

**UNIVERSIDAD DE
MURCIA**



**FACULTAD DE
EDUCACIÓN**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE:
APRENDIENDO A SABER VIVIR**

**JOSÉ DAVID ESTEBAN GALLEGO
DNI ***3867****

**LÍNEA 3.9. ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO DE LOS PROCESOS
DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y ACTUACIONES PUNTUALES EN
EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO ACADÉMICO 2016/2017
CONVOCATORIA DE JULIO**

ÍNDICE

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	3
ABSTRACT & KEYWORDS	3
1. OBJETIVOS Y JUSTIFICACIÓN.....	4
1.1. Introducción	4
1.2. Justificación	6
1.3. Objetivos.....	7
1.4. Presencia del tema en el currículum	9
1.4.1. Análisis.....	9
1.4.2. Presencia en planes y proyectos del centro	11
2. DESARROLLO DEL TRABAJO	12
2.1. Contexto y participantes	12
2.1.1. Entorno y centro	12
2.1.2. Características del alumnado.....	12
2.2. Planificación y diseño de las actividades puntuales	13
2.2.1. Actividad puntual de Educación Física N.º 1.....	14
2.2.2. Actividad puntual de Educación Física N.º 2.....	16
2.2.3. Actividad puntual de Educación Física N.º 3.....	19
2.3. Evaluación	23
2.3.1. Procedimientos de evaluación.....	23
2.3.2. Instrumentos de evaluación.....	23
2.4. Reflexión sobre la puesta en práctica.....	24
3. CONCLUSIONES, CONSECUENCIAS E IMPLICACIONES EDUCATIVAS.....	26
4. REFERENCIAS	28
5. ANEXOS	31
Anexo 1.....	31
Anexo 2.....	32
Anexo 3.....	35
Anexo 4.....	37
Anexo 5.....	38
Anexo 6.....	39

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Los hábitos de vida saludable son fundamentales para nuestra salud y éstos deben ser adquiridos desde edades tempranas para que perduren a lo largo de la vida de la persona. Es por ello por lo que en este Trabajo Final de Grado se va a realizar la planificación, diseño y puesta en práctica de tres actividades puntuales que están relacionadas con el área de la Educación Física y que han sido llevadas a cabo durante el período de Prácticas Escolares III.

Con la realización de estas actividades lo que queremos es conocer los conocimientos que tienen los alumnos tanto de 4.º como de 6.º de Educación Primaria en relación a hábitos saludables. Estas actividades se centrarán tanto en los hábitos alimenticios como en los de la actividad física, ya que son dos conceptos que deben relacionarse a la hora de fomentar unos hábitos de vida saludables adecuados.

Por último, podemos decir que las conclusiones que se obtienen con el presente trabajo no difieren de otros estudios relacionados con los hábitos de vida saludable, viniendo a confirmar la escasez de conocimientos que tienen los alumnos en relación a unos buenos hábitos de vida saludables.

PALABRAS CLAVE: Salud, hábitos de vida saludable, Educación Física, actividades puntuales, conocimientos.

ABSTRACT & KEYWORDS

Healthy living habits are very important for our health and they must be learned from school-age in order to remain along people's life.

In this way, in this Final project degree we are going to planify, design and develop three specific activities related with Physical education which were carry out along School Practicum III period. As a result, we want to recognize all the knowledge that school children could have in 4th and 6th course of Primary School related with healthy living habits. These activities are focus on eating habits and also on physical activity due to these are two concepts that must be related for encourage good healthy living habits.

To sum up, in this project results are similar to other studies related with healthy living habits, in order to confirm the shortage of knowledge that students have about healthy living habits.

KEYWORDS: Health, healthy living habits, Physical Education, specific activities, knowledge.

1. OBJETIVOS Y JUSTIFICACIÓN

1.1. Introducción

En la actualidad, se está produciendo un cambio de actitud en cuanto a cuidar la salud y tener una serie de hábitos de vida saludables. Esto es debido a lo que sostienen diversos autores (Burgos, 2001; Fernández, Granero, Muñoz, Muñoz y Pérez, 2002; Fernández, 2007; Flores, Klünder y Medina, 2008; Álvarez et al., 2009; Angulo, Bojórquez y Reynoso, 2013; Fernández, Muñoz y Navarro, 2015; Lois y Rial, 2016), que coinciden en afirmar en sus respectivos trabajos que los malos hábitos de alimentación están aumentando de forma considerable en los países desarrollados, entre ellos España. Todo esto conlleva una serie de efectos negativos en la salud, así como problemas psicológicos, sociales y metabólicos, entre otros, lo cual a su vez se traduce en unos altos gastos en la sanidad de estos países.

Como consecuencia, diversos estudios (Duhagon et al., 2005; Fernández, 2007; Gómez, Loria, Lourenço y Marín, 2007; Flores et al., 2008; Camacho, Gordillo y Marcías, 2012) destacan que las principales enfermedades que surgen a causa de los malos hábitos son la obesidad, el sobrepeso, la diabetes tipo II, las dislipemias, hipercolesterolemia, así como cánceres, hipertensión arterial o cardiopatías en la edad adulta. Fernández (2007) también distingue otra serie de dolencias, como efectos ortopédicos (la enfermedad de Blount y la epifisilosis de la cabeza del fémur), gastroenterológicos (como la litiasis biliar), pulmonares (disminución de la capacidad pulmonar y síndrome de la apnea del sueño) y neurológicos (hipertensión craneal idiopática). Siguiendo con este autor, los problemas que se generan van más allá del ámbito fisiológico, ya que hay que añadir consecuencias sociales, debido a que los niños poseen una menor autoestima, un aumento de la discriminación. Además, según Burgos (2001) una mala alimentación puede acarrear problemas relacionados con el rendimiento escolar del niño. De acuerdo con lo expresado en los trabajos citados de Fernández (2007) o de Lois y Rial (2016), la OMS en su informe del 2014 trata ya el tema de la obesidad infantil como un grave problema para la salud pública. Fernández (2007) además añade a través de su trabajo que el hecho de tener malos hábitos de vida saludables conlleva más problemas de salud que el hecho de consumir tabaco.

Los malos hábitos de vida saludables que imperan en la actualidad son debido a una serie de factores. Así, varios estudios (Gómez et al., 2007; Lois y Rial, 2016) señalan que estos efectos negativos se deben a que en estas sociedades desarrolladas están cambiando los patrones alimentarios. A esta afirmación añaden otros autores (Duhagon et al., 2005; Fernández, 2007; Fernández et al., 2015; Lois y Rial, 2016) que los hábitos de vida poco saludables son consecuencia del sedentarismo y la inactividad. En otro trabajo colectivo, (Camacho et al., 2012) se establece otra serie de factores que obstaculizan tener hábitos de vida saludables, como son el desarrollo económico y la incorporación de la mujer al trabajo, ya que en este último caso la consecuencia que se produce es el escaso tiempo que tiene la familia para cocinar, con lo que se tiende al excesivo consumo de los alimentos precocinados, algo que también se corrobora en el trabajo de Burgos (2001). Este trabajo va más allá, ya que culpa de estos problemas al exceso de bollería industrial y la excesiva ingesta de bebidas gaseosas en detrimento del agua.

Siguiendo con el hilo del desarrollo económico, es realmente interesante el trabajo llevado a cabo por Antentas y Vivas (2014), donde se afirma que la crisis económica actual es un factor que repercute de forma negativa a la hora de tener una alimentación sana y saludable, ya que ésta puede generar una mal nutrición. Los autores siguen

afirmando que las malas condiciones del hogar también condicionan la alimentación, ya que, al no tener las suficientes herramientas para llevar a cabo una alimentación variada, se abusa en exceso de los alimentos preparados. En su investigación estipulan que, según datos recogidos por UNICEF, son 2 200 000 los menores de edad que viven en estado de pobreza en España. Prosiguen estos autores diciendo que a causa de que las familias poseen menos poder adquisitivo, la partida destinada a la compra de alimentos es menor, con lo que tienen que suplir esta carencia con la compra de alimentos más baratos. Por ello, se ha producido un aumento en el consumo de alimentos que son perjudiciales para la salud, ricos en calorías y grasas.

Los autores Álvarez et al. (2009) nos informan en su trabajo de que a nivel internacional se han establecido medidas para prevenir este problema, como la Carta Europea contra la obesidad y la Estrategia NAOS de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, siendo el más reciente el Proyecto AP-21 del Marco Estratégico para la Mejora de la Atención Primaria en España 2007-2012. Lois y Rial (2016) hablan de otras iniciativas llevadas a cabo tanto por la UE como por España, como el estudio ALADINO que surge a causa de la Iniciativa COSI realizado por la OMS. De acuerdo con lo afirmado por Fernández et al. (2015) en su trabajo, este estudio confirma que existe una mala alimentación y escasa actividad física por parte de los niños.

Fernández et al. (2015) relatan en su estudio que ya en la Constitución Española, en su artículo 43.3., se dice que “los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte y la utilización del tiempo de ocio de manera correcta”.

En este sentido, Lozano, Párraga y Rus (2013) hablan en su trabajo de la campaña “Prevenir la obesidad infantil tiene precio: estar sano” que se lanzó en 2005 por medio del Ministerio de Sanidad y Consumo. Consistía en un anuncio donde hablaba de la importancia de realizar actividad física y de la ingesta de frutas, verduras, pescados y legumbres. Siguiendo con el trabajo de estos autores, afirman que en 2006 se lleva a cabo el programa “¡Despierta desayuna!”, el cual incide en la actividad física además de la importancia de un desayuno adecuado, y en que posteriormente el Ministerio de Sanidad y Consumo llevó a cabo la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), donde se promociona mejorar los hábitos en la alimentación y la actividad física. Además, en 2006 se pone en funcionamiento el programa PERSEO, que busca promocionar la actividad física y la alimentación saludable.

De acuerdo con lo afirmado por Lois y Rial (2016) en su investigación, la obesidad en nuestro país sigue aumentando, como así lo corroboran diversos estudios (Enkids y ALADINO). Lozano et al. (2013) hablan en su trabajo de datos relativos al estudio Enkids. En concreto, estamos hablando que la obesidad en España es del 14% y la de sobrepeso y obesidad más del 26%. En relación a este estudio, en el trabajo de Fernández (2007) se afirma que la obesidad sufre variaciones en la Península Ibérica dependiendo de la zona geográfica.

En el trabajo de Álvarez et al. (2009) se afirma que a pesar de toda esta serie de estudios y medidas que se han llevado a cabo y de, todos estos esfuerzos que se realizan en el ámbito administrativo, los resultados están siendo más bien escasos. El problema radica en que los estudios realizados son de escasa duración para que se puedan llevar a cabo mejoras significativas.

Fernández (2007) en su trabajo señala que los tratamientos que se llevan a cabo cuando los pacientes ya padecen de obesidad son poco efectivos, conllevando un alto gasto de

dinero que no aporta ningún tipo de beneficio. Por ello, autores como Fernández (2007) o Álvarez et al. (2009), ven necesario y recomendable llevar a cabo planes de prevención ante estos problemas, incidiendo en el cambio de hábitos de la alimentación y en el fomento de la actividad física, algo que también apoyan diversos autores (Duhagon et al., 2005; Lozano et al., 2013; Fernández et al., 2015; Lois y Rial, 2016). Lozano et al. (2013) van más allá en su trabajo afirmando que, si queremos de verdad llevar a cabo propuestas efectivas para reducir la obesidad y el sobrepeso, ambos conceptos deben ir irremediabilmente ligados.

1.2. Justificación

De acuerdo con los datos recogidos en el trabajo de García y Pérez (2014), en el 2013 el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España informó que el 27.8% de la población infantil posee obesidad o sobrepeso, y de que el 10% de los niños posee obesidad y dos sobrepeso.

La etapa de la infancia es la más importante y es cuando los niños se desarrollan tanto de forma física como mental. En este sentido, se trata de la etapa en la que los niños deben aprender unos correctos hábitos de vida saludables que les servirán para llevar una vida duradera y de calidad. Por ello, son varios los autores (Duhagon et al., 2005; Álvarez et al., 2009; Lois y Rial, 2016) que afirman en sus investigaciones que, para que las medidas preventivas tengan un efecto positivo, éstas deben ser introducidas a edades tempranas, en la etapa infantil, ya que de lo contrario la obesidad puede surgir y permanecer en la persona durante toda su vida. Siguiendo con el discurso de Lois y Rial (2016), la etapa infantil es la idónea ya que, al ser una etapa obligatoria en la vida de la persona, toda la población estaría implicada en la adquisición de estos hábitos. En este sentido, Rus et al. (2013) en su trabajo mencionan que ya en los informes FOESSA de 1960 señalan que los hábitos de vida saludables debían de ser enseñados en la etapa de primaria. Por último, en el trabajo de Aranceta, Delgado, Pérez y Serra (2004) también sigue este mismo argumento, afirmando que los hábitos de vida saludable perdurarán en el individuo hasta la edad adulta solo si son enseñados en edades tempranas.

Son varias las investigaciones (Fernández, 2007; Gómez et al., 2007; Angulo et al., 2013) las que afirman que la edad apropiada para que los niños adopten patrones de hábitos de vida saludable son entre los 7 y los 10 años. Siguiendo con este último autor, esta edad es crucial ya que los niños todavía a estas edades no son totalmente independientes a la hora de adoptar sus propias decisiones y son fácilmente influenciados. De ahí que Camacho et al. (2012) en su investigación afirmen que los medios de comunicación ejercen una gran influencia en lo que deben o no consumir los niños. Por ello, debemos concienciar al niño de que la adquisición de hábitos de vida saludables les ayudará a que en el futuro tengan una buena salud. En este sentido, el trabajo de Burgos (2001) añade que los niños al tener la influencia de los medios de comunicación en el consumo de alimentos, éstos imponen a los padres la compra de los alimentos que a los niños les apetece. En este sentido, Fernández (2007) establece en su investigación que dentro de los programas de prevención se debe incluir una serie de medidas, entre las que aparecen el no comer mientras se ve la TV, disminuir las horas de TV, evitar la TV en la habitación del niño, así como implicar al niño en las tareas domésticas.

Son varios los autores (Burgos, 2001; Camacho et al., 2012) los que sostienen que, con unos hábitos de vida saludable definidos, el niño podrá tener un desarrollo íntegro adecuado. Es una cuestión que apoyan Fernández et al. (2002) afirmando que, si

realmente queremos que los resultados obtenidos sean eficaces y duraderos, los estilos saludables deben albergar conocimientos, actitudes y conductas netamente saludables.

Ante esta situación que se nos presenta, la escuela debe tener un papel fundamental a la hora de transmitir a los alumnos tanto hábitos de vida saludables relacionados con la alimentación como con la actividad física. En este sentido, vemos como diversos autores corroboran lo dicho (Glasauer, McGrann, Olivares y Snel 1998; Burgos, 2001; Fernández et al., 2002; Flores et al., 2008; Camacho et al., 2012; Fernández et al., 2015; Lois y Rial, 2016) coincidiendo en sus respectivos trabajos en que la escuela debe ser el lugar donde se debe de llevar a cabo la educación en la nutrición y en la actividad física, teniendo en cuenta tanto a las familias como a los profesores. Siguiendo con el trabajo de Glasauer et al. (1998) argumentan que la escuela se debe encargar en proporcionar a los alumnos experiencias para que a través de las mismas se adopten medidas alimentarias propicias. Los niños deben adquirir una visión crítica de los estilos alimentarios que hay actualmente en nuestra sociedad, lo que también apoya Burgos (2001), añadiendo que de esta manera podremos prevenir los problemas derivados de una mala alimentación. Una buena educación en la nutrición posibilita en el niño un correcto desarrollo en todos los ámbitos (físico, mental y social) así como la capacidad de transmitir estos hábitos en un futuro. Al mismo tiempo, estos autores (Glasauer et al., 1998; Burgos, 2001; Fernández et al., 2002; Flores et al., 2008; Camacho et al., 2012; Fernández et al., 2015; Lois y Rial, 2016) hacen hincapié en que, para poder llevar a cabo una educación en la nutrición efectiva en la escuela, se debe implementar en todos los ámbitos de la misma y ha de ser un área específica para los aprendizajes de los niños. Lois y Rial (2016) afirman que, aparte de establecer una educación para la nutrición, hay que fomentar la actividad física en los niños. Sin embargo, como bien dicen Flores et al. (2008) en su trabajo, la tarea que tiene ante sí la escuela no es fácil ya que los malos hábitos están dirigidos por influencias de diversa índole, como económicas, socioculturales y laborales.

1.3. Objetivos

El Trabajo de Fin de Grado que a continuación se presenta ha sido realizado teniendo en cuenta las directrices asociadas a la línea de conocimiento 3 denominada “Actividades de conocimiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje y actuaciones puntuales”. En concreto se va a llevar a cabo la opción 3.9., correspondiente a la realización y puesta en práctica de tres actividades puntuales relacionadas con el área de Educación Física.

Con la realización de estas tres actividades puntuales relacionadas con el área de Educación Física, lo que se pretende es determinar los conocimientos que tienen y trabajar los hábitos de vida saludables tanto con los alumnos de 4.º como de 6.º de Educación Primaria.

Por otro lado, vamos a establecer una serie de hipótesis sobre las que posteriormente nos gustaría reflexionar tras la aplicación y puesta en práctica de las tres actividades puntuales.

- Los alumnos desconocen la composición de un desayuno equilibrado y saludable.
- Las actividades llevadas a cabo manifiestan los pocos conocimientos que poseen los alumnos en cuanto a hábitos de alimentación saludable.
- Las actividades realizadas manifiestan escasos conocimientos de los alumnos en relación a hábitos de vida saludable.

- Las actividades demuestran los pocos conocimientos relacionados con la actividad física saludable que tienen los alumnos.
- No todos los alumnos desayunan antes de ir a la escuela.

Las actividades que posteriormente van a ser desarrolladas se han llevado a cabo en dos aulas de distinta edad. En concreto se han llevado a cabo en una clase de 4.º y otra de 6.º de Primaria y temporalmente lo han hecho durante el transcurso del período de Prácticas Escolares III relacionado con la mención de Educación Física.

¿Qué se estudia?

A la hora de llevar a cabo y ejecutar las actividades puntuales de este Trabajo Final de Grado, lo que se quiere es aportar información sobre los aspectos a hablar a continuación.

Por un lado, lo que vamos a estudiar es el desayuno. De acuerdo con Banet, Llamas y López (2005), el desayuno es una comida que tiene mucha importancia en la alimentación de los niños y éste ha de ser saludable. Estos autores prosiguen su argumento diciendo que, cuando se habla de alimento saludable, tiene que estar compuesto por lácteos, fruta o zumo y, en el recreo, por un bocadillo de queso o jamón, entre otros productos.

Por otro lado, vamos a tratar el tema de los hábitos alimenticios saludables, ya que como bien dicen los autores Lois y Rial (2016) en su trabajo, es esencial una adecuada alimentación para tener un óptimo desarrollo tanto a nivel físico como mental. Fernández (2007) también afirma en su trabajo que es necesario trabajar y enseñar la pirámide de alimentos para tratar el tema de la obesidad.

Por último, debemos transmitir a nuestros alumnos que se deben establecer hábitos de realización de actividad física de acuerdo con las recomendaciones que estima la OMS, relacionados con 60 minutos diarios de actividad diaria, tal y como se establece en el trabajo de Fernández et al. (2015).

¿Por qué se estudia?

En primer lugar, se estudia el desayuno debido a su importancia en el hábito alimenticio diario del niño. En este sentido, Banet et al. (2005) argumentan que un desayuno saludable proporciona al niño los nutrientes que necesita, evita hábitos inapropiados de alimentación ayudando a prevenir la obesidad, y además mejora el proceso de aprendizaje por parte del niño.

Igualmente, según sostiene en su trabajo Burgos (2001), el desayuno es una de las comidas más importantes del día. Por un lado, la ausencia de éste puede favorecer una bajada del rendimiento escolar del niño. Por otro lado, a causa de esta carencia alimentaria, provocará que en el recreo consuma alimentos que quizás sean menos propicios, tales como dulces y bollería industrial entre otros. Los autores Duhagon et al. (2005) afirman que, dentro de las comidas que se deben realizar diariamente, hay que dar gran importancia al desayuno, ya que contribuye a prevenir la obesidad, además de mejorar tanto el rendimiento físico como académico del niño. Por último, Flores et al. (2008) sugieren en relación al desayuno que se ha percibido que son los niños que más pesan los que no realizan el hábito de desayunar, ya que al no realizar las comidas estipuladas de forma diaria y se come con irregularidad, se hace con más apetito, con lo que se consumen mayores cantidades de alimentos.

En segundo lugar, se va a tratar el tema de los hábitos alimenticios saludables porque, como bien indica en su trabajo Banet et al. (2005), los profesores deben implementar pautas correctas y equilibradas relacionadas con la alimentación. En este sentido, Burgos (2001) sostiene que la problemática de la alimentación debería de ser tratada de forma importante en la escuela, otorgando al alumno buenos hábitos alimenticios, así como una buena actitud crítica ante determinados alimentos y las influencias de los medios de comunicación.

Por último, Flores et al. (2008) en su trabajo argumentan que la actividad física es un elemento fundamental para prevenir la obesidad y el sobrepeso. Al hilo de lo argumentado por los anteriores autores, García y Pérez (2014) sugieren en su trabajo que sin aumentar la actividad física no se pueden eliminar los problemas de obesidad y por ello hay que fomentarla desde las primeras edades del niño para que estas prácticas perduren a lo largo de su vida. En relación a la actividad física, Talaván (2009) en su investigación nos dice que la OMS fomenta su realización ya que aporta una serie de aspectos positivos al niño, ya que aporta beneficios físicos relacionados con la no adquisición de enfermedades, sociales, ya que favorece la integración del niño; y psicológicos, ya que fomenta la autoestima.

¿Para qué se estudia?

El estudio de la composición de un desayuno saludable se estudia debido a que como bien señala Fernández et al. (2015) el desayuno es insuficiente o nulo en muchos casos, afectando al rendimiento del alumno en la escuela. Por lo tanto, se deben tomar las medidas necesarias para revertir esta situación, empezando por ejemplo a conocer qué elementos forman un desayuno saludable de los que no.

Por otro lado, el estudio de unos correctos hábitos alimentación saludable conlleva la prevención de enfermedades. Gómez et al. (2007) en su trabajo sostienen una correcta nutrición conlleva un óptimo desarrollo del ser humano, así como prevenir enfermedades desde edades tempranas. Por tanto, se deben adquirir conductas alimentarias adecuadas desde edad infantil.

El estudio de la realización de actividad física es de vital importancia, ya que como bien dicen Flores et al. (2008) en su trabajo, es necesario promover que los niños realicen algún deporte, ya sea organizado o de forma recreativa, por el mero hecho de divertirse. Son bien sabidas las ventajas que acarrea el hecho de realizar deporte, ya que contrarresta la obesidad, fortalece el sistema músculo esquelético, mejoran las destrezas y la autoestima de los niños. Además, también mejoran el rendimiento de los niños en la escuela.

1.4. Presencia del tema en el currículum

1.4.1. Análisis

En el presente apartado vamos a hablar de la presencia en el currículum del concepto que se va a tratar en el presente trabajo. Para ello, vamos a presentar las competencias, objetivos, criterios de evaluación, entre otros factores que están relacionados con las actividades puntuales llevadas a cabo para la elaboración de esta memoria.

Antes de adentrarnos en los diversos puntos que están relacionados con nuestras actividades, vamos a hacer un breve análisis de la presencia de este concepto en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de la Educación Primaria. Más concretamente, vemos que aparece reflejado en el artículo 7

que habla de los objetivos de etapa. En particular, aparece el objetivo que propone lo siguiente: “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”. Siguiendo con este Real Decreto, vemos que se hace mención a los hábitos de vida saludables en el artículo 10, correspondiente a la transversalidad, en el que se afirma que las administraciones educativas llevarán a cabo medidas con las que se fomente la actividad física y la dieta equilibrada para conseguir un desarrollo adecuado del niño para que éste a su vez posea una vida activa, saludable y autónoma.

A continuación nos vamos a centrar en el Decreto n.º 198/2014, de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, que es el que nos compete en nuestro ámbito regional. Podemos ver que en un primer momento los hábitos de vida saludables aparecen en el artículo 11 de este Decreto, afirmando que se promoverá la actividad física y la dieta equilibrada en horario escolar, realizándose un trabajo coordinado con diferentes organismos para la consecución de una vida activa y saludable.

El término de hábitos de vida saludable vemos que se encuentra dentro del área de Educación Física. Ya en la misma introducción de esta área se hace eco de que la Educación Física debe favorecer la adquisición de competencias encaminadas a conseguir hábitos de actividad física de forma regular, así como tener una capacidad crítica ante las prácticas no saludables. Indagando más en esta área, vemos que los hábitos de vida saludables se trabajan en el bloque 4 “actividad física y salud”, donde se afirma que dentro de este bloque hay una serie de contenidos, hábitos y prácticas encaminados a la adopción de una vida saludable íntegra.

En las orientaciones metodológicas de esta área, vemos que hay un punto relacionado con la promoción de hábitos de vida saludable, así como con el desarrollo de una visión crítica ante diferentes comportamientos o situaciones. Se resalta a su vez que el docente debe trabajar este contenido desde una perspectiva netamente pedagógica, donde estos contenidos se traten desde una perspectiva lúdica y un planteamiento global.

Los objetivos generales de etapa trabajados con las actividades realizadas, teniendo en cuenta el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, 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”.

Las competencias básicas que se trabajan con esta actividad de acuerdo a la 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 son:

- **Comunicación lingüística (CL):** se trata de una competencia que se va a trabajar de manera oral. Pues por parte del docente tendrá que realizar las explicaciones de lo que se va a desarrollar en clase, así como por parte de los alumnos para interactuar con el docente si surgen preguntas, dudas o exposición de ideas. También se llevará a cabo cuando sea necesario entre la interacción alumno-alumno, sobre todo a la hora de tomar decisiones y elaborar las estrategias entre los miembros de los equipos.

- Competencia social y cívica (CSC): aparece reflejada a lo largo de la actividad, y es la principal que se trabaja, ya que queremos fomentar estilos de vida saludables que ayuden al alumno a obtener un bienestar tanto físico como mental.
- Aprender a aprender (AA): con ella los alumnos lograrán esta competencia mediante su propia implicación en la actividad. Tendrán la oportunidad de aprender conocimientos adquiridos, en este caso en relación con los elementos de un desayuno saludable, la pirámide alimenticia y la pirámide de actividad física que durarán a lo largo de toda su etapa escolar, y a su vez, de su vida. Les va a permitir aplicar los nuevos conocimientos con los que ya disponen previamente a diferentes situaciones futuras.

Además, nos gustaría resaltar la importancia de este concepto en nuestro Decreto, ya que se trabaja de forma interdisciplinar con otras áreas, en concreto con la de Ciencias de la Naturaleza. De acuerdo con este Decreto, podemos decir de forma más precisa que se trabaja en el bloque 2 llamado “El ser humano y la salud”, en el que se trabajan entre otras cosas los hábitos saludables que nos permitan prevenir enfermedades.

Por último, los criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y los contenidos que se trabajan con la realización de las actividades de este trabajo tanto en 4.º como en 6.º de Educación Primaria los veremos de forma más exhaustiva en el apartado 2.2 del presente trabajo.

1.4.2. Presencia en planes y proyectos del centro

El tema sobre el que se basa este trabajo también tiene presencia e importancia en el centro donde se han llevado a cabo las actividades puntuales. Por ello, se ha realizado el desarrollo de un proyecto de educación para la salud, donde se quiere promover un entorno físico y psicosocial saludable, donde la escuela debe encargarse promover condiciones óptimas para el desarrollo de la vida saludable.

Para conseguir los objetivos mencionados anteriormente, el centro ha llevado a cabo una serie de medidas, entre las que destacamos las siguientes:

- Día de la fruta: Todos los martes se propone a los alumnos que desayunen fruta, existiendo un registro-control en el aula. El recuento de todas las semanas lo realiza el tutor, anotando los resultados en un cartel, dentro del aula. Además, algunos tutores realizan una revisión (en muchos casos, a diario) de los alimentos que cada alumno trae para el almuerzo con un fin educativo
- Día del bocadillo: Todos los jueves se propone a los alumnos traer bocadillo.
- Este curso se ha llevado a cabo el plan de consumo de frutas en las escuelas, siendo el centro seleccionado como participante en dicho proyecto. Se ha realizado a lo largo de los meses de mayo y junio y han participado los niños de primero a cuarto, que acogían con gran entusiasmo la iniciativa. Además del reparto de fruta, se ha distribuido pósteres y folletos informativos, entre otros materiales.
- Dentro del aula se ha realizado reparto de tareas y nombramiento de encargados para mantener la clase ordenada.
- Brigadas verdes: Un año más se ha continuado con esta actividad en el patio grande. El resultado de esta actividad es de gran aceptación por parte de los alumnos y de unas consecuencias muy positivas para el mantenimiento del patio, ya que se colabora en la limpieza y el reciclaje según un calendario realizado al efecto.

- Fomento de la importancia de realizar ejercicio físico como algo saludable para nuestro organismo a partir de la Educación Física, así como con las jornadas deportivas que se han ido organizando durante el curso: también se animará a los niños a participar en las actividades extraescolares que se realizan en el centro (balonmano o fútbol, entre otros.).

En cuanto a la metodología llevada a cabo para la consecución de este plan, tiene un enfoque interdisciplinar y participativo de todos los sectores, llevándose a cabo actividades de aula, de tramo, de centro y de contacto con las familias, siendo éstas últimas a través de reuniones de tutoría, circulares formativas y participación en alguna de las actividades. Además, se tienen en cuenta tanto el entorno familiar como social a la hora de llevar a cabo las actividades para la Salud en la escuela haciendo partícipes a los padres y usando los recursos del Centro de Salud. A su vez, las propuestas se pueden comunicar a la Consejería de Educación y al Ayuntamiento para mejorar el entorno y las deficiencias encontradas en las instalaciones del centro.

2. DESARROLLO DEL TRABAJO

A continuación se va a realizar una explicación detallada sobre el contexto en el cual se van a llevar a cabo las actividades puntuales relacionadas con este trabajo, así como de las características de los grupos a los que van dirigidas.

2.1. Contexto y participantes

2.1.1. Entorno y centro

El centro en el que se van a llevar a cabo las actividades se encuentra en Cartagena y es dependiente de la Consejería de Educación y Universidades de la Región de Murcia, que organiza a alumnos y alumnas de Educación Primaria.

El inmueble se encuentra entre la zona antigua de la ciudad, en una amplia avenida. En este edificio se imparte toda la Primaria y posee 18 aulas, tres espacios para la atención de los alumnos con necesidades especiales, un aula de informática, un aula de música, una de inglés, una biblioteca y el salón de actos o sala de proyección.

En relación a nuestra asignatura y a la impartición de la misma, disponemos de dos pistas al aire libre, en las que una de ellas es usada para los cursos de 1.º a 3.º de Educación Primaria y la otra es para los alumnos de 4.º a 6.º de Educación Primaria. Además de ello, cuenta con un pabellón cerrado en perfectas condiciones e idóneo para realizar actividades dentro del mismo, el cual es compartido con un instituto y con el otro docente que imparte las clases a los alumnos de 1.º a 3.º. Cuenta con un amplio material para realizar las actividades de Educación Física, facilitando en gran medida la labor llevada a cabo por el profesorado.

2.1.2. Características del alumnado

Como bien hemos dicho en anteriores apartados, las actividades las van a llevar a cabo una clase de 4.º de Educación Primaria y otra clase de 6.º de Educación Primaria.

En relación a la clase de 4.º de Primaria, posee un total de 24 alumnos, de los cuales ninguno de ellos tiene necesidades educativas de apoyo educativo, con lo que no necesita ningún tipo de adaptación para llevar a cabo la Educación Física con normalidad.

Cognitivamente y teniendo en cuenta a Piaget, los alumnos se encuentran en un intervalo de 9-10 años de edad, con lo que de acuerdo a su teoría sobre el desarrollo cognitivo, están entrando en la etapa de operaciones concretas, cuando los procesos de

razonamiento de los alumnos se vuelen lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales. En el aspecto social, el niño se convierte en un ser social y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos y clasificación de los conceptos de casualidad, espacio, tiempo y velocidad.

En relación al grupo de 6.º de Primaria, esta clase está compuesta por 25 alumnos, de los cuales ninguno de ellos tiene necesidades educativas de apoyo educativo, con lo que no es necesario realizar ningún tipo de adaptación para la práctica normal de la Educación Física.

Cognitivamente hablando siguiendo de nuevo a Piaget, los alumnos se encuentran en un intervalo de 11-12 años de edad, con lo que se encuentran finalizando la etapa de operaciones concretas, donde los procesos de razonamiento de los alumnos se vuelen lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales. En el aspecto social, el niño se convierte en un ser social y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos y clasificación de los conceptos de casualidad, espacio, tiempo y velocidad; y empezando la etapa de operaciones formales, donde el niño logra la abstracción sobre conocimientos concretos observados que le permiten emplear el razonamiento lógico inductivo y deductivo. Desarrolla sentimientos idealistas y se logra una formación continua de la personalidad, a la vez que hay un mayor desarrollo de los conceptos morales.

Desde la perspectiva motriz, de acuerdo con los niveles de adquisición del movimiento (Ureña, 2008), los alumnos a los que van dirigidas estas actividades se encuentran en el 4.º nivel, esto es, en la adquisición de las habilidades motrices básicas y genéricas, que serán futura base para la adquisición de las habilidades motrices específicas relacionadas con el ámbito deportivo.

2.2. Planificación y diseño de las actividades puntuales

En la actualidad, el área de Educación Física no está teniendo toda la importancia que debiera debido a todo lo que puede aportar al desarrollo del niño, falta de importancia que es debida a los diferentes métodos tradicionales de enseñanza que se están usando, donde lo único importante es la adquisición de la competencia motriz.

Es por ello por lo que se debe dar un impulso a la Educación Física y elevarla hasta lo que afirma Rodríguez (2006) en su trabajo, a saber, un “enfoque cualitativo y de carácter significativo a la hora de trabajar la Educación Física y la salud”. Ello significa la realización de actividades físicas que trabajen la competencia motriz a la vez de proporcionar un conocimiento teórico y práctico para otorgar un desarrollo adecuado a los alumnos.

Siguiendo con lo que dice este autor, a la hora de trabajar la Educación Física y los hábitos de vida saludables se establece una serie de metodologías o modelos que proporcionan un punto de vista sobre cómo enfocar la Educación Física y los hábitos de vida saludables.

Por ello, podemos señalar que a la hora de realizar las actividades puntuales que más adelante se van a describir se ha hecho uso del modelo psico-evolutivo, donde al alumno antes de realizar la actividad se le proporciona conocimientos para posteriormente a la hora de ejecutar la actividad tomar las decisiones que él considere las más oportunas con el objetivo de poder cambiar los estilos de vida y hacerlos más saludables.

A continuación, vamos a hablar más en profundidad sobre las actividades llevadas a cabo para la realización de este trabajo. Hemos de decir que las actividades para cada uno de los cursos se van a llevar a cabo a lo largo de una sesión de Educación Física con 1 hora de duración.

Las actividades se van a realizar tanto en 4.º como en 6.º de Educación Primaria debido a que como se ha visto en diferentes bibliografías, los hábitos de vida saludable deben ser adquiridos en los primeros años de vida. Por ello, lo que se pretende es conocer los conocimientos que tienen los alumnos en ambas edades y si estos han evolucionado con el transcurso de los años.

2.2.1. Actividad puntual de Educación Física N.º 1

En esta actividad se va a trabajar los correctos hábitos alimentarios que deben tener los alumnos y que ayudan a la hora de llevar unos hábitos de vida saludables y, por ende, también ayudan a la prevención de diferentes enfermedades que se pueden presentar en el alumno en un futuro próximo y que pueden dificultar el hecho de llevar una vida óptima y saludable. En el Anexo 1 se verán imágenes (ver Figura 1) del material usado en esta actividad y en el Anexo 2 (ver Figuras 4 y 5) se presentarán las imágenes que corresponden a la representación gráfica de la misma. A continuación, se presentan la tabla 1 y la tabla 2 representan las características de esta actividad, tanto para 4.º como para 6.º de Primaria.

Tabla 1

Características actividad puntual n.º 1 para 4.º de Educación Primaria

ACTIVIDAD N.º 1: ¡APRENDEMOS A ALIMENTARNOS! FECHA: 21.04.2017	
CURSO: 4.º	ETAPA: Primaria
	ÁREA: Educación Física
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Asimilar conceptos relacionados con una alimentación saludable. - Fomentar el control corporal del alumno. - Potenciar la coordinación dinámica general. - Progresar en la conducción de la bola. 	
Competencias (Orden ECD/65/2015): CL, AA, CSC	Bloques de contenidos (D. 198/2014): 2, 4
Contenidos	Criterios de evaluación
Reflexión sobre hábitos de alimentación diarios: búsqueda, selección, comprensión y planteamiento de información sobre la misma. Puesta en común y conclusiones globales. Desplazamientos activos: eficaces (marcha, carrera) y menos eficaces (trepa, reptación, cuadrupedia y propulsiones en el medio acuático, etc.).	5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 1. Resolver situaciones motrices con condicionantes espacio temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
Estándares de Aprendizaje (D. 198/2014)	Instrumentos
5.1. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comida, calidad / cantidad de alimentos ingeridos, etc.)	Rúbrica
1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y juegos de colaboración – oposición, ajustando su realización a parámetros espacio – temporales.	Escala cualitativa

MATERIALES

- 4 pirámides alimenticias en formato A3, los cuales poseen velcro en los diferentes niveles de la misma.
- 4 juegos de una gran variedad de alimentos, los cuales poseen velcro en su cara posterior para ser pegados en cada uno de los niveles.
- Sobres de cartas donde se guardarán cada uno de los juegos de variedad de alimentos.
- *Stick* y bolas de *hockey* para cada uno de los alumnos.
- Picas.

METODOLOGÍA

<u>Técnica Enseñanza:</u>	<u>Estilo Enseñanza:</u>	<u>Estrategia en la Práctica:</u>	<u>Agrupamientos / espacio:</u>
Instrucción Directa	Modificación del mando directo	Global pura	Grupal / Toda la pista

Tabla 2

Características actividad puntual n.º 1 para 6.º de Educación Primaria

ACTIVIDAD N.º 1: ¡APRENDEMOS A ALIMENTARNOS! FECHA: 21.04.2017

CURSO: 6.º	ETAPA: Primaria	ÁREA: Educación Física
-------------------	------------------------	-------------------------------

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Asimilar conceptos relacionados con una alimentación saludable.
- Fomentar el control corporal del alumno.
- Potenciar la coordinación dinámica general.
- Progresar en la conducción de la bola.

Competencias (Orden ECD/65/2015): CL, AA, CSC

Bloques de contenidos (D. 198/2014): 2, 4

Contenidos	Criterios de evaluación
Reflexión sobre hábitos de alimentación diarios: búsqueda, selección, comprensión y planteamiento de información sobre la misma. Puesta en común y conclusiones globales. Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.	5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

Estándares de Aprendizaje (D. 198/2014)

Instrumentos

5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comida, calidad y cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) 1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.	Rúbrica Escala cualitativa
--	---

MATERIALES

- 4 pirámides alimenticias en formato A3, los cuales poseen velcro en los diferentes niveles de la misma.
- 4 juegos de una gran variedad de alimentos, los cuales poseen velcro en su cara posterior para ser pegados en cada uno de los niveles.
- Sobres de cartas donde se guardarán cada uno de los juegos de variedad de alimentos.
- *Stick* y bolas de *hockey* para cada uno de los alumnos.
- Picas.

METODOLOGÍA			
<u>Técnica Enseñanza:</u>	<u>Estilo Enseñanza:</u>	<u>Estrategia en la Práctica:</u>	<u>Agrupamiento / Espacio:</u>
Instrucción Directa	Modificación del mando directo	Global pura	Grupal / Toda la pista

A continuación vamos a proceder a la descripción del desarrollo de esta actividad, tanto para 4.º como para 6.º curso de Educación Primaria:

Antes de llevar a cabo la ejecución de la misma, se hará una evaluación inicial sobre los conocimientos que tienen los alumnos en referencia a los hábitos alimentarios, las características de algunos alimentos y la pirámide alimenticia mediante una serie de preguntas. Una vez finalizadas las preguntas, el profesor se dirigirá a los alumnos haciéndoles ver la importancia de llevar a cabo unos hábitos alimenticios saludables.

Posteriormente, se pasará a la explicación de la tarea que se va a realizar. En cuanto a la disposición del alumnado, se realizará la formación de 4 grupos, cada uno de los cuales se colocará en la línea de fondo de la pista de fútbol sala en forma de hilera. En cuanto a la disposición del material en la actividad, se colocarán las picas en fila y al final de ellas se colocará en cada uno de los grupos una pirámide alimenticia en formato A3 vacía. Al lado de cada una de ellas se dispondrá un sobre que tendrá en su interior los diferentes alimentos que componen esta pirámide.

Lo que deberá realizar cada uno de los alumnos es conducir la bola mediante el uso del *stick* de hockey haciendo zigzag a través de las picas que tienen colocadas en línea. Una vez que realizan el zigzag, los alumnos deben dejar en el suelo tanto el *stick* como la bola y coger dos alimentos de forma aleatoria del sobre y colocarlos donde considere oportuno en la pirámide. Una vez colocados, de vuelta volverán a repetir el mismo de circuito de conducción a través de las picas y darán relevo al siguiente compañero del grupo que realizará las mismas acciones. El equipo ganador será aquel que haya conseguido realizar la pirámide correctamente o con los menores fallos posibles.

Al final de la presente actividad se hará una reflexión con los alumnos a la hora de ver los fallos que han cometido, dando las explicaciones necesarias a la hora de explicar el por qué pertenecen a un escalón de la pirámide u otro.

2.2.2. Actividad puntual de Educación Física N.º 2

En esta actividad se va a trabajar los correctos hábitos de actividad física que deben tener los alumnos y que junto con unos correctos hábitos alimenticios fomentar la consecución de unos correctos hábitos de vida saludables y, por ende, ayudan a la prevención de diferentes enfermedades que se pueden presentar en el alumno en un futuro próximo y que pueden dificultar el hecho de llevar una vida óptima y saludable. Por último, se explicará la pirámide de la actividad física que se llevará a cabo. En el Anexo 1 se verán imágenes (ver Figura 2) del material usado en esta actividad y en el Anexo 2 se presentarán (ver Figuras 6 y 7) las imágenes que corresponden a la representación gráfica de la misma.

A continuación se presentan la tabla 3 y la tabla 4 representan las características de esta actividad, tanto para 4.º como para 6.º de Primaria respectivamente.

Tabla 3

Características actividad puntual n.º 2 para 4.º de Educación Primaria

ACTIVIDAD N.º 2: ¡APRENDEMOS A MOVERNOS!				FECHA: 21.04.2017
CURSO: 6.º	ETAPA: Primaria		ÁREA: Educación Física	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS				
<ul style="list-style-type: none"> - Asimilar e identificar las actividades físicas que fomentan los hábitos de vida saludable. - Mejorar la coordinación óculo manual del alumno. <ul style="list-style-type: none"> - Progresar en la conducción de la bola. - Desarrollar la habilidad de pase de la pelota. 				
Competencias (Orden ECD/65/2015): CL, AA, CSC		Bloques de contenidos (D. 198/2014): 2, 4		
Contenidos		Criterios de evaluación		
<p>Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar.</p> <p>Desplazamientos activos: eficaces (marcha, carrera) y menos eficaces (trepa, reptación, cuadrupedia y propulsiones en el medio acuático, etc.).</p> <p>Golpeos, paradas, desvíos y conducciones: ajuste corporal, desarrollo cualitativo y progresión en dificultad.</p>		<p>5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p> <p>1. Resolver situaciones motrices con condicionantes espacio temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p>		
Estándares de Aprendizaje (D. 198/2014)		Instrumentos		
<p>5.2. Identifica efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</p> <p>1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y juegos de colaboración – oposición, ajustando su realización a parámetros espacio – temporales.</p> <p>1.4. Adapta el manejo de objetos con los segmentos superiores e inferiores a juegos de colaboración y oposición, aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.</p>		<p>Rúbrica</p> <p>Escala cualitativa</p> <p>Escala cualitativa</p>		
MATERIALES				
<ul style="list-style-type: none"> - 4 pirámides de actividad física en formato A3, los cuales poseen velcro en los diferentes niveles de la misma. - 4 juegos de una gran actividades físicas, las cuales poseen velcro en su cara posterior para ser pegados en cada uno de los niveles. - Sobres de cartas donde se guardarán cada uno de los juegos de variedad de actividades físicas. - <i>Stick</i> y bolas de <i>hockey</i> para cada uno de los alumnos. - Conos. 				
METODOLOGÍA				
<u>Técnica Enseñanza:</u>	<u>Estilo Enseñanza:</u>	<u>Estrategia en la Práctica:</u>	<u>Agrupamientos / espacio:</u>	
Instrucción Directa	Modificación del mando directo	Global pura	Grupal / Toda la pista	

Tabla 4

Características actividad puntual n.º 2 para 6.º de Educación Primaria

ACTIVIDAD N.º 2: ¡APRENDEMOS A MOVERNOS! FECHA: 21.04.2017			
CURSO: 6.º		ETAPA: Primaria	
ÁREA: Educación Física			
OBJETIVOS DIDÁCTICOS			
<ul style="list-style-type: none"> - Asimilar e identificar las actividades físicas que fomentan los hábitos de vida saludable. - Mejorar la coordinación óculo manual del alumno. <ul style="list-style-type: none"> - Progresar en la conducción de la bola. - Desarrollar la habilidad de pase de la pelota. 			
Competencias (Orden ECD/65/2015): CL, AA, CSC		Bloques de contenidos (D. 198/2014): 2, 4	
Contenidos		Criterios de evaluación	
<p>Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud como alternativa a los hábitos nocivos para la salud.</p> <p>Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.</p>		<p>5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo</p> <p>1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p>	
Estándares de Aprendizaje (D. 198/2014)		Instrumentos	
<p>5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comida, calidad y cantidad de los alimentos ingeridos, etc.)</p> <p>1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p>		<p>Rúbrica</p> <p>Escala cualitativa</p>	
MATERIALES			
<ul style="list-style-type: none"> - 4 pirámides de actividad física en formato A3, los cuales poseen velcro en los diferentes niveles de la misma. - 4 juegos de una gran actividades físicas, las cuales poseen velcro en su cara posterior para ser pegados en cada uno de los niveles. - Sobres de cartas donde se guardarán cada uno de los juegos de variedad de actividades físicas. - <i>Stick</i> y bolas de <i>hockey</i> para cada uno de los alumnos. - Conos. 			
METODOLOGÍA			
<u>Técnica Enseñanza:</u>	<u>Estilo Enseñanza:</u>	<u>Estrategia en la Práctica:</u>	<u>Agrupamientos / espacio:</u>
Instrucción Directa	Modificación del mando directo	Global pura	Grupal / Toda la pista

A continuación vamos a proceder a la descripción del desarrollo de esta actividad, tanto para 4.º como para 6.º curso de Educación Primaria:

Antes de llevar a cabo la ejecución de la misma, se hará una evaluación inicial sobre los conocimientos que tienen los alumnos en referencia a los correctos hábitos de actividad física a través de una serie de preguntas, así como se hará especial hincapié en que la actividad física y unos correctos hábitos alimenticios son conceptos que deben ir de la mano a la hora de conseguir unos correctos hábitos de vida saludables.

Posteriormente, se pasará a la explicación de la pirámide de actividad física y de la tarea a realizar, que será mediante la formación de 4 grupos. En cuanto a la disposición del material en la actividad, se colocarán los conos formando cuatro filas a lo largo de la pista de fútbol sala. Los miembros de cada uno de los grupos se deben colocar al lado de estos conos con su *stick*, a excepción del primero que empiece que poseerá un *stick* y una bola. En la zona media o del centro del campo de la pista de fútbol sala se colocará cada una de las pirámides en A3 junto con un sobre donde dentro habrá diferentes acciones de actividad física.

Lo que deberá realizar es un ejercicio de relevos, pero en el mismo no se deben desplazar los alumnos, sino la bola. Para ello, la acción a realizar en cada uno de los grupos de alumnos será que el miembro del grupo que posee la bola, debe pasarla con el *stick* al siguiente miembro de su grupo que se encuentra posicionado en uno de los conos, éste se la deberá pasar al siguiente compañero y así sucesivamente hasta llegar al último miembro. Éste debe coger la bola con el *stick* y conducirla hasta el centro del campo, coger dos de los dibujos de actividad física de forma aleatoria y colocarlos en su pirámide. Acto seguido, cogerá el *stick* y conducirá la bola hasta el principio del grupo, donde ocupará la primera posición, ya que el resto de los compañeros del grupo se han tenido que mover previamente un puesto hacia delante. El equipo ganador será aquel que haya conseguido realizar la pirámide correctamente o con los menores fallos posibles.

Al final de la presente actividad se hará una reflexión con los alumnos a la hora de ver los fallos que han cometido, dando las explicaciones necesarias a la hora de explicar el por qué pertenecen a un escalón de la pirámide u otro.

2.2.3. Actividad puntual de Educación Física N.º 3

En esta actividad se va a trabajar los productos que van a resultar idóneos para llevar a cabo un desayuno saludable que facilite y tenga como consecuencia la adquisición de unos correctos hábitos alimentarios que a su vez favorezcan los hábitos de vida saludables. En el Anexo 1 se verán imágenes (ver Figura 3) del material usado en esta actividad y en el Anexo 2 se presentarán (ver Figuras 8 y 9) las imágenes que corresponden a la representación gráfica de la misma. A continuación se presenta la tabla 5 y la tabla 6 representan las características de esta actividad, tanto para 4.º como para 6.º de Primaria respectivamente.

Tabla 5

Características actividad puntual n.º 3 para 4.º de Educación Primaria

ACTIVIDAD N.º 3: ¡APRENDEMOS A DESAYUNAR!		FECHA: 21.04.2017
CURSO: 4.º	ETAPA: Primaria	ÁREA: Educación Física
OBJETIVOS DIDÁCTICOS		

- Identificar cuáles son los elementos del desayuno indispensables para llevar a cabo una alimentación saludable.
- Mejorar la coordinación óculo-manual del alumno.
- Progresar en la conducción de la bola.

Competencias (Orden ECD/65/2015): CL, AA, CSC		Bloques de contenidos (D. 198/2014): 2, 4	
Contenidos		Criterios de evaluación	
Prácticas responsables sobre la autogestión de la alimentación.		5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	
Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos.		2. Resolver retos elementales propios del juego colectivo, con o sin oposición, actuando de forma individual y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en dichos juegos.	
Estándares de Aprendizaje (D. 198/2014)		Instrumentos	
5.1. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comida, calidad / cantidad de alimentos ingeridos, etc.)		Rúbrica	
2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas en diferentes situaciones motrices.		Escala cualitativa	
MATERIALES			
<ul style="list-style-type: none"> - 4 cajas de zapatos, 2 de color verde y dos de color rojo. - 2 juegos de imágenes relacionadas con productos para el consumo durante el desayuno, tanto saludables como no saludables. - Sobres de cartas donde se guardarán cada uno de los juegos de los productos para el desayuno. - Stick de <i>hockey</i> para cada uno de los alumnos. - Bolas de <i>hockey</i> para los alumnos. - Aros. 			
METODOLOGÍA			
<u>Técnica Enseñanza:</u>	<u>Estilo Enseñanza:</u>	<u>Estrategia en la Práctica:</u>	<u>Agrupamientos / espacio:</u>
Instrucción Directa	Modificación del mando directo	Global pura	Grupal / Toda la pista

Tabla 6

Características actividad puntual n.º 3 para 6.º de Educación Primaria

ACTIVIDAD N.º 3: ¡APRENDEMOS A DESAYUNAR!		FECHA: 21.04.2017
CURSO: 6.º	ETAPA: Primaria	ÁREA: Educación Física
OBJETIVOS DIDÁCTICOS		
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar cuáles son los elementos del desayuno indispensables para llevar a cabo una alimentación saludable. - Mejorar la coordinación óculo manual del alumno. - Progresar en la conducción de la bola. 		
Competencias (Orden ECD/65/2015): CL, AA, CSC		Bloques de contenidos (D. 198/2014): 2, 4
Contenidos		Criterios de evaluación
La alimentación y la gestión de la dieta saludable.		5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.		2. Resolver retos tácticos elementales propios del juego colectivo, con o sin oposición, actuando de forma individual, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en dichos juegos.

Estándares de Aprendizaje (D. 198/2014)	Instrumentos
5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comida, calidad y cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).	Rúbrica
2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.	Escala cualitativa

MATERIALES

- 4 cajas de zapatos, 2 de color verde y dos de color rojo.
- 2 juegos de imágenes relacionadas con productos para el consumo durante el desayuno, tanto saludables como no saludables.
- Sobres de cartas donde se guardarán cada uno de los juegos de los productos para el desayuno.
- Stick de hockey para cada uno de los alumnos.
- Bolas de hockey para los alumnos.
- Aros.

METODOLOGÍA

<u>Técnica Enseñanza:</u>	<u>Estilo Enseñanza:</u>	<u>Estrategia en la Práctica:</u>	<u>Agrupamientos / espacio:</u>
Instrucción Directa	Modificación del mando directo	Global pura	Grupal / Toda la pista

A continuación vamos a proceder a la descripción del desarrollo de esta actividad, tanto para 4.º como para 6.º curso de Educación Primaria:

Antes de llevar a cabo la ejecución de la misma, se preguntará primero a los niños si habitualmente realizan desayuno en casa antes de ir a la escuela. Posteriormente, se hará una evaluación inicial sobre los conocimientos que tienen los alumnos en referencia a los elementos de un buen desayuno a través de una serie de preguntas. En el último momento, recordaremos las normas de seguridad relacionadas con el uso correcto del *stick* así como de su correcta sujeción.

Acto seguido, se pasará a la explicación de la actividad que se va a llevar a cabo, para lo cual van a tener que formar 4 grupos, los cuales se enfrentan dos grupos entre sí. En cuanto a la disposición del material, se colocará a una distancia de los alumnos 9 aros formando un 3 en raya gigante cada dos grupos. A mitad de camino entre los alumnos y el material, se colocará una caja roja, otra verde y un sobre con los diferentes elementos del desayuno. En cuanto a la disposición de los alumnos en la actividad, se colocarán formando cuatro filas detrás de una de las líneas de fondo de la pista de fútbol sala, donde cada uno de ellos dispondrá de un *stick* y los tres primeros de cada fila dispondrán además de una bola. Cada uno de los equipos tendrá bolas de diferente color.

A la señal del profesor, el primer miembro de cada grupo debe conducir la bola hasta llegar a las cajas verde y roja. En ese momento, deben dejar en el suelo tanto el *stick* como la bola y coger del sobre un elemento del desayuno y colocarlo en una de las dos cajas. La caja de color verde es para depositar los elementos del desayuno que son saludables, mientras que los elementos del desayuno que no son saludables los colocarán en la caja roja. Una vez que colocan el elemento del desayuno en una de las cajas, deben de coger el *stick* y transportar la bola dentro de uno de los aros para formar el “3 en raya”. Una vez que la colocan, corren de vuelta a la fila para dar el relevo a su compañero y así sucesivamente. Ganará el equipo que gane más rondas al “3 en raya” y la actividad se realizarán tantas partidas hagan falta como para haber colocado todos los elementos del desayuno en sus respectivas cajas.

En esta actividad hay que realizar una serie de observaciones. Como sólo los tres primeros miembros del grupo pueden depositar la bola dentro del círculo para realizar las “3 en raya”, si en esos 3 movimientos no se ha ganado, el resto de los miembros del grupo deberán realizar la misma acción anteriormente descrita, pero en vez de conducir una bola se ocuparán solamente de mover las bolas ya depositadas en los aros a la posición correcta para formar “3 en raya”.

Al final de la presente actividad se hará una reflexión con los alumnos a la hora de ver los fallos que han cometido al introducir los elementos del desayuno en las respectivas cajas, dando las explicaciones necesarias a la hora de argumentar por qué son saludables o no.

Una vez expuestas las tres actividades puntuales, que son el pilar sobre el que se sostiene el presente trabajo, vamos a hablar de los estilos y técnicas de enseñanza adoptados en las mismas.

En cuanto a la técnica de enseñanza impartida, diremos que se trata de una instrucción directa, donde los alumnos deben emitir los modelos emitidos por el docente para una correcta ejecución de los ejercicios llevados a cabo en cada una de las sesiones. Por ello, el maestro tiene una experiencia o bagaje previo en este deporte para poder transmitir a los alumnos los conceptos del mismo y los aprenda e interiorice con la mayor exactitud posible. Las características del docente a la hora de llevar a cabo la instrucción directa son las siguientes:

- El docente es el protagonista del proceso de enseñanza y aprendizaje, donde los alumnos deben reproducir un modelo lo más exacto posible. En esta enseñanza es el docente el que indica al niño cómo se llega a la solución del problema. Además, el docente se encarga de tomar todas las decisiones en cuanto a los objetivos, contenidos, actividades y evaluación de las actividades puntuales.
- Por ello, podemos deducir que el papel del alumno en el proceso de enseñanza y aprendizaje es más bien pasivo, encargándose sólo de reproducir el modelo dado por el docente.

Con lo cual, con esta técnica de enseñanza vamos a conseguir aprendizajes más rápidos y perfectos. Además, la organización y control de la clase por parte del profesor será mucho más sencilla, ya que él es el eje de las sesiones.

Por último, vamos a hablar del estilo de enseñanza que se va a utilizar en estas actividades puntuales. Se trata del mando directo, que tiene sus inicios en el ámbito militar. En las actividades desarrolladas no se va a llevar a cabo el mando directo puro, sino una variante del mismo llamada modificación de mando directo.

Se trata de un estilo donde la organización de los alumnos es más flexible, eliminando la rigidez geométrica y permitiendo al alumno que elija su sitio, incluso puede cambiar de lugar. Además, no se tiene en cuenta el conteo rítmico y puede haber *feedback* individual a distancia, aunque no es lo más común, ya que predomina sobre todo la información inicial de la tarea. La imitación que realiza el alumno del ejercicio no tiene que ser realizada con un mismo ritmo constante, ya que la simultaneidad en la ejecución en este caso no se tiene en cuenta.

2.3. Evaluación

En este momento vamos a entrar en detalle sobre el procedimiento de evaluación que se ha llevado a cabo en cada una de las actividades realizadas.

Según Corbella (1993), a través de la evaluación podremos ver si los objetivos educativos propuestos en un principio a la hora de llevar a cabo las actividades se han cumplido o no, tomando las decisiones pertinentes a la hora de posibles modificaciones para conseguir lo que nosotros en un primer momento deseamos. Para ello, se debe realizar un análisis exhaustivo y reflexivo de los elementos que componen las actividades.

Lo que vamos a evaluar a través de las actividades realizadas son los conocimientos que poseen los alumnos en relación a los hábitos alimenticios y de actividad física saludables que en definitiva son el pilar sobre el que se sustenta la obtención de hábitos de vida, así como las diferentes acciones motrices que hay que llevar a cabo en cada una de las actividades, ya que lo que queremos realizar son actividades significativas y que desarrollen al alumno de forma íntegra, tanto físicamente como conceptualmente. En consecuencia, los bloques que van a ser evaluados en cada una de las actividades es el bloque 2: “habilidades motrices” y el bloque 4 “actividad física y salud”.

2.3.1. Procedimientos de evaluación

A la hora de llevar a cabo la evaluación de estas actividades hemos usado tanto un procedimiento como unos instrumentos de evaluación, que son los que a continuación se van a nombrar.

En primer lugar, señalaremos que el procedimiento de evaluación va a ser un proceso que se va a llevar a cabo durante el transcurso de las actividades. Es por ello por lo que se dice que es procesual, ya que éste procedimiento estará presente al inicio, durante y al final del proceso de enseñanza-aprendizaje de cada una de las actividades realizadas. Además, se trata de una evaluación de tipo integral, ya que no se limita a solo valorar los aprendizajes obtenidos en el ámbito motor, sino que nos debemos ocupar en este caso de valorar los aprendizajes en el plano cognitivo.

Por ello, para realizar la evaluación de estas tres actividades puntuales vamos a hacer uso de la observación directa usando para ello un registro descriptivo, en el que se describirán los diferentes aprendizajes logrados por el niño, logros o dificultades, captando los elementos más importantes de forma detallada. Los datos recogidos en el registro descriptivo serán destacables para su posterior evaluación y significativos para el docente. A partir de estas notificaciones, el docente realiza las interpretaciones y juicios del alumno/a.

En el anexo 4 (ver Tabla 11) se encuentra reflejada la recogida de datos de las tres actividades realizadas mediante un registro descriptivo.

2.3.2. Instrumentos de evaluación

A continuación, vamos a nombrar los instrumentos que se va a usar para evaluar a los alumnos durante la consecución de estas actividades. Por un lado, para evaluar la parte motriz de cada uno de las actividades llevadas a cabo vamos a usar una escala de puntuación. Con ella, lo que queremos conseguir es el uso de un instrumento que sea compatible con el procedimiento de observación anteriormente mencionado. Con este instrumento, además de observar la realización u omisión de un comportamiento, se va a valorar el mismo emitiendo un juicio. Dentro de las escalas de puntuación vamos a usar las llamadas escalas ordinales o cualitativas. Estas escalas las vamos a usar para la

evaluación de las acciones motrices que emprenden los alumnos en todas y cada una de las actividades realizadas en el presente trabajo.

A la hora de evaluar los conocimientos que tienen los alumnos en cada una de las actividades llevadas a cabo en relación a los hábitos de vida saludables tanto en alimentación como en actividad física, he realizado una tabla en la que se han colocado los estándares que se trabaja en cada una de las actividades, así como una rúbrica donde se marcará en el lugar correspondiente si han logrado o no superar los contenidos relacionados. Para ello, los ítems poseen tres ponderaciones: 1= logrado, 2= casi logrado, 3= no logrado.

En el anexo 3 se refleja la evaluación de cada una de las actividades puntuales (ver Tablas 7, 8, 9 y 10).

2.4. Reflexión sobre la puesta en práctica

A la hora de hablar de los diferentes resultados obtenidos en cada una de las actividades y que al fin y al cabo serán las que posibiliten la respuesta a las preguntas realizadas en los inicios del presente trabajo, hay que señalar que realizaré la reflexión primero teniendo en cuenta las acciones motrices que han realizado los alumnos durante el transcurso de la actividad y por otro lado hablaré sobre los conocimientos propiamente dichos que tienen los alumnos en relación a los hábitos de vida saludables.

Desde la perspectiva motriz, se ha de señalar que previamente a la puesta en práctica de las diferentes actividades pregunté a mi tutor de prácticas acerca de la validación de dichas actividades y si los alumnos serían a priori capaces de llevarlas a cabo. Esta consulta la llevé a cabo debido a que como las actividades han sido realizadas durante nuestro período de prácticas, nosotros no conocemos de antemano las capacidades de los alumnos tanto en 4.º como en 6.º de Educación Primaria, por lo que nos asaltaban algunas dudas sobre si las actividades no serían entendidas o no serían ejecutadas como en un principio se deseaba.

Tenemos que decir que a pesar de que las actividades se realizaron tanto en 4.º como en 6.º de Educación Primaria, no precisaron de ningún tipo de adaptación por factores de edad. De todas formas, las actividades desarrolladas no poseían gran dificultad motriz que pudiera conllevar la no realización de las mismas, ya que sus objetivos eran claros y concisos, además de que las reglas de las mismas eran pocas, facilitando el entendimiento de las actividades para que sean realizadas de forma correcta.

Pudimos observar durante el transcurso de las actividades tanto en 4.º como en 6.º que había una gran fluidez a la hora de efectuar las diferentes acciones motrices por parte de los alumnos. Incluso en la actividad 3, que *a priori* era la que más dificultades en un principio conllevaba debido a las diferentes reglas y acciones que había que realizar durante el juego, la pudimos realizar tanto en 4.º como en 6.º, siendo una grata sorpresa poder realizar diferentes partidas durante la misma sesión.

Si hablamos desde una perspectiva conceptual en relación a los conocimientos que tienen los alumnos/as de hábitos de vida saludable, las diferencias son más significativas. Así, a continuación vamos a desglosar con más detenimiento las conclusiones que he sacado tras la realización de las actividades.

Como he comentado en el apartado 4 de este trabajo que habla sobre la descripción de las actividades, antes de explicar y ejecutar cada una de las actividades a cada uno de los cursos he realizado una evaluación inicial para ver los conocimientos previos que tenían los alumnos sobre la pirámide de los alimentos, la actividad física y el desayuno.

En rasgos generales, nos ha sorprendido el hecho de que los alumnos tanto de 4.º como de 6.º de Primaria que han realizado estas actividades conocían de antemano perfectamente tanto la pirámide de alimentos, como la de la actividad física y los elementos que componen un buen desayuno, algo que me ha facilitado la explicación de las mismas. Pero, a la hora de llevar a cabo las actividades donde deben aplicar esos conocimientos previos que tienen y tras los resultados obtenidos, podemos decir que en los cursos de 4.º y 6.º ese conocimiento teórico que los alumnos mostraban sobre estos conceptos no se vieron reflejados en el resultado de las actividades.

Es por todo ello por lo que nos planteamos una serie de preguntas para ver por qué esta situación está instaurada en estas clases. A las conclusiones que hemos llegado han sido que puede ser que las actividades que se realizan en el centro o en las diferentes áreas no son las más indicadas porque puede ser que les falte motivación a los alumnos a la hora de realizarlas. Bien sabemos que la motivación es uno de los pilares fundamentales a la hora de llevar a cabo un aprendizaje significativo. Como bien dice en su trabajo López (2004), una persona motivada realizará un esfuerzo para llevar a cabo un aprendizaje y gran culpa de que el alumno esté motivado reside el profesorado. Por ello, es posible que a pesar de saber conceptos que son teóricos no sepan llevarlos a la práctica. En consecuencia, pienso que sería propicio impulsar la enseñanza de estos conceptos, enseñándolos de forma significativa, más lúdica y motivadora, con lo que influirá en que los alumnos interioricen mejor los conceptos y sepan llevarlos a la práctica. Mención también habría que realizar al papel de los profesores. Como bien dice Glasauer et al., (1998) es necesario una correcta formación de los profesores en la escuela para que éstos posean las herramientas necesarias para transmitir los hábitos de vida saludable en los niños. Hay que dotarles de herramientas que sean novedosas para el niño y de esta forma aumentar su motivación y propiciar un aprendizaje significativo y duradero.

Otras de las posibles conclusiones que han tenido como consecuencia los resultados obtenidos en las actividades son las posibles influencias que ejercen el contexto más cercano del niño a la hora de tener este preocupante resultado en las actividades tanto en 4.º como en 6.º de Primaria. Son factores del contexto que pueden desfavorecer este aprendizaje son la familia y los medios de comunicación. Como hemos dicho en anteriores apartados, las familias y el entorno más próximo del niño ejercen unas influencias decisivas a la hora de tener o no hábitos de vida saludable. Así lo afirma en su trabajo Duhagon et al. (2005), donde señala que las familias ejercen y tienen una gran influencia a la hora de adquirir los hábitos de vida saludables. Es por ello por lo que, a pesar de que se trabaje de forma óptima estos hábitos en la escuela, si no se le da continuidad a esta situación en los hogares, el trabajo realizado en el centro será en vano (Flores et al., 2008).

Por otro lado, tenemos los medios de comunicación, que ejercen una influencia muy importante sobre los niños a la hora de elegir un producto o realizar una actividad u otra (Camacho et al., 2012). Este último puede ser un factor que nos ayude a entender por qué se han obtenido peores resultados en 4.º que en 6.º de Educación Primaria, ya que los alumnos en 4.º todavía son “manipulables”, mientras que los niños de 6.º ya van tomando decisiones por sí mismos.

Queremos hacer mención especial en las conclusiones al desayuno, ya que los resultados que se han obtenido han sido un poco preocupantes. Ya a la hora de realizar la evaluación inicial a los alumnos tanto de 4.º como de 6.º y preguntarles quiénes de ellos desayunaban antes de ir a la escuela, el índice de alumnos que no lo realizaban era

bastante significativo. Estos datos se corroboran en el trabajo de Fernández et al. (2015), donde señala que el desayuno es insuficiente o nulo en muchos casos, afectando al rendimiento del alumno en la escuela y teniendo como consecuencia, como bien dice en su trabajo Flores et al. (2008), un menor rendimiento del niño tanto a nivel cognitivo como físico. Este asunto nos llamó la atención, con lo que preguntamos a los alumnos el porqué de esta situación. Las respuestas eran variadas (“por falta de tiempo”, “se me ha olvidado”, entre otras respuestas) y todas corresponden a factores relacionados con el contexto del niño. Vuelvo a incidir en este sentido en la importancia que tienen los padres a la hora de impulsar y adoptar estos hábitos de vida saludables, por el trabajo que deben realizar éstos con la escuela para llegar a un buen propósito en relación a la inculcación de hábitos de vida saludables. Es por ello por lo que pude comprobar que se cumplía la hipótesis de que no todos los alumnos realizaban el desayuno antes de ir a la escuela. En este sentido, se puede decir que se cumplen las hipótesis de que los alumnos no distinguen los elementos de un desayuno saludable, así como que hay parte de los alumnos que no desayunan antes de ir a la escuela.

Haciendo una comparativa de resultados entre la clase de 4.º y de 6.º de Primaria, podemos ver cómo los resultados obtenidos en 4º son peores que los obtenidos en 6º. Por ello, creemos que se debe hacer una revisión sobre los proyectos que lleva a cabo el centro para paliar estas situaciones, ya que hemos visto en diferentes bibliografías que habla de los hábitos de vida saludables que para que éstos tengan una duración durante la edad adulta de la persona y a fin de cuentas sean de verdad un aprendizaje efectivo, se tienen que enseñar en los primeros años del niño en la escuela (Fernández, 2007). Solo de esta manera se les podrán dar una continuidad durante la edad adulta y podremos prevenir los problemas que conlleva la no realización de hábitos de vida saludables.

En definitiva, se puede señalar y afirmar tras los resultados obtenidos en cada una de las clases de 4.º y de 6.º de Primaria, así como viendo los resultados de ambas, que los alumnos han demostrado a través de las actividades puntuales realizadas tener pocos conocimientos en cuanto a hábitos de alimentación y actividad física saludable y en definitiva en relación a hábitos de vida saludable en general.

3. CONCLUSIONES, CONSECUENCIAS E IMPLICACIONES EDUCATIVAS

A continuación podemos realizar una serie de reflexiones sobre diferentes aspectos relacionados con las actividades realizadas en este trabajo. A partir de la aplicación de lo expuesto, podemos considerar que los diferentes materiales usados para la consecución de las mismas han sido adecuados e interesantes para los alumnos. Hablando de las actividades en sí mismas, sí que hemos visto que los alumnos en todo momento han estado motivados e interesados en su realización, mostrando en todo momento una predisposición muy positiva. A pesar de ello, en cuanto a los diferentes objetivos e hipótesis trabajadas por medio de las actividades puntuales, vemos que por desgracia se cumplen unos resultados que no son nada halagüeños.

En el trabajo expuesto, si bien se ha realizado con una pequeña muestra de alumnos con la que no convendría generalizar, es cierto que los resultados obtenidos no varían en relación a otros llevados a cabo en otros centros, contextos o ciudades. En este sentido, el resultado de este trabajo ha ofrecido unos datos que se reflejan en las diferentes bibliografías que hablan sobre este tema, confirmando el panorama que hay actualmente, que resultaría bastante desalentador en cuanto a todas las enfermedades que las futuras generaciones tendrán previsiblemente cuando estén en su vida adulta y en cuanto al aumento del índice de mortalidad de las personas que poseen problemas relacionados con hábitos de vida no saludables.

A raíz de esto, pensamos que se debería realizar un trabajo en mayor profundidad y con una mayor fundamentación para poder sacar unas conclusiones más concretas de las que hemos extraído con este trabajo. Para ello, se podrían realizar diferentes acciones. A continuación, podemos nombrar una serie de acciones que se podrían llevar a cabo para precisar y así focalizar el problema y, por ende, para poder subsanarlo con mayor eficiencia. Es por ello por lo que las acciones que se habrían de tomar las dividimos en aquellas a las que pertenecen al ámbito educativo y aquellas que pertenecen al contexto del centro, o sea, las familias.

Empezando por el ámbito educativo, se podrían llevar a cabo cuestionarios o encuestas a los alumnos en referencia tanto a los alimentos como a la actividad física que realizan. En referencia al cuestionario de la actividad física, de acuerdo al trabajo realizado por Calle et al. (2009) el cuestionario PAQ-A resulta bastante fiable y válido a la hora de medir el nivel de actividad física de los alumnos. Un cuestionario considerablemente completo y válido para tratar los hábitos dietéticos de los niños es el que aparece reflejado en el trabajo de Aguirre et al. (2012) llamado Programa CASERIA. Otro de los elementos que tener en cuenta en la escuela son los profesores. Tal y como señalan en su trabajo Banet et al. (2005), los profesores deben establecerles a los alumnos pautas correctas y equilibradas en relación a la alimentación. Por ello se debería reforzar la formación de los profesores de las diferentes áreas a la hora de tener las herramientas suficientes para hacer llegar a sus alumnos la importancia de poseer hábitos de vida saludables. Los profesores de Educación Física tenemos una gran responsabilidad en este tema, ya que son unos contenidos que pertenecen a nuestro currículum, por lo que tenemos que estar lo mejor formados posible para poder transmitir estos conocimientos de forma significativa a nuestros alumnos.

Por otro lado, el centro donde se han realizado las actividades puntuales posee un comedor donde los alumnos almuerzan después del horario lectivo. De acuerdo con el trabajo de Aranceta et al. (2004), en el comedor del colegio se da al alumno alrededor del 30% del aporte energético diario. Por ello, es necesario estudiar la oferta nutricional que los comedores difunden y la calidad de la misma teniendo en cuenta el Decreto n.º 97/2010, de 14 de mayo, por el que se establecen las características nutricionales de los menús y el fomento de hábitos alimentarios saludables en los Centros Docentes no Universitarios. Por último, se debería revisar el proyecto del centro relacionado con el fomento de los hábitos de vida saludables para plantear si se puede introducir otra serie de medidas que puedan cambiar la tendencia negativa del centro. Además, la enseñanza de hábitos de vida saludable no debe ser sólo enseñada a los niños, sino también se debería dar cierta formación a los padres al respecto. De esta forma, conseguiremos que los padres estén informados sobre las ventajas o desventajas de ciertos alimentos, fomentando una visión más crítica ante los mismos.

En relación a las familias y, a fin de cuentas, al contexto donde el alumno se desenvuelve, el colegio debería realizar una encuesta a los padres para comprobar primero los conocimientos que tienen sobre los alimentos y la importancia dada por ellos a la alimentación como un tema que tratar en la escuela. Como hemos dicho en diferentes ocasiones a lo largo de este trabajo, debe haber una estrecha relación, comunicación y trabajo entre la escuela y las familias, ya que éstas se deben encargar de dar continuidad a las enseñanzas impartidas en el colegio. Si esto no fuera así, todos los esfuerzos realizados en la escuela serían en vano. Por otro lado, tal y como afirma en su trabajo Aranceta et al. (2004), las familias deben conocer la oferta que ofrecen los comedores de sus colegios para complementar lo que comen en el mismo con lo que posteriormente consumirán en casa.

Pero también cabe la posibilidad que, a pesar de que los padres tengan conocimientos suficientes para que sus niños puedan tener hábitos de vida saludables, puede haber otros factores, como puede ser el económico, que les impida poner en marcha esta serie de hábitos. En este sentido, mención especial hay que hacer del trabajo de Antentas y Vivas (2014), donde afirman que la crisis económica que estamos viviendo también se está convirtiendo en un factor contraproducente a la hora de poder tener una alimentación sana. Continúan diciendo que las clases con el nivel económico y sociocultural más bajo son las más desfavorecidas a la hora de consumir productos menos saludables. Por todo ello, habría que ver en qué nivel socioeconómico se encuentran las familias del centro e intentar tomar medidas para ayudarlas en este caso.

Por último, pensamos que la Educación Física debe jugar un papel fundamental a la hora de llevar los hábitos de vida saludables a los alumnos. Para ello, consideramos que hay que dejar de lado la metodología tradicional de enseñanza de esta área y sus contenidos, pues mayormente se trabajan de forma teórica y poco motivante para el alumno, y usar metodologías más adecuadas en la actualidad tales como, siguiendo a Rodríguez (2006), el modelo psico-evolutivo, que es el que se ha usado a la hora de llevar a cabo las actividades puntuales de este Trabajo Final de Grado.

4. REFERENCIAS

Aguirre, J., Alonso, M., Rodríguez, E., Rodríguez, F., Rodríguez, M. y Solana, M. (2012). Programa CASERIA (Cuestionario hábitos Saludables en Primaria). Respuestas de escolares de 6 a 10 años de edad. *Smergen*, 38(5), 265-277.

Álvarez, M. L., Fuertes, J., Garragori J., González, G., Lorente, T., Rodríguez, G., ... Romero, A. (2009). Proyecto de intervención educacional sobre alimentación y actividad física en niños oscenses (PIANO). Prevalencia inicial de obesidad. *Revista Española de Obesidad*. 7(3), 166-172.

Angulo, C. M., Bojórquez, C. I. y Reynoso, L. (2013). Factores de riesgo de hipertensión arterial en niños de primaria. *Psicología y Salud*, 21(2), 245-252.

Antentas, J. M. y Vivas, E. (2014). Impacto de la crisis en el derecho a una alimentación sana y saludable. Informe SESPAS 2014. *Gaceta sanitaria*, 28, 58-61.

Aranceta, J., Delgado, A., Pérez, C. y Serra, L. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio «Dime Cómo Comes». *Atención primaria*, 33(3), 131-139.

Banet, E., Llamas, M. J. y López, C. (2005). El desayuno en la educación primaria. *Enseñanza de las Ciencias* (Extra), 1-6.

Burgos, N. (2001). Alimentación y nutrición en edad escolar. *Revista digital universitaria*, 8, 2-8.

Calle, M. E., Martínez, D., Martínez, V., Pozo, T., Veiga, O. L., Villagra, A. y Welk, J. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista española de salud pública*, 83(3), 427-439.

- Camacho, E. J., Gordillo, L. G. y Macías, A. I. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.
- Corbella, M. (1993). Educación para la salud en la escuela. Aspectos a evaluar desde la educación física. *Apuntes: Educación física y deportes*, (31), 55-61.
- Duhagon, P., Falero, P., Farré, Y, Gambetta, J. C., Gutiérrez, G. y Könke, F. (2005). Promoción de la salud cardiovascular en la infancia. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 76(1), 51-58.
- Fernández, M. E. (2007). Manejo práctico del niño obeso y con sobrepeso en pediatría de atención primaria. *Revista Foro Pediátrico*, 2 (1), 60-69.
- Fernández, N., Muñoz, A. y Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 1(1), 87-104.
- Fernández, C., Granero, J., Muñoz, A. M., Muñoz, M.J. y Pérez, I. M. (2002). Alimentación en escolares: necesidad de programas de educación para la salud. *Revista de enfermería de Albacete*. 15 (4), 12-15.
- Flores, S., Klünder, M. y Medina, P. (2008). La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 626-638.
- García, E. y Pérez, J. J. (2014). Programa para la promoción de actividad física saludable en escolares murcianos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (25), 131-135.
- Glasauer, P., McGrann, M., Olivares, S. y Snel, J. (1998). Educación en nutrición en las escuelas primarias: realidad actual, necesidades y limitaciones. *Food Nutrition and Agriculture*. 22, 57-62.
- Gómez, C., Loria, V., Lourenço, T. y Marín, M. (2007). IV Edición del Día Nacional de la Nutrición (DNN) bajo el lema “Ejercicio y buena alimentación para un futuro mejor”. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 27(1), 41-47.
- Lois, L. y Rial, T. (2016). Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. *Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(1), 77-92.
- López, L. (2004). La motivación en el aula. *Pulso: revista de educación*, (27), 95-110.
- Lozano, E., Párraga, J. y Rus, J. (2013). Estudio sobre los conceptos y hábitos de alimentación del alumnado de educación primaria. *EmásF: revista digital de educación física*, (21), 17-30.
- Rodríguez, P. L. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona, España: Inde.

Talaván, J. A. (2015). ¿Tiene mi alumnado hábitos saludables? *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 28-42.

Trescastro-López, E. M., y Trescastro-López, S. (2013). La educación en alimentación y nutrición en el medio escolar: el ejemplo del Programa EDALNU. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 17(2), 84-90.

Boletín Oficial del Estado, por el que se establece el Currículo básico de la Educación Primaria. (Real Decreto n.º 126/2014, 28 de Febrero). Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. N.º 52.

Decreto por el que se establece el Currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. (Decreto 198/2014, 5 de septiembre). Boletín Oficial de la Región de Murcia, n.º 206, 2014, 6 de septiembre.

Decreto por el que se establece las características nutricionales de los menús y el fomento de los hábitos alimentarios saludables en los Centros Docentes no Universitarios. (Decreto n.º 97, 2010, 14 de mayo). Boletín Oficial de la Región de Murcia, n.º 114, 20 de mayo.

Boletín Oficial del Estado, por el 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. (Orden ECD n.º 65/2015, 21 de Enero). Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. N.º 25.

5. ANEXOS

Anexo 1

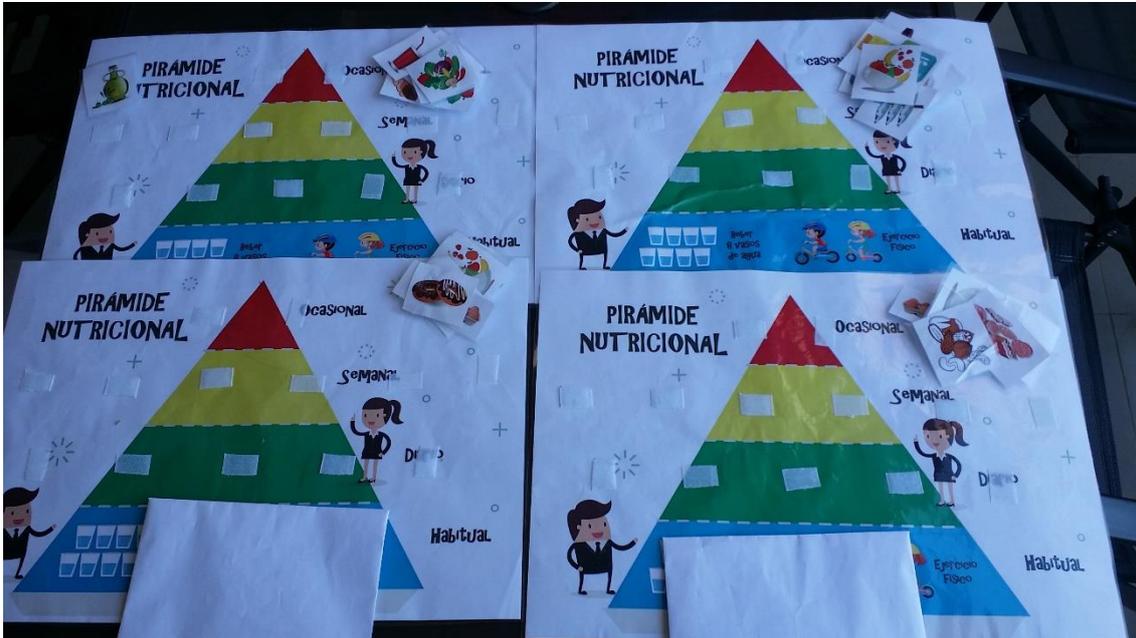


Figura 1. Material usado para la actividad puntual n.º 1.



Figura 2. Material usado para la actividad puntual n.º 2.



Figura 3. Material usado para la actividad puntual n.º 3.

Anexo 2



Figura 4. Representación actividad puntual n.º 1.



Figura 5. Representación actividad puntual n.º 1.



Figura 6. Representación actividad puntual n.º 2.



Figura 7. Representación actividad puntual n.º 2.



Figura 8. Representación actividad puntual n.º 3.



Figura 9. Representación actividad puntual n.º 3.

Anexo 3

Tabla 7

Rúbrica de los estándares de aprendizaje trabajados con 4.º de Primaria relacionados con el bloque 4 en Educación Física.

ACTIVIDADES 4.º EDUCACIÓN PRIMARIA		GRADO DE CONSECUCIÓN DEL OBJETIVO		
ESTÁNDARES DE APDENDIZAJE EVALUABLES		1	2	3
Actividad 1: “¡Aprendemos a comer!”	5.1. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comida, calidad / cantidad de alimentos ingeridos, etc.)			
Actividad 2: “¡Aprendemos a movernos!”	5.2. Identifica efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.			
Actividad 3 “¡Aprendemos a desayunar!”	5.1. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comida, calidad y cantidad de alimentos ingeridos, etc.)			

1= LOGRADO 2= CASI LOGRADO 3= NO LOGRADO

Tabla 8

Rúbrica de los estándares de aprendizaje trabajados con 6.º de Primaria relacionados con el bloque 4 en Educación Física.

ACTIVIDADES 6º EDUCACIÓN PRIMARIA		GRADO DE CONSECUCCIÓN DEL OBJETIVO		
ESTÁNDARES DE APDENDIZAJE EVALUABLES		1	2	3
Actividad 1: “¡Aprendemos a comer!”	5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comida, calidad y cantidad de los alimentos ingeridos, etc.)			
Actividad 2: “¡Aprendemos a movernos!”	5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comida, calidad y cantidad de los alimentos ingeridos, etc.)			
Actividad 3 “¡Aprendemos a desayunar!”	5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comida, calidad y cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).			

1= LOGRADO 2= CASI LOGRADO 3= NO LOGRADO

Tabla 9

Escala cualitativa de los estándares de aprendizaje trabajados con 4.º de Primaria relacionados con el bloque 2 en Educación Física.

ACTIVIDADES 4º EDUCACIÓN PRIMARIA		1	2	3	4	5
ESTÁNDARES DE APDENDIZAJE EVALUABLES						
Actividad 1: “¡Aprendemos a comer!”	1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y juegos de colaboración–oposición, ajustando su realización a parámetros espacio–temporales.					
Actividad 2: “¡Aprendemos a movernos!”	1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y juegos de colaboración–oposición, ajustando su realización a parámetros espacio–temporales.					
Actividad 3 “¡Aprendemos a desayunar!”	1.4. Adapta el manejo de objetos con los segmentos superiores e inferiores a juegos de colaboración y oposición, aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes. 2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas en diferentes situaciones motrices.					

1 = Mal 2 = Regular 3 = Bien 4 = Muy bien 5 = Excelente

Tabla 10

Escala cualitativa de los estándares de aprendizaje trabajados con 6.º de Primaria relacionados con el bloque 2 en Educación Física.

ACTIVIDADES 6º EDUCACIÓN PRIMARIA		1	2	3	4	5
ESTÁNDARES DE APDENDIZAJE EVALUABLES						
Actividad 1: “¡Aprendemos a comer!”	1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.					
Actividad 2: “¡Aprendemos a movernos!”	1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.					
Actividad 3 “¡Aprendemos a desayunar!”	2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.					
1 = Mal 2 = Regular 3 = Bien 4 = Muy bien 5 = Excelente						

Anexo 4

Tabla 11

Registro descriptivo para recoger datos de las tres actividades puntuales.

CENTRO:	CURSO:	ALUMM@:
FECHA:	HECHO:	INTERPRETACIÓN:

Anexo 5

Documento declaración de autoría del TFG



UNIVERSIDAD DE
MURCIA | FACULTAD DE
EDUCACIÓN

ASIGNATURA TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO FIN DE GRADO

DATOS DEL ESTUDIANTE:

APELLIDOS: ESTEBAN GALLEGO

NOMBRE: JOSÉ DAVID

DNI: ●●●●●●●●

Con este documento declaro que el Trabajo Fin de Grado presentado en la asignatura del mismo nombre conducente a obtener el título en el Grado en Educación Primaria es original del estudiante que lo firma, así como que su elaboración es consecuencia de mi trabajo personal.

Para que conste a efectos de la evaluación de mi Trabajo Fin de Grado, firmo el presente documento en

Murcia, a 26 de Junio de 2017

Fdo. (Indicar Nombre y Apellidos del estudiante)

José David Esteban Gallego

