqueda de información en el aula plumier sobre la alimentación.
 - 4ª y 5ª sesión: desarrollo del mural.
 - 6ª y 7ª sesión: exposición de los murales.

La higiene corporal durante el tercer trimestre, se desarrollará de la siguiente forma:

- Objetivos didácticos:
 - Conocer las distintas formas y frecuencias de aseo corporal.
 - Apreciar y practicar la higiene corporal diariamente.
 - Buscar información en Internet sobre la higiene corporal.
- Contenidos:
 - Desarrollo teórico sobre higiene corporal: prejuicios y beneficios.
 - Práctica del aseo diario.
 - Realización y exposición de un trabajo en grupo sobre la higiene corporal.
- Metodología:
 - Técnicas de enseñanza: Instrucción directa e indagación.
 - Estilos de enseñanza: Aprendizaje cooperativo.
- Indicadores de evaluación:
 - Conoce la importancia que tiene una buena higiene corporal.
 - Aprecia y practica, con la frecuencia adecuada, el aseo de las distintas partes del cuerpo.
 - Busca información en Internet sobre la higiene corporal.
 - Presenta y expone el trabajo con claridad.
 - Comprende los contenidos (control escrito).
- Procedimientos de evaluación:
 - Observación (hojas de registro).
 - Trabajo.
- Sesiones:
 - 1ª sesión: presentación en PowerPoint de la correcta higiene corporal.
 - 2ª y 3ª sesión: búsqueda de información en el aula plumier sobre la higiene corporal.
 - 4ª y 5ª sesión: desarrollo del trabajo.

- 6ª y 7ª sesión: exposición de los trabajos.

Estas tres Unidades Didácticas van a seguir la misma estructura en cuanto a su realización. Lo que se pretende con ellas es que los alumnos adquieran una serie de conocimientos y que practiquen los aspectos más comunes y referentes a la salud para mejorar su calidad de vida y bienestar personal.

3.4.5 Organización del proyecto.

Para dar comienzo a este proyecto, a principio de curso, con el permiso del director y antes de que comiencen las clases, se expondrá y defenderá en el primer claustro del curso el desarrollo de un plan beneficioso para el bienestar y mejora en la calidad de vida de nuestros alumnos, concienciando a los demás maestros y compañeros de la importancia que tiene la salud en esta etapa. Se pretende que todos y cada uno de los componentes del claustro estén en entera disposición para realizar el trabajo. Para ello va a ser necesario que tutores o especialistas atiendan los siguientes aspectos:

- Control de la higiene personal del niño en los primeros cinco minutos de la mañana, revisando y comprobando que se encuentre en buenas condiciones cada día el pelo, ojos, nariz, dientes, manos y uñas de los alumnos.
- Control de la alimentación, examinando el tipo de almuerzo que toma cada uno, valorando los almuerzos saludables como algo positivo y desvalorizando la bollería industrial, zumos con azúcares añadidos y demás nutrientes no recomendados en una dieta saludable.
- Control de la postura en el aula, corrigiendo las malas posiciones en sedestación.

Estos tres aspectos serán recogidos a través de listas de control donde los alumnos puedan ver en clase quien cumple los requisitos establecidos.

Además se establecerán periodos de tiempo extra para el aseo personal de los alumnos:

- Antes de cada recreo se dejará un periodo de tiempo razonable, acordado por el claustro, para que los alumnos puedan lavarse las manos y tomarse el almuerzo tranquilamente en el aula antes de salir a jugar al patio.
- Durante el patio se establecerá un horario para que los alumnos puedan lavarse los dientes por turnos para que no se produzcan aglomeraciones en el aseo.
- Al finalizar el recreo los alumnos tendrán que volver a lavarse las manos y cara antes de regresar al aula, ya que durante el juego sudan y se ensucian.

Por último y desde el área de educación física se pretende reforzar todas estas actitudes mediante trabajos de investigación por parte de los alumnos, juegos que lleven a la práctica la postura correcta, juegos basados en la alimentación y aseos después de la actividad física, donde cada alumno traerá su bolsa de aseo con jabón de manos, toalla, peine, colonia en bote de plástico y una camiseta de recambio, además, se dará la opción y la posibilidad de ducharse (**anexo 8**).

En caso de que este proyecto sea admitido en claustro, se llevará a consejo escolar, que de ser también admitido, finalmente quedaría recogido en el proyecto educativo de centro, entonces, el segundo paso a seguir

sería, en la primera reunión que se establece por ley a principio de curso con los padres desde la tutoría y en la que se entregará un cuestionario de salud de los alumnos (**anexo 4**), se dará a conocer el trabajo que se pretende seguir en el centro con sus hijos y cuáles son las razones por las que se va a llevar a cabo. Si la respuesta de los padres es positiva, es muy importante que durante el curso, igualmente que se hace de forma continua con los tutores, se convoquen reuniones individuales para poner en común el desarrollo y evolución de los niños con respecto a su salud, tratando de reforzar en casa el trabajo que se está haciendo en el colegio.

También, sería muy interesante en cada trimestre, acorde a como está estipulado en la programación, el encontrar profesionales de la salud que estén dispuestos a dar charlas a padres sobre higiene postural, alimentación e higiene personal. Si esto fuera posible, reforzaríamos aún más los conocimientos necesarios para poder educar a los niños en el ámbito de la salud.

3.5. Metodología.

3.5.1. Principios metodológicos.

El actual modelo de intervención didáctica del sistema educativo, es un modelo abierto y flexible y se basa en los siguientes **principios metodológicos**:

- **Aprendizaje significativo**
- **Globalización, trabajo en equipo**
- **Motivación y autoestima**
- **Atención a la diversidad**
- **Evaluación continua**
- **Actividad en el aprendizaje.**

Y según los cuales, el proceso de enseñanza-aprendizaje se fundamenta en las siguientes Orientaciones Metodológicas, recogidas en el Decreto 286/2007 de 7 de Septiembre:

1. El enfoque globalizador es compatible con la organización en áreas, obligando a interrelacionar contenidos dentro de un mismo contexto educativo.
2. El proceso de enseñanza y aprendizaje debe conseguir nuevos aprendizajes coherentes con los objetivos de etapa.
3. La construcción de aprendizajes significativos requiere de la interacción profesor-alumno y alumno-alumno.
4. Para potenciar el interés de los alumnos es necesario prever y graduar las actividades precisas que eviten la desmotivación.
5. Fomentar el esfuerzo y la dedicación de los alumnos contribuyendo a desarrollar su autonomía y responsabilidad.

6. Debe proporcionarse información al alumno sobre el momento del proceso de aprendizaje en el que está, clarificando los objetivos por conseguir.
7. Para conseguir adquisición y consolidación de contenidos, deben diseñarse actividades conjuntas de ciclo y etapa.

Basándonos en estas orientaciones metodológicas, la aplicación metodológica del área de Educación Física se concreta en los siguientes aspectos:

- Los contenidos de las unidades didácticas están relacionados en su mayoría unos con otros y con los de otras áreas.
- Se debe fomentar la participación activa del alumno mediante las actividades de motivación.
- El desarrollo de habilidades y destrezas ha de partir de lo básico a lo específico.
- El juego constituye el eje en torno al cual deben girar las actividades motrices.
- El compromiso motor del alumno debe adecuarse a la tarea que se realiza, intercalando trabajo y descanso proporcionalmente.

Dentro de esta programación, estos principios metodológicos se concretan en el siguiente **método pedagógico**: En cuanto a las **técnicas de enseñanza**, utilizaremos tanto la **“Instrucción Directa”**, para las tareas que se limitan a la ejecución motriz por parte del alumno, como la **“Enseñanza mediante la Búsqueda”**, con el fin de favorecer la implicación cognitiva, pretendiendo que los alumnos exploren, descubran y crean en sus posibilidades de movimiento y que sean capaces de resolver problemas.

En las **“Estrategias en la Práctica”**, se va a utilizar principalmente las basadas en **“Estrategias Globales”**, presentando la tarea de forma organizada, buscando la significatividad de los contenidos. Aunque se recurrirá a **“Estrategias analíticas”** en los casos de alto grado de complejidad de la tarea.

Los **estilos de enseñanza** variarán en función de los contenidos a desarrollar y se extenderán desde los estilos de enseñanza **tradicionales** hasta los estilos de enseñanza que **implican cognitivamente al alumno**.

3.5.2. Recursos didácticos.

Se entiende por recursos materiales y didácticos el conjunto de medios destinados al aprendizaje y aumentar su rendimiento que utilizan tanto el profesor como el alumno.

Los recursos didácticos deben atender a directrices básicas, deben ser recursos no discriminatorios, incluir normas de seguridad y a su vez duraderos. Estos recursos didácticos se pueden subdividir en:

1. **Recursos materiales**: donde podemos encontrar, por un lado, **Materiales convencionales** que el profesor y alumno utilizarán en el desarrollo y puesta en práctica de las distintas actividades programadas, tales como: conos, aros, picas, zancos, cuerdas, bancos suecos, vallas de PVC, raquetas, sticks de floorball, palas de plástico, indiacas, pelotas, globos, disco volador, espaldera, colchonetas, cinta métrica, cronómetro... Por otro lado, encontramos el **Material de tipo NO convencional**, que es aquel que no ha sido utilizado tradicionalmente en la Educación Física. Puede ser material tomado de la vida cotidiana como bolsa de plástico, sacos, pañuelos...o material reciclable como cajas de cartón, periódicos, botellas de suavizante...Se puede obtener incluso material construido por lo propios alumnos como maracas, pelotas, cometas... Por último, encontramos el **Material complementario** como por ejemplo: peso, cinta métrica, camisetas, cronómetros, tizas....

2. **Recursos espaciales:** lugares donde se puede llevar a cabo la Educación Física como instalaciones deportivas, zonas de recreo, vestuarios, almacén...así como parques, jardines públicos, senderos, paseos urbanos.
3. **Recursos impresos:** bibliografía que posee el centro referida a la Educación Física y a la salud, enciclopedias, mapas, cuadernos y fichas complementarias.
4. **Recursos audiovisuales:** DVDs, CDs, fotografías, reproductor de DVD...
5. **Recursos informáticos:** se incluyen los equipamientos informáticos del centro que pueden ser utilizados y que se concretan en el apartado referido al uso de las TIC.

3.5.3. Papel del profesor.

Siguiendo a Delgado Noguera (1991), entendemos por intervención didáctica toda actuación del profesor relacionada con enseñar o educar. Encontramos 3 fases:

En la fase **Preactiva** se trata de conocer las experiencias previas y nivel de conocimientos de los alumnos referidos a los contenidos objeto de aprendizaje.

Durante la fase **Interactiva** se proponen actividades encaminadas al tratamiento integrado de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales. La atención a la diversidad requiere el tratamiento específico de las capacidades y características personales de los alumnos a través de las oportunas adaptaciones curriculares.

En la fase **Post-activa** se favorece la participación del alumno a través de la autoevaluación y la valoración del proceso de enseñanza-aprendizaje y de la actuación del profesor. Se propone la reflexión del profesor sobre su actividad didáctica para mejorar su actuación docente.

3.5.4. Organización del espacio, tiempo y recursos materiales.

La optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje requiere de la estructuración flexible del **espacio** adaptada a las características psicoevolutivas de los alumnos y a los contenidos de enseñanza.

El aprovechamiento del **tiempo** de clase resulta fundamental para la consecución de los objetivos de aprendizaje, en este sentido, la organización del tiempo atiende a los siguientes criterios básicos propuestos por Pieron (1998).

- **Reducir el tiempo de permanencia en los vestuarios.**
- **Propiciar la atención de los alumnos durante la información inicial con una buena ubicación espacial.**
- **Disminuyendo el tiempo de transición entre actividades.**

En cuanto a los **recursos materiales** se atenderán a los siguientes aspectos:

- **Coordinarse con el resto de profesores para el uso del material.**
- **Prever el material que se va a utilizar.**
- **Responsabilizar a los alumnos del cuidado y conservación del material.**

3.5.5. Organización del grupo.

La organización de los grupos de trabajo viene condicionada por los objetivos, contenidos, decisiones metodológicas y el desarrollo de las Unidades Didácticas. La interacción entre los alumnos y la integración de los alumnos con necesidades educativas específicas atiende a la heterogeneidad, favoreciendo la formación de grupos mixtos contribuyendo a la igualdad de derechos de ambos sexos.

En determinadas actividades de enseñanza-aprendizaje el agrupamiento de los alumnos atiende al criterio de homogeneidad, teniendo en cuenta que la organización se orienta hacia la interacción y comunicación entre los alumnos.

En el desarrollo de las unidades didácticas y en función del tipo de contenido, se preverán las diferentes modalidades de agrupamiento atendiendo al trabajo individual, por parejas, pequeños grupos y en gran grupo. Pero se va a tener y dar una especial atención al **aprendizaje cooperativo**, el cual vamos a desarrollar en el siguiente apartado.

3.5.6. Aprendizaje cooperativo.

Dentro del actual modelo de intervención didáctica se va a dar especial relevancia, en esta programación, al aprendizaje cooperativo.

Existen diferentes autores que describen el aprendizaje cooperativo, pero haciendo alusión a **Robert Slavin (1990)**, lo define como: “Un proceso por el cual los estudiantes trabajan juntos en grupos para dominar el material presentado inicialmente por el instructor”.

Este método podrá ser eficiente siempre y cuando se promueva el trabajo en equipo además de suscitar las relaciones sociales entre el alumnado de forma que sean capaces de aprender una serie de contenidos con la necesidad de trabajar juntos.

No debemos confundir el aprendizaje cooperativo como un reparto del trabajo, ya que nos llevaría al error de estar haciendo un trabajo individual dentro de un grupo. De igual manera, no sería nada aconsejable que el trabajo lo hicieran dos, ya que los demás miembros del grupo no alcanzarían los objetivos previstos mediante los contenidos a realizar.

Otro defensor de este tipo de metodología, **Mel Ainscow (1995)**, dice: “Las escuelas han de ser organizaciones en las cuales todos-tanto alumnos como maestros- participen de la tarea de aprender en un ambiente de cooperación. Este ambiente de cooperación es, precisamente, la característica que hace que un grupo de personas que trabajan juntas forme una comunidad y que un grupo de maestros y estudiantes, y sus padres y familiares forme una comunidad educativa”

Por otro lado, **Pujolàs (2011)** destaca que en este formato de aprendizaje, los alumnos aprenden de manera significativa todos los contenidos a tratar en base a lo que se pretende enseñar. Por otra parte, se promueve que los alumnos participen activamente dentro de las actividades planteadas. Finalmente, destaca que este tipo de aprendizaje desarrolla una metodología más favorable en situaciones donde las necesidades educativas de los alumnos son diferentes.

Este mismo autor hace una serie de **diferencias significativas** entre lo que es el **equipo de trabajo tradicional** y el **equipo de trabajo cooperativo**. Las más notorias destacan que, mientras en el trabajo tradicional la responsabilidad individual no es segura además de no haber independencia positiva, en el trabajo cooperativo sí la hay. En el primero, las habilidades cooperativas son espontáneas, mientras que en el segundo son enseñadas. El equipo tradicional, en su mayoría de veces, el éxito depende de uno o dos miembros del grupo, en el equipo cooperativo todos los componentes contribuyen. Por último matizar que, el equipo de trabajo tradicional no es seguido generalmente por el profesor, en su lugar, en el equipo de trabajo cooperativo sí se sigue la evolución del trabajo.

Existen una serie de **condiciones fundamentales del trabajo cooperativo** según **Johnson, Johnson y Holubec (1999)**, las cuales destacan los siguientes aspectos dentro de una finalidad compartida e interdependencia positiva además de las relaciones interpersonales.

Por lo que respecta a la **interdependencia positiva**, la destaca como una herramienta fundamental en la cooperación. Se ha de percibir el éxito en su conjunto, todos los miembros adquieren los mismos méritos dentro del grupo. El alumnado debe comprender que conjuntándose y coordinándose entre sí, es capaz de conseguir los resultados propuestos por medio, fundamentalmente, del esfuerzo en equipo, destacando las satisfacciones grupales por encima de las individuales. En definitiva, la independencia positiva crea una responsabilidad personal del individuo hacia los demás componentes del grupo.

Por otro lado y en cuanto a la **responsabilidad individual y grupal**, este autor destaca la importancia de cada individuo dentro del grupo de trabajo, siendo capaz de responsabilizarse de su parte del mismo. De igual manera ocurre con el grupo en su conjunto, el cual trata de conseguir los objetivos que se han propuesto. Es muy importante que los alumnos comprendan el significado y desarrollo de la palabra esfuerzo para, partiendo de un buen trabajo individual, conseguir el éxito en grupo.

Además, destaca por otra parte las **habilidades interpersonales y grupales**, las cuales son de vital importancia dentro de un trabajo grupal, ya que el desarrollo de socialización, entre alumno- alumno, alumno- profesor para poder llevar a cabo la consecución de los objetivos, es imprescindible. Cabe destacar que, al comienzo e iniciación de esta metodología surgen problemas, ya que por tradición, en muchos centros educativos este tipo de técnicas cooperativas no se ha puesto en práctica, por lo que es complicado, ya que se debe aprender a desarrollar este tipo de habilidades sociales para poder participar de forma cooperativa.

Finalmente, hay una **evaluación grupal**, en la que el proceso de participación de los alumnos es fundamental, tanto en la valoración de los aprendizajes como en los distintos tipos de dificultades encontradas durante la elaboración del trabajo. Debido a que la competencia individual dentro del grupo es inexistente, las relaciones interpersonales son mucho más positivas en el trabajo cooperativo.

Para finalizar, para que el **aprendizaje cooperativo** sea **efectivo**, el profesor debe tener en cuenta una serie de aspectos fundamentales a seguir en la planificación, estructuración y desenvolvura en las actividades. Se deben establecer objetivos al igual que la forma en la que se estructurarán los grupos de trabajo. Se tiene que dar una explicación clara al alumnado de lo que se pretende en la actividad y como llevar a cabo las relaciones interpersonales entre los componentes del grupo y además, evaluar si los objetivos han sido conseguidos por los alumnos y participar dialogando con ellos sobre si la forma de colaboración entre ellos ha sido la correcta.

3.6. Evaluación.

3.6.1. Concepto.

La evaluación supone la recogida sistemática de información sobre el proceso de enseñanza -aprendizaje que permita, tras su análisis, la emisión de juicios de valor encaminados a la mejora del propio proceso.

La evaluación se plantea como un instrumento al servicio del proceso de enseñanza y aprendizaje y se integra en el quehacer diario del aula y del centro educativo. Se convierte así en punto de referencia para la adopción de **medidas de refuerzo educativo (RE) o de adaptación curricular (AD)**, para el aprendizaje de los alumnos y para la corrección y mejora del proceso educativo.

3.6.2. Principios básicos.

Los procesos de aprendizaje y de enseñanza necesitan la elaboración de juicios contrastados que permitan comprenderlos y tomar decisiones que sirvan para mejorarlos.

Los principios que orientan la toma de decisiones de la evaluación educativa son los siguientes:

- La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua y global y tendrá en cuenta el progreso de cada alumno en el conjunto de las áreas del currículo.
- La evaluación ha de adoptar un carácter procesual y continuo.
- Será orientadora del proceso educativo.
- La evaluación educativa ha de tener en cuenta la singularidad de cada individuo (evaluación individualizada), analizando su propio proceso de aprendizaje, sus características y sus necesidades específicas.

- Evaluar de forma sistemática exige que la evaluación sea entendida como un proceso que requiere ser planificado y formar parte del proceso planificador general.

Planificar la evaluación es dar respuesta a **qué, quién, cómo y cuándo evaluar**.

- **Quién evalúa** hace referencia a los agentes de evaluación: maestro/a, alumnos/as, equipo de ciclo y el claustro, son, o pueden ser, agentes de evaluación según cada caso. Dar respuesta a esta pregunta nos llevará a determinar la Heteroevaluación, la Autoevaluación y la Coevaluación.

- **Qué evaluar**, es establecer los criterios de evaluación, que guardarán relación directa y estrecha con los objetivos propuestos.

- **Cómo evaluar**, es determinar los procedimientos y los instrumentos de evaluación: evaluación objetiva y subjetiva. También será necesario reflexionar sobre los procedimientos de observación y de evaluación empírica, determinado los instrumentos que nos servirán en uno u otro caso: escalas de observación, listas de control, toma de registros, pruebas escritas, valoración de trabajos...

- **Cuándo evaluar**, determina los momentos de la evaluación. Hablamos de este modo de evaluación continua e integrada en el hecho educativo que tendrá tres momentos claves: la evaluación inicial, procesual y final.

Las preguntas que hemos citado se plantearán tanto sobre la enseñanza, como el aprendizaje.

3.6.3. Evaluación del aprendizaje.

A continuación se desarrollan y explican brevemente los criterios de evaluación para tercer ciclo establecidos en el Decreto 286/2007 de 7 de Septiembre.

1. Adaptar los desplazamientos y saltos a diferentes tipos de entornos que puedan ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre.

Con este criterio se pretende evaluar la capacidad del alumnado de resolver problemas motores al adaptar las habilidades a nuevas condiciones del entorno cada vez más complejas.

2. Lanzar, pasar y recibir pelotas 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.

Es preciso comprobar el dominio en el manejo de los objetos, pero sobre todo su utilización en situaciones de juego, teniendo en cuenta a los compañeros de equipo y a los oponentes.

3. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo, ya sea como atacante o como defensor.

Este criterio pretende evaluar las interacciones en situaciones de juego. Se trata de observar las acciones de ayuda y colaboración entre los miembros de un mismo equipo.

4. Identificar, como valores fundamentales de los juegos y la práctica de actividades deportivas, el esfuerzo personal y las relaciones que se establecen con el grupo y actuar de acuerdo con ellos.

Se pretende comprobar si el alumnado sitúa el trabajo en equipo, la satisfacción por el propio esfuerzo y las relaciones personales mediante la práctica de juegos y actividades deportivas.

5. Opinar coherente y críticamente con relación a las situaciones conflictivas surgidas en la práctica de la actividad física y el deporte.

Reflexionar sobre el trabajo realizado, las situaciones surgidas y cuestiones de actualidad relacionadas con el cuerpo.

6. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.

Se observará el interés por mantener conductas activas que conduzcan a la mejora de la condición física y la capacidad de dosificar el esfuerzo.

7. Construir composiciones grupales en interacción con los compañeros utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.

Este criterio pretende valorar la capacidad para trabajar en grupo, compartiendo objetivos, en la elaboración de un pequeño espectáculo.

8. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.

Es preciso comprobar si el alumnado establece relaciones coherentes entre los aspectos conceptuales y las actitudes relacionados con la adquisición de hábitos saludables.

9. Participar del juego y las actividades deportivas, especialmente las tradicionales y populares de la Región de Murcia, con conocimiento de las normas y mostrando una actitud de aceptación hacia los demás.

Se trata de evaluar, si los alumnos participan de forma activa en los juegos y actividades propuestas propias de la Región de Murcia.

3.6.4. Criterios de calificación.

Con estos criterios vamos a ponderar la consecución de los objetivos marcados para el curso y concretados en cada unidad didáctica, que a su vez deben ser verificados por los correspondientes criterios de evaluación. Así cada unidad didáctica contará con:

- Objetivos relacionados con el bloque de contenidos predominante en la Unidad didáctica, que se intenta conseguir en la parte principal de la sesión de manera general donde evaluaremos la **capacidad motriz** de los alumnos y que abarcarán el 50% de la calificación final.
- Objetivos relacionados con la **salud**: higiene corporal, alimentación e higiene postural (30% de la nota final), **participación y actitud positiva hacia el área** (15% de la nota final), **test escritos, trabajos y exposiciones (anexo 7)** (5% de la nota final).

De la aplicación de estos criterios de calificación hablaremos en los siguientes términos:

Insuficiente (IN): menos de 5 puntos, **suficiente (SU)**: entre 5 y 5,9 puntos, **bien (BI)**: entre 6 y 6,9 puntos, **notable (NT)**: entre 7 y 8,9 puntos, **sobresaliente (SB)**: entre 9 y 10 puntos.

3.6.5. Procedimientos e instrumentos de evaluación del aprendizaje.

Para valorar el progreso del alumno, la evaluación inicial constituye el marco en el que se va a desarrollar la acción educativa para determinar las capacidades y conocimientos previos de los alumnos. Así, la evaluación será subjetiva que nos permita considerar las capacidades previas de los alumnos, y objetiva que consistirá en aplicar los criterios de evaluación y de calificación para todos los alumnos. Los procedimientos de evaluación serán los siguientes:

- Procedimientos de observación: se emplean fundamentalmente para la evaluación de los aprendizajes procedimentales y actitudinales. La observación será planificada, sistemática, estructurada, registrada y lo más completa posible. Estará centrada en el alumno, profesor, y proceso de enseñanza-aprendizaje. Se utilizarán los siguientes instrumentos de observación:
 - Registro anecdótico: donde registramos comportamientos o hechos.

- Listas de control: secuencias de acciones donde el maestro señala su presencia o su ausencia con un simple SI/NO.
- Escalas de calificación: se valora la operación a través de un juicio, pueden ser cualitativas o numéricas.
- Procedimientos de experimentación: La experimentación se basa en el uso de pruebas de ejecución y test estandarizados. Se utilizarán los siguientes instrumentos de experimentación:
 - Pruebas de ejecución: exigen la realización de una tarea por parte del alumno, poniendo de manifiesto la eficacia del aprendizaje.
 - Tests motores: todos desarrollan la misma prueba en las mismas condiciones.

Respecto a los agentes que intervienen en el proceso de evaluación, cabe señalar que la evaluación será:

- Heteroevaluación; que se refiere a la evaluación que el profesor realiza sobre los aprendizajes conseguidos por los alumnos.
- Autoevaluación; que hace referencia a la participación del alumno en la evaluación de su proceso de aprendizaje con un marcado carácter formativo que se utiliza para que el alumno reflexione sobre su actitud en las sesiones de Educación Física.
- Evaluación recíproca o coevaluación; a través de la valoración recíproca que el alumno y el profesor realizan sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje y la intervención didáctica del profesor.

De acuerdo con lo establecido en la legislación citada inicialmente, la evaluación continua e integrada de los aprendizajes de los alumnos se realizará en los siguientes momentos de evaluación:

- Evaluación inicial al inicio de curso en relación con las capacidades y conocimientos previos de los alumnos respecto a los contenidos a desarrollar.
- Evaluación formativa durante el desarrollo de las Unidades Didácticas para informar al alumno y al profesor sobre el proceso de aprendizaje en relación con la adecuación de las actividades programadas a las características del alumno.
- Evaluación sumativa al final de cada Unidad Didáctica referida a la comprobación de los resultados obtenidos en relación con los objetivos propuestos.

3.6.6. Evaluación del proceso de enseñanza. Evaluación de la práctica docente.

Los maestros evaluarán la práctica docente con la finalidad de mejorarlos y adecuarlos a las características y necesidades de los alumnos. Dicha evaluación tendrá lugar, al menos, después de cada evaluación y con carácter global al final de curso, donde deberá incluir los siguientes elementos:

- **La organización del aula.**
- **La coordinación entre los órganos y personas responsables de la planificación.**
- **La regularidad y calidad de la relación con las familias.**
- **La distribución equilibrada de los contenidos.**

3.6.7. Evaluación de la programación docente.

El carácter flexible de la programación didáctica requiere de su evaluación para adaptarla a las características de los alumnos y mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, la programación didáctica será evaluada teniendo en cuenta los resultados de los alumnos y sus juicios de valor sobre la misma.

Para ello se utilizará como criterios la adecuación a las características de los alumnos del contexto socioeconómico y cultural del centro, la validez de los elementos básicos del currículo concretados en la programación didáctica, el grado de cumplimiento de la programación y la utilidad para la práctica docente.

Los profesores evaluarán de forma sistemática la programación didáctica utilizando un instrumento específico. Siendo al final del curso cuando dicha evaluación se sistematiza para realizar las oportunas modificaciones que se deban incluir en la programación didáctica del próximo curso.

3.6.8. Mecanismos de información continua al alumnado, profesores y padres.

Al comienzo de curso se convocan reuniones generales de nivel y aula, para dar a conocer a las familias y alumnos la propuesta de trabajo del curso. En ella se informa sobre la consecución de los objetivos, los procesos de enseñanza –aprendizaje, la metodología del trabajo a seguir y sobre la evaluación.

Al finalizar cada trimestre se notificará por escrito, en un boletín de notas, las calificaciones obtenidas por cada alumno. Además, los tutores y especialistas durante el año y por medio de entrevistas personales según las necesidades abordadas, atenderán a las familias sobre la evolución educativa de sus hijos, los problemas de conducta y en la planificación de tareas de casa.

3.6.9. Evaluación de la salud.

La evaluación que vamos a realizar sobre la salud va a ser recogida a lo largo del curso por tutores y especialistas en una hoja de registro que permanecerá en el aula y donde podremos comprobar si los alumnos están cumpliendo con los requisitos prácticos establecidos sobre la alimentación, la higiene personal y la higiene postural (**anexos 1,2 y 3**).

Alumno	¿Toma almuerzos saludables?

Alumno	¿Adquiere posturas correctas al sentarse?

Alumno	¿Se asea diariamente?

En estas hojas de registro mensual, se pegarán gomets de color rojo en el casillero correspondiente a aquellos alumnos que no cumplan diariamente con los requerimientos establecidos. De igual forma tendrán un gomet verde aquellos alumnos que sí los cumpla, de manera que podrá haber tanto refuerzo positivo como negativo.

La nota numérica en relación con los gomets se establece de la siguiente forma:

- Ninguna pegatina roja: 10 puntos.

- De una a cinco pegatinas rojas: 7,5 puntos.
- De seis a diez pegatinas rojas: 5 puntos.
- De once pegatinas rojas en adelante: 2,5 puntos.

Con la recogida de estos datos trimestrales se hará una media y el valor obtenido será el 30% de la nota final del trimestre **(anexo 5 y 6)**.

Por otro lado, en cuanto a la adquisición de conceptos, se valorarán los controles y trabajos trimestrales que realicen y expongan sobre su propio conocimiento acerca de la salud. El valor obtenido será de un 5% en la nota final del trimestre **(anexo 7)**.

Teniendo en cuenta estos dos aspectos a evaluar estamos dando un valor del 35% de la nota a la salud, un dato considerable en el área de educación física,

3.7. Atención a la diversidad.

Tal y como establece la legislación vigente sobre la Atención a la diversidad en nuestra región, concretándose en el Decreto 359/2009, de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia se apoya la incorporación de las competencias básicas al currículo, para proporcionarles a nuestros alumnos la oportunidad de que desarrollen dichas capacidades, dentro de sus potencialidades y a su propio ritmo.

Desde este punto de partida, para dar respuesta educativa a los alumnos con necesidades educativas especiales dentro del marco legal, los centros elaborarán sus proyectos educativos basándose en los principios y fines de equidad, igualdad, compensación, individualidad, diversidad, pluridad... De este modo la respuesta educativa parte de un currículo común, comprensivo, plural, flexible, que permita realizar las diferentes adaptaciones, necesarias para atender a la diversidad e individualidad del Centro, del grupo y de los alumnos.

La atención a la diversidad del alumnado es una responsabilidad del Centro en su conjunto que debe abordarse desde planteamientos institucionales – Proyecto Educativo, Programaciones Didácticas y debe de contar con la implicación de todo el profesorado en la medida en que desde el propio centro se defina. Es esta una labor de equipo donde deben participar activamente todos los profesionales implicados en la educación del alumno.

La LOE señala en su artículo 19.1 que “en esta etapa se pondrá especial énfasis en la atención a la diversidad del alumnado, en la atención individualizada, en la prevención de las dificultades de aprendizaje y en la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo tan pronto como se detecten estas dificultades. Así mismo, en su Título II “Equidad en la Educación”, dedica los Capítulos I y II (artículos del 71 al 83) a aquellos alumnos que por distintas causas se encuentran en situación desfavorecida. Partiendo de lo establecido en el Decreto 359/2009 de 30 de Octubre, en la sección primera, artículos 10, 11, 12, 13, 14, los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo se agrupan en los siguientes:

- Necesidades educativas especiales.
- Dificultades específicas de aprendizaje.
- Altas capacidades intelectuales.
- Integración tardía en el sistema educativo español.

3.7.1. Atención a los alumnos con necesidades educativas específicas de apoyo educativo.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 71.3 de la Ley Orgánica 2/2006, de Educación, “la atención integral al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo se iniciará desde el mismo momento en que dicha necesidad sea identificada y se regirá por los principios de normalización e inclusión”.

Las medidas de seguimiento y adaptación de los elementos educativos requeridos por los alumnos que presenten necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE) serán llevadas a cabo por los docentes que imparten las correspondientes materias. En nuestro caso, en la materia de Educación física, las adaptaciones no significativas y significativas de los elementos del currículo, así como en la organización y materiales, será llevada a cabo por el profesor de Educación Física, con la finalidad de que todos los alumnos tengan igual acceso a los objetivos propuestos para el presente curso, tal y como se establecen en los principios básicos de nuestro sistema educativo, Igualdad, Equidad y Normalización.

- Necesidades educativas especiales.

Resaltando lo establecido en el artículo 11 del presente decreto de atención a la diversidad, los alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEE) se diferencian en:

- Alumnos que requieren atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad.
- Alumnos que requieren atenciones educativas derivadas de los Trastornos graves de conducta.

En los casos más graves que requieran la modificación sustancial de los elementos básicos del currículo (objetivos, contenidos y criterios de evaluación), se requerirá la realización de una evaluación Psicopedagógica de las necesidades educativas especiales del alumno realizada por el Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica (EOEP) del centro o específicos que determine la propuesta curricular concreta. Con la finalidad de recabar dicha información para realizar la evaluación psicopedagógica e identificar al alumnado que presente necesidades educativas especiales o altas capacidades y proponer decisiones con respecto a su escolarización y, a las adaptaciones curriculares precisas para facilitar la consecución de los fines establecidos.

- Dificultades Específicas de aprendizaje.

Por su parte, la resolución del 17 de diciembre de 2012, por la que se dictan orientaciones para la atención educativa del alumnado que presenta dificultades de aprendizaje establece unas orientaciones educativas específicas para la adquisición de los aprendizajes por parte de este alumnado. Siendo destinatarios de esta medida los alumnos que presenten las siguientes dificultades de aprendizaje:

- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad.
- Inteligencia límite.
- Dislexia: dificultades específicas en el aprendizaje de la lectura.
- Otras dificultades específicas del aprendizaje:
 - Dificultades específicas en el aprendizaje del lenguaje oral.
 - Dificultades específicas en el aprendizaje de la escritura: Disgrafía, disortografía.
 - Dificultades específicas en el aprendizaje de las matemáticas: Discalculia.
 - Dificultades específicas en el aprendizaje pragmático o procesal: Trastorno de aprendizaje no verbal.

Los alumnos de determinada procedencia social y familiar con dificultad para el acceso a los recursos propios del área de Educación Física que deban ser aportados por ellos mismos, serán atendidos en el marco de una educación de calidad mediante la facilitación de los recursos materiales necesarios por parte del centro. Así

mismo, en aquellos casos de graves carencias se pondrá en conocimiento del Instituto de Servicios Sociales de la Región de Murcia (ISSORM) en coordinación con el equipo directivo del centro.

- Atención a los alumnos con altas capacidades intelectuales.

Cabe destacar este apartado, ya que podemos encontrarnos con alumnos que presenten altas capacidades motrices y será nuestra responsabilidad ofrecer enriquecimientos para que puedan llegar a alcanzar el máximo de sus capacidades físicas.

Dichos alumnos serán atendidos en el marco del establecimiento de adaptaciones curriculares no significativas, que serán realizadas de forma directa en la presente materia por el profesor de Educación Física. Las actuaciones irán encaminadas a la adaptación de la metodología mediante la introducción de actividades de ampliación y modificando los agrupamientos previstos.

Por consiguiente, tal y como establece el artículo 76 de la Ley Orgánica 2/2006 el centro educativo deberá desarrollar programas y planes específicos destinados a los alumnos con altas capacidades y adecuados a sus necesidades, en nuestro caso, se desarrollarán programas de actividad física para conseguir fomentar y potenciar al máximo sus habilidades.

- Integración tardía en el sistema educativo español.

La presencia de alumnado extranjero en el centro, requiere la atención coordinada del conjunto de profesores del centro. Desde el área de Educación Física se atenderá a los alumnos extranjeros a través de la formación de agrupamientos que favorezcan la integración de los alumnos inmigrantes, y de la práctica de juegos y deportes propios de la cultura de procedencia.

4. Limitaciones del estudio.

Actualmente las limitaciones del estudio que pueden darse en esta programación pueden ser derivadas de una problemática que impida llevar a cabo el intento por mejorar la calidad de vida de nuestros alumnos en su etapa escolar, dichos obstáculos pueden ser determinados por una serie de aspectos que nombraremos a continuación.

En primer lugar, debemos ser conscientes de que serán **los propios alumnos** los que deben tomar conciencia y experimentar diariamente los aspectos trabajados, con la finalidad de mejorar su salud y evolucionar desarrollando un estilo de vida mucho más saludable. Sin embargo, si no son capaces de interiorizarlos habrá que intentar transmitirles de forma motivadora el beneficio que supone el cuidado del propio cuerpo.

Los recursos mobiliarios son otro problema a destacar, ya que los recursos materiales que se envían desde la administración a los centros escolares son de un tamaño único. De esta forma resulta imposible regular y adecuar, a las diferentes estaturas de los alumnos, dicho mobiliario, perjudicando a aquellos alumnos que no alcanzan o sobrepasan el tamaño estándar acorde a su edad o presentan alguna discapacidad.

Otro obstáculo que podemos observar es el **horario lectivo de los centros**, ya que nos ceñimos estrictamente al cumplimiento de los horarios de clase, siendo un impedimento si pretendemos dejar un corto periodo de tiempo antes de los recreos para lavarnos las manos y almorzar tranquilamente en el aula.

Otro impedimento con el que podemos encontrarnos en este estudio son **las familias**, ya que son el eje fundamental que da continuidad a nuestro trabajo fuera de los centros educativos. Todo el trabajo que se pretende hacer en el colegio tiene que estar totalmente coordinado con los padres de nuestros alumnos,

porque si no se verifica dicha continuidad en las casas, los alumnos pueden llegar a una confusión y no adquirir una serie de rutinas que deben darse con persistencia. Además, hay que tener en cuenta las posibilidades y recursos económicos disponibles en cada familia, que influirán notoriamente en la calidad de las actividades propuestas. Somos conscientes de que las familias con pocos recursos económicos no presentarán las mismas posibilidades a la hora de realizar una alimentación adecuada.

Por consiguiente, en determinados casos, las barreras podemos encontrarlas dentro del mismo centro educativo, por la necesidad de poder contar con la colaboración positiva de los diferentes **profesionales educativos** que intervendrán en la realización óptima del programa. Es necesario conseguir que exista un serio compromiso entre todos los maestros que componen el centro, para poder alcanzar los objetivos planteados que mejoran la salud de nuestros alumnos.

Finalmente, el conjunto de todos estos condicionantes nos lleva a que es **la comunidad educativa** la que tiene que querer y tomar conciencia de que estamos trabajando para mejorar la salud de nuestros alumnos, la de nuestros hijos y, a grandes rasgos, la de la sociedad en la que vivimos. Por ello, para los acuerdos tomados, la coordinación y la puesta en práctica de lo que se pretende conseguir es fundamental que todo el mundo participe activamente.

5. Prospectiva.

Esta programación pretende mejorar por medio de tres aspectos fundamentales, la alimentación, la higiene postural y la higiene personal, el desarrollo y evolución de la salud en niños en edad escolar, más concretamente en alumnos de sexto curso.

Es imprescindible ser conscientes de la necesidad de establecer cambios en los centros escolares. Para poder desarrollar aspectos inherentes de esta propuesta deben llevarse a cabo modificaciones en la organización del horario lectivo. Proporcionando un tiempo extra antes de cada recreo para aspectos como el almuerzo o la higiene.

Se pretenden optimar también las relaciones existentes entre los maestros y familiares de los alumnos, tratando de conseguir una confianza plena entre unos y otros, situación que en la actualidad es bastante precaria. Igualmente se trata de mejorar las relaciones y coordinación entre maestros, con la finalidad de que todos tengamos un mismo objetivo común, que podemos definirlo en mejorar la salud de los alumnos.

Otro handicap que requiere de una solución es la precariedad del mobiliario. Sería importante solicitar a la consejería de educación unos enseres adaptables y regulables a las contingencias físicas de cada alumno.

En definitiva, para el desarrollo positivo de este proyecto deberemos tener presentes una serie de contingencias que se presentaran a lo largo de su implantación. Aunque los resultados que podamos obtener no serán tangibles a corto plazo, podemos asegurar que serán importantes para el crecimiento y evolución de nuestros alumnos a lo largo de su conciencia de vida. Por ello, sería imprescindible para la mejora de la salud del alumnado el poder desarrollar este programa a lo largo de toda la etapa de primaria, con la colaboración de todo el conjunto educativo, de este modo, se convertiría en un objetivo común y no únicamente en un proyecto aislado del área de educación física. De conseguir que el proyecto se llevase a cabo con rigurosidad y se percibiera que tanto alumnado, profesorado, familias y centro tienen un compromiso para llevarlo adelante, cabría la posibilidad de hacerlo como un proyecto para todo el centro.

El objetivo o finalidad primordial que pretendemos será que exista una transmisión de conocimientos que poco a poco vaya ampliándose de generación en generación, proporcionando a la sociedad un cambio significativo que mejore nuestra calidad de vida y bienestar.

6. Conclusiones.

En la actualidad nos encontramos en una sociedad en continua evolución, consecuencia de todos los avances que nos proporcionan los distintos campos del saber. Es increíble cómo han evolucionado y se han desarrollado las nuevas tecnologías en estas últimas décadas o las mejoras que se han producido en la medicina, entre otras muchas cosas. Todos estos progresos se hallan en paulatino aumento, pero por el contrario, no somos conscientes de que las nuevas tecnologías, por poner un ejemplo, pueden llegar a perjudicar nuestra salud.

La realidad plasma un núcleo familiar en detrimento, ya que según **García Jiménez (2012)**, con la incorporación de la mujer al trabajo y las pocas posibilidades de pasar horas en familia, nos llevará a consagrar un estilo de vida lo más práctico posible, dejando de lado la educación tradicional. Son cada vez menos las familias que tienen la posibilidad de poder atender a sus hijos de forma adecuada, fundamentalmente por horarios de trabajo, dejándolos al cuidado de abuelos, niñeras...estas circunstancias llevan a cierto descontrol en la vida de un niño.

Una mala alimentación puede facilitar la posibilidad de contraer ciertas enfermedades, ya sea por exceso de nutrientes, por déficit o por no llevar una dieta equilibrada. La higiene personal o el aseo de cada individuo cobran tal importancia que de no hacerlo periódicamente y de forma correcta puede ser la causa de muchos problemas de salud. De igual modo, la aparición o adquisición de patologías en la columna vertebral son consecuencia de una mala higiene postural, en la mayoría de los casos. Todo esto nos lleva a la idea de la necesidad de que los centros educativos y más concretamente desde el área de educación física, se haga hincapié en aspectos fundamentales del cuidado y mejora de la salud nuestros alumnos

El desconocer las consecuencias que pueden derivar de un mal cuidado del cuerpo, el no tener el tiempo suficiente para poder llevar a cabo la práctica de un estilo de vida saludable, Teniendo a su vez concordancia con los objetivos propuestos en este programa.

Es irrefutable que la educación tiene un potencial y una influencia en el desarrollo de la sociedad y tanto padres como maestros comparten esta obligación en el buen desarrollo de un niño, por lo que un comienzo para mejorar este aspecto es la unificación de criterios a la hora de ponerlo en práctica. Esto último, es un valor que se ha perdido con el paso de los años creándose cierta desconfianza entre ambos.

Los niños deben aprender a aprender la forma correcta de alimentarse, de asearse, de sentarse bien en una silla, de andar...y esto no lo harán adecuadamente si no siguen unas premisas por parte de maestros y familiares, siendo principio básico de la educación y recogido en las competencias básicas de nuestra ley.

En definitiva, con la puesta en práctica de este proyecto, la transmisión de conocimientos llevados a cabo evolucionaría en una mejora en la calidad de vida y bienestar de las personas con el paso de los años, ya que muchos problemas en salud que actualmente hacen presencia en los individuos, tenderían a desaparecer.



Bibliografía

- Ainscow, M. (1995). Necesidades educativas en el aula. Guía para la formación del profesorado. Madrid: Narcea.
 - Alcaide González, R. (15 de Octubre de 1999). Scripta Nova. Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales. Obtenido de Scripta Nova.: <http://www.ub.edu/geocrit/sn-50.htm>
 - Alcántara García, P. d. (1999). Tratado de higiene escolar : guía teórico-práctica ... / por Pedro de Alcántara García. Obtenido de Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 1999: http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/tratado-de-higiene-escolar-guia-teoricopractica--0/html/fe2c21f0-82b1-11df-acc7-002185ce6064_24.html
 - Aldaz Donamaría, M. R. (13 de Septiembre de 2014). Gastronomía Navarra. Obtenido de Gastronomía Navarra: <http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2014/09/13/alimentacion-y-nutricion-definicion->
 - Cancio González, F. (2008). Alimentación Saludable en la Etapa Escolar. Cádiz.
 - Carballo, M. (11 de Abril de 2015). Niños Felices y Seguros. Obtenido de Niños Felices y Seguros: <http://www.ninosfelicesyseguros.com/alimentacion-en-edad-escolar/>
 - Castillo Torrejón, V., Sánchez Collado, P., & Gutiérrez Yáñez, Y. (6 de Diciembre de 2012). Malformaciones posturales básicas: Educación Física y Salud. Obtenido de Educación Física y Salud: <http://basicaumag.blogspot.com.es/2012/12/malformaciones-posturales-basicas.html>
 - Corrales Baz, E. (6 de Octubre de 2014). La higiene postural en niños: un hábito imprescindible para prevenir problemas de espalda: Faros. Rural Salut. Obtenido de Faros. Rural Salut.: <http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/higiene-postural-ninos-habito-imprescindible-prevenir-problemas-espalda>
 - Delgado Noguera, M. (1991). Los estilos de enseñanza en Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada: ICE.
 - García Jiménez, M. (2012). Introducción. Breve historia de la alimentación y la nutrición en los colegios españoles. Recursos y currículo. En J. R. Martínez Álvarez, Nutrición y alimentación en el ámbito escolar (págs. 1-22). Madrid: Ergon.
 - López, M. (13 de Junio de 2009). Información y consejos sobre Salud y Fisioterapia: tufisio.net. Obtenido de tufisio.net: <http://tufisio.net/icommo-realizar-esfuerzos-sin-lesionars-ormas-basicas-de-higiene-postural-y-ergonomia.html>
 - Merced, I. N. (Mayo de 2012). Hábitos de higiene: IEP Nuestra Señora de la Merced. Obtenido de Departamento de enfermería. boletín nº2: <http://www.nslm.edu.pe/userfiles/Boletin%2002%20-%20Habitos%20de%20higiene.pdf>
 - Muñoz Vidal, J. M. (Junio de 2009). Innovación y Experiencias Educativas: Revista digital. Obtenido de Revista digital.: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_19/JOSE%20MARIA_MUNOZ VIDAL01.pdf
 - Pieron, M. (1998). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
 - Pujolàs, P. (2001). Atención a la diversidad y aprendizaje cooperativo en la educación obligatoria. Archidona: Aljibe.
 - SaludMadrid. (18 de Abril de 2015). Portal de Salud de la Comunidad de Madrid. Obtenido de Educación para la Salud. Niños: http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=PTSA_Generico_FA&cid=1142340488143&pageid=1142496266018&pagename=PortalSalud/PTSA_Generico_FA/PTSA_pintarGenericoIndice&pv=1160567278204
 - Santonja Medina, F., Rodríguez García, P. L., Sainz de Baranda Andújar, P., & López Miñarro, P. A. (13 de Enero de 2004). Papel del profesor de educación física: Educación Física y Deportes / Ortopedia. Obtenido de Educación Física y Deportes / Ortopedia: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/papel_del_profesor_de_educacion_fisica_ante_las_desalineacio.pdf
 - Tierno, B., & Giménez, M. (2004). La educación y el desarrollo escolar del preadolescente de 10 a 12 años ¡ya no soy un niño! : los valores, la independencia, la autoestima, los conflictos, las asignaturas "hueso". España: Aguilar.
-
- Constitución Española (BOE, de 29 de diciembre de 1978).
 - Decreto 286/2007, de 7 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (BORM 21, de 12 de septiembre).
 - Decreto nº 359/2009, de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (BORM de 3 de noviembre).
 - Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE, de 4 de mayo).
 - Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato (BOE de 29 de enero).

- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria (BOE de 8 de diciembre).
- Resolución de 17 de diciembre de 2012, de la Dirección General de Planificación y Ordenación Educativa por la que dictan orientaciones para la atención educativa del alumnado que presenta dificultades de aprendizaje (BORM de 22 de diciembre).