



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

La Gamificación en Educación Física: Propuesta didáctica para una alimentación saludable

Alumno/a: Andrea Ocaña Carballo

Tutor/a: Javier Rodríguez Moreno

Dpto.: Pedagogía

Junio, 2022

Índice

1. Introducción.....	5
1.1 Justificación.....	5
1.2 Objetivos	6
2. Marco teórico.....	6
2.1 La alimentación dentro del marco normativo (española y andaluza).....	6
2.2 La importancia de una alimentación saludable	9
2.2.1 ¿Qué entendemos por una alimentación saludable?.....	9
2.2.2 Alimentación variada y equilibrada.....	10
2.2.3 Factores y consecuencias de una mala alimentación.....	12
2.2.4 Actividad física.....	14
3. Metodología activa	15
3.1 ¿Qué es la Gamificación?.....	15
3.2 Qué mejora la gamificación en los alumnos.....	16
3.3 La gamificación en el aula.....	17
3.4 La motivación de los alumnos mediante la Gamificación.....	19
3.5 Herramientas para Gamificar.....	20
4. Propuesta Didáctica	20
4.1 Justificación.....	21
4.2 Contexto escolar	21
4.3 Objetivos generales del proyecto, competencias y elementos transversales.....	22
4.4 Contenidos.....	23
4.5 Desarrollo de la intervención	24
4.5.1 Organización de las sesiones.....	25
4.6 Adaptación a la diversidad	37

4.7	Evaluación.....	37
5.	Conclusión.....	38
6.	Referencias Bibliográficas.....	39
7.	Anexos.....	42

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado, se pretende inculcar a los niños de Educación Primaria la importancia de una alimentación saludable y a la práctica diaria de actividad física, debido al incremento de problemas de salud, siendo uno de los más graves la obesidad infantil. Esta etapa es una de las más importante para el desarrollo del niño, por lo que se debe de trabajar cómo llevar a cabo una alimentación saludable con la finalidad de disminuir la obesidad infantil y otras enfermedades.

Por ello, en primer lugar, en el marco teórico se habla por qué es importante una alimentación saludable y llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada con una dieta mediterránea, respetando las pautas de la pirámide nutricional e insistir en los graves problemas que conlleva una alimentación inadecuada.

A continuación, se habla sobre la importancia que tiene la metodología llamada Gamificación, la cual permite al docente innovar constantemente en sus respectivas clases e ir motivando al alumnado a participar en clase. Finalmente, se crean una serie de actividades para ayudar a mejorar la alimentación saludable, el alumnado debe entender qué es una alimentación saludable y ponerla en práctica.

PALABRAS CLAVES: Alimentación saludable, actividad física, obesidad y gamificación.

ABSTRACT

In this Final Degree Project, the aim is to teach primary school children the importance of healthy eating and daily physical activity, due to the increase in health problems, one of the most serious of which is childhood obesity. This stage is one of the most important for a child's development, which is why it is necessary to work on healthy eating in order to reduce childhood obesity and other illnesses.

Therefore, firstly, the theoretical framework discusses why it is important to eat healthily and to have a varied and balanced diet with a Mediterranean diet, respecting the guidelines of the nutritional pyramid and insisting on the serious problems associated with an inadequate diet.

Next, the importance of the Gamification methodology is discussed, which allows teachers to constantly innovate in their respective classes and motivate students to participate in class. Finally, a series of activities are created to help improve healthy eating, students must understand what healthy eating is and put it into practice.

KEY WORDS

Healthy eating, physical activity, obesity and gamification

1. Introducción

1.1 Justificación

La finalidad de este proyecto es el estudio y la práctica de una metodología, la Gamificación, con el objetivo de mejorar el aprendizaje de nuestro alumnado sobre alimentación. Una alimentación saludable es uno de los aspectos más importantes para el desarrollo de las personas tanto para su salud como su bienestar. No solo es importante comer sano, sino también practicar ejercicio físico, por ello desde que son pequeños es de gran relevancia inculcarle adecuados hábitos saludables.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una “mala alimentación” es un grave problema de la salud pública a nivel mundial. Por ello, la OMS nos informa la importancia que tiene una alimentación saludable, la cual nos protege de múltiples enfermedades, pero, sobre todo de las ENT como la diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso. La adquisición de buenos hábitos alimentarios es muy importante que se inicie en los primeros años de vida y continúen cuando ya son adultos para conseguir una adecuada salud y calidad de vida.

La alimentación de la sociedad actual, es cada día menos sana debido al desconocimiento sobre la adecuación de los alimentos para una vida saludable, por este motivo es difícil llevar a cabo una adecuada alimentación. Para poder mantener la salud y protegernos de numerosas enfermedades es necesario una alimentación saludable, es decir, ha de ser una alimentación completa y equilibrada, teniendo en cuenta en todo momento la pirámide nutricional.

Uno de los grandes problemas que nos encontramos en la etapa escolar debido a una mala alimentación, es la obesidad infantil. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo padecen sobrepeso o eran obesos, y más de 340 millones de niños y adolescentes con edades entre los 5 y los 19 años tienen sobrepeso u obesidad.

La infancia es una de las mejores etapas para ir incorporando los principales hábitos saludables, ya sea desde los centros educativos, la familia y el entorno próximo que son donde tiene lugar el desarrollo y el aprendizaje de conducta de los niños.

1.2 Objetivos

El objetivo principal de este trabajo se basa en la creación de una propuesta educativa, usando la Gamificación para fomentar una alimentación saludable en el alumnado de Educación Primaria.

Los objetivos específicos que ha de adquirir el alumnado son:

- Conocer la importancia de una buena alimentación.
- Conocer la dieta mediterránea y la pirámide nutricional.
- Aprender la consecuencia de una mala alimentación.
- Analizar y observar los almuerzos de los alumnos.
- Conocer distintas estrategias y organizaciones sobre alimentación.
- Estimular el interés del alumnado por una alimentación saludable.
- Cambiar los hábitos alimenticios.

2. Marco teórico.

2.1 La alimentación dentro del marco normativo (española y andaluza)

La alimentación dentro del marco normativo es de gran relevancia, ya que es importante educar al alumnado desde pequeño a la adquisición de unos hábitos saludables correctos.

El contenido de la propuesta didáctica se establecerá por el marco normativo de España por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, y el Real Decreto 126/2014,

de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. A su vez, también se tendrá en cuenta el marco normativo de Andalucía, como La Orden de 15 de enero de 2021, y el Decreto 181/2020.

Según la **Ley Orgánica 2/2006 (LOE), de 3 de mayo**, para implantar una alimentación saludable es necesario fomentar y consolidar hábitos de vida saludable. Las administraciones deberán de promover que se garantice un desarrollo adecuado que favorezca al alumnado la adquisición de una vida sana y autónoma.

Los centros educativos deben impulsar el desarrollo de actividades docentes en espacios abiertos y entornos naturales. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en el ámbito respectivo.

En el **Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, uno de sus objetivos para la Educación Primaria es: “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.”

Además, en el artículo 10 trata los elementos transversales. Uno de los apartados de este artículo se centra en cómo adoptar medidas para la realización de actividades físicas y una dieta equilibrada fomentando una alimentación saludable en el comportamiento del alumnado. Cada administración deberá promover un desarrollo adecuado que favorezca una vida activa, saludable y autónoma. Por lo cual, el diseño, coordinación y supervisión de estas medidas deben adoptarse en el centro educativo, han de ser asumidos por el profesorado del centro que tenga cualificación o especialización adecuada en este ámbito.

En el sistema educativo español, la salud está presente en dos competencias clave del currículo. En primer lugar, en la competencia básica en ciencias y tecnología, esta competencia afecta al conocimiento sobre alimentación, higiene y salud individual y colectiva. En segundo lugar, la competencia social que está relacionada con el bienestar personal y colectivo, es decir, que debemos de entender el modo que tiene cada persona para

preocuparse por el estado de su salud física y mental, tanto para ellos como para su entorno social, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuirle. (Torres et al., 2018).

La Orden de 17 de marzo de 2015 fue derogada por la **Orden de 15 de enero de 2021 (LOMLOE)**, con esta ley se pretende potenciar el desarrollo de hábitos de vida saludable, que podrá incluirse tanto en el área de Educación Física como en la de Ciencias de la Naturaleza, dependiendo de las características y necesidades de cada centro educativo. Uno de los objetivos de Ciencias de la Naturaleza es valorar los beneficios que aporta la adquisición de hábitos saludables diarios como el ejercicio físico, la higiene personal y la alimentación equilibrada para una mejora en la calidad de vida y en Educación Física es adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.

El Decreto 97/2015 fue modificado por el **Decreto 181/2020**, en este decreto indica la importancia de desarrollar en el alumno capacidades como crear, innovar, imaginar... adquiriendo competencias tanto cognitivas como no cognitivas y habilidades esenciales y habilidades comunicativas, la capacidad resolutoria, el pensamiento crítico y analítico, la inteligencia emocional, la capacidad de responsabilidad, iniciativa, perseverancia, el equilibrio físico, mental y espiritual... Estas competencias y habilidades han de ser desarrolladas mediante la integración de estrategias metodológicas de manera transversal en todas las áreas.

La Junta de Andalucía ha creado un programa llamado Creciendo en Salud. Este programa se basa en la enseñanza educativa de Hábitos de Vida Saludable, desarrollado por la Consejería de Educación y Deporte. Enseña al alumnado aquello que nos genera salud y lo que nos provoca enfermedades, es decir, promueven el valor “salud” tanto individual como colectivo ya sea en entornos solidarios, respetuosos e inclusivos.

2.2 La importancia de una alimentación saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), nos informa de la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación saludable, que nos proteja de la malnutrición, de enfermedades como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Hoy en día, es de gran relevancia tener una buena alimentación ya que es uno de los aspectos más primordiales en la vida de una persona para su salud y bienestar. Por ello, no es solo importante comer bien, sino también que se combine con la realización de ejercicio físico diario.

Actualmente, nos encontramos con un porcentaje muy alto en el que los jóvenes consumen alimentos basura que les impide estar adecuadamente nutridos, es decir, necesitan más proteínas, vitaminas y minerales. Los jóvenes consumen habitualmente demasiados carbohidratos, como por ejemplo grasas saturadas y azúcares, esto provoca que tengan más predisposición a padecer alguna enfermedad por causa de una mala alimentación.

Por ese motivo, se les aconseja a los jóvenes tener una dieta equilibrada en frutas, verduras, suficiente agua, no grasas saturadas, baja en azúcar, además de la práctica de algún deporte, reduciéndose así el alto índice de diabetes por causa de la mala alimentación, como cualquier otra enfermedad.

2.2.1 ¿Qué entendemos por una alimentación saludable?

En los últimos años, la alimentación y la salud están estrechamente, adquiriendo cada vez mayor importancia. Una vida saludable nos permite garantizar una esperanza y calidad de vida mejores, además de prevenirnos de enfermedades.

Herrero (2018), en su libro “Alimentación saludable para niños geniales”, define alimentación saludable como aquello que abarca las necesidades nutricionales y fisiológicas con el objetivo de garantizar un buen crecimiento y desarrollo de las personas.

Para poder hablar adecuadamente sobre alimentación saludable, primero debemos de conocer dos conceptos básicos, nutrición y alimentación. Grande (1988), en su libro sobre Nutrición y Salud, nos indica que la nutrición “es el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza transforma, e incorpora en sus estructuras una serie de sustancias

químicamente definidas que recibe del mundo exterior formado parte de los alimentos y elimina los productos de transformación de la misma”. Mientras que la alimentación la define como una parte externa del proceso nutritivo, el acto mediante el cual introducimos los alimentos en nuestro organismo. (Grande, 1998).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), una dieta sana previene la malnutrición en todas sus formas, además de diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. La OMS, da unos consejos prácticos para la adquisición de una alimentación saludable:

- Frutas, verduras y hortalizas: recomienda comer al menos cinco porciones de frutas y verduras con la finalidad de evitar el desarrollo de enfermedades no transmisibles y garantizar una dieta saludable.
- Grasa: reducir el consumo de grasas a menos del 30% para evitar el sobrepeso en la población.
- Sal, sodio y potasio: la mayoría de personas consume mucha sal y no consume a penas potasio, esto produce un mayor riesgo de padecer una enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

Si se redujera la sal al nivel que se recomienda, menos de 5 gramos diarios, prevendría 1,7 millones de muertes cada año.

- Azúcares: tanto los adultos como los niños deben disminuir su consumo entre un 10% o 5%. Se obtendrían así grandes beneficios para la salud.

2.2.2 Alimentación variada y equilibrada.

Una alimentación variada y equilibrada es muy importante, ya que un alimento contiene distintos nutrientes a otros que pueden ser esenciales para nuestro organismo.

La **dieta mediterránea** es una de las formas de alimentación más beneficiosa en la actualidad. Esta dieta se basa en consumo de alimentos de procedencia vegetal como verduras, frutas, legumbres, frutos secos, etc.; lácteos, consumo moderado de carne y pescado, con la finalidad de conseguir un estilo de vida adecuado.

La adquisición de la dieta mediterránea en el ámbito escolar tiene una gran importancia, especialmente en el área de Educación Física como escenarios para promover

una alimentación saludable. Mejora de manera significativa el consumo de alimentación saludable reduciendo así el consumo de una alimentación insalubre.

López-Gil, J. F. et al. (2020) realizaron una investigación sobre la dieta mediterránea, indica que la adherencia de esta dieta mejora la condición física del alumnado, aunque se sigue encontrando altas cifras de sobrepeso y obesidad. Las clases de Educación Física son escenarios óptimos para el perfeccionamiento de hábitos alimentarios.

Bravo y Verdugo (2020) hablan sobre los beneficios de la dieta mediterránea, nos previene de enfermedades cardiovasculares y obesidad, entre otras enfermedades. Lo que realmente hace que esta dieta sea saludable es por ser completa y variada.

La dieta Mediterránea no es solo un modelo de alimentación saludable, sino que también presenta diferentes estilos de vida que introducen recetas, productos de cercanía y típicos de la zona. Esta dieta fue considerada como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la Unesco en 2010. Nos aporta otros beneficios sobre esta dieta:

- Mejora del perfil lípido y metabolismo de la glucosa.
- Mantenimiento del peso y reducción de la obesidad.
- Mejora de la presión arterial.
- Reducción de la inflamación y el estrés oxidativo.
- Regulación de la expresión de genes relacionados con la aterosclerosis.

La Pirámide Alimenticia o Pirámide Nutricional, nos sirve como guía para aprender a consumir alimentos de manera variada y equilibrada. En primer lugar, hablaremos de la pirámide alimenticia de NAOS (Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad), surge en 2005 por el Ministerio de Sanidad y Consumo. Esta estrategia surge para dar respuesta a la obesidad, mejorando la alimentación del alumnado y creando hábitos de actividad física. Además, intenta promover en todos los ámbitos de la sociedad una alimentación variada, equilibrada y la realización de actividad física, con la finalidad de ayudar a las personas a tomar la decisión más correcta para adquirir estilos de vida saludable. En el año 2011, la estrategia NAOS fue impulsada por la Ley 17/2011, de 5 de Julio, de seguridad alimentaria y nutrición.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición en el marco de la estrategia NAOS, elaboró esta pirámide con el fin de combinar una adecuada alimentación y ejercicio físico. Esta pirámide consta de tres niveles, en cada nivel recomienda que es más aconsejable comer y el ejercicio físico se debe de hacer con frecuencia. (Anexo 9, imagen pirámide NAOS).

En segundo lugar, hablaremos de la pirámide de alimentación saludable diseñada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENS, 2015). La finalidad de esta pirámide alimenticia es estudiar los conceptos básicos de nutrición adecuada e implantar distintos tipos de estilo de vida saludable. Esta pirámide nos orienta sobre los alimentos que necesitamos comer todos los días, algunos días a la semana o de manera ocasional para conseguir una buena salud. Este sistema alimentario recomienda realizar 5 comidas al día, en la que hay alimentos que deben consumirse diariamente o reducir su consumo. La pirámide de alimentación saludable está dividida en 6 grupos y cada uno de ellos tiene un consumo distinto. En lo más alto de la pirámide, encontramos los alimentos que se deben consumir de manera ocasional como por ejemplo los dulces, bollerías, carnes rojas, procesadas y embutidos. A continuación, encontramos los alimentos de consumo diario, se recomienda consumir lácteos 2-3 al día, pescado, carnes blancas, legumbres, frutos secos y huevos de 1-3 días alternar. En la comida principal no pueden faltar, verduras y hortalizas 2-3 al día, frutas 3-4 al día; y pan, cereales, pasta integral, patatas según el grado de actividad física de cada persona. Por último, en la base de la pirámide, indica distintas maneras de mantener estilos de vida sana como realizando una actividad física diaria de 60 min, beber agua (4-6 vasos al día). (Ver anexo 10, pirámide SENS)

2.2.3 Factores y consecuencias de una mala alimentación

Actualmente, existen diferentes consecuencias debido a una mala alimentación y un estilo de vida sedentaria como por ejemplo deterioro en la memoria, problemas digestivos, bajo rendimiento deportivo, obesidad o sobrepeso, etc.

Según Fernández (2019) define la obesidad infantil como un trastorno que se manifiesta por exceso de tejido adiposo. Esta enfermedad metabólica es uno de los problemas más graves de la salud pública, debido a su alta mortalidad en los países desarrollados.

La obesidad tiene diferentes tipos según sus células, siendo la más destacada la hiperplásica en los niños. Ellos tienden a tener sobrepeso desde pequeños hasta su adolescencia que va en aumento.

La obesidad infantil no solo se ve afectada por una mala alimentación sino también debido al nulo ejercicio físico. Actualmente, los niños ingieren una alta cantidad de alimentos grasos, bollerías, alimentos fritos, azúcares, etc. y la alimentación de fruta y verdura cada vez es menor que provoca graves problemas en la vida de las personas.

Para mantener el peso, es necesario tener un equilibrio de los nutrientes consumidos y gastados. Por lo contrario, puede haber un desequilibrio entre la energía que consumimos y la que gastamos que puede traer graves consecuencias consigo. Se clasifican de dos maneras:

- Falta de peso: consumo de cantidades menores de kilocalorías que necesita nuestro cuerpo, se observa pérdida de peso. Pero la mayor causa de la pérdida de peso es una alimentación deficiente. Como por ejemplo bulimia o anorexia.
- Obesidad: acumulación excesiva de grasa en nuestro cuerpo. Los trastornos físicos, los problemas psicológicos debido a la discriminación y otras dificultades pueden ocasionar la obesidad en el niño.

Aunque la Obesidad Infantil puede deberse a otros números factores, como una enfermedad metabólica influida por elementos sociales, fisiológicos y genéticos. La mayor consecuencia de este problema se debe a una nutrición inadecuada y debido a la insuficiente realización de actividad física.

En muchas ocasiones, los padres no son conscientes del exceso peso de los hijos, pero en realidad son un papel muy significativo en la prevención de la obesidad infantil de los hijos. Por ello, en el ámbito familiar desde que son pequeños es de gran relevancia inculcarles hábitos de vida saludable adecuados.

Una investigación llevada a cabo en Perú sobre la prevalencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas (Palomino, 2020) confirma que una mala nutrición y escasa práctica de ejercicio físico son aspectos que producen la aparición de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad entre otras. Por eso, es muy importante realizar una buena alimentación y cuidar nuestro cuerpo practicando actividad física diaria.

2.2.4 Actividad física

La adquisición de estilos de vida saludable al igual que la alimentación está relacionado con la práctica de actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la actividad física tiene grandes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, además de contribuir a la prevención de enfermedades no transmisibles. Reduce la ansiedad además de mejora el bienestar general de las personas.

La actividad física previene hasta 5 millones de fallecimientos al año. Sin embargo, las personas con un nivel bajo de actividad física padecen más riesgo de muerte si lo comparamos con las personas que realizan una actividad física adecuada.

La OMS recomienda a los niños y adolescentes entre 5 a 17 años, practicar 60 minutos al día de actividad física moderada a intensa, también deben incluir al menos tres días a la semana de actividades aeróbicas intensas para fortalecer los músculos y los huesos. Por último, hay que limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, es decir, pasar el mínimo tiempo posible sentado delante de la pantalla. (Ver anexo 11)

Finalmente, con la práctica de actividad física conseguimos importantes beneficios fisiológicos y psicológicos en los niños y adolescentes. Una correcta actividad física mejora el estado físico, la salud ósea, la salud mental (reduciendo la depresión y ansiedad), los resultados cognitivos y la reducción de adiposidad.

Gentil et al. (2019), realizaron una investigación de la influencia que tiene la práctica de actividad física en los adolescentes. En esta investigación muestra que aquellas personas que practicaban actividad física presentaban mejoras en el ámbito académico, social, familiar y física que las personas que no practicaban.

Otro estudio de investigación llevado a cabo sobre el tiempo de dedicación y su influencia en la condición física y nivel de actividad física en escolares (Ramírez et al.,2021). Esta investigación muestra que realizar al menos cuatro horas semanales de actividad física en clase tiene un efecto positivo en la condición física y mejora los niveles de ejercicio físico de moderada a vigorosa intensidad, mejorando la calidad de vida del alumnado. En resumen, el aumento de horas de actividad física en el colegio genera cambios positivos respecto a la salud.

3. Metodología activa

Las metodologías educativas actualmente están cambiando constantemente para mejorar en profundidad el aprendizaje. Pero el objetivo primordial del aprendizaje, es transmitir valores y hacer desarrollar las competencias de la manera más adecuada.

López-Noguero (2005) define las metodologías activas como un proceso interactivo centrado en la comunicación entre profesor-estudiante, estudiante-estudiante y estudiante-medio haciendo que el estudiante esté implicado en todo momento y se obtengan por parte del docente y del estudiante un alto grado de satisfacción.

Hoy en día, las metodologías activas están en constante cambio. Herrán (2008) define la metodología como la manera de desarrollar la práctica docente poniendo en manifiesto las intenciones educativas del docente y sus premisas didácticas, su concepción de la educación y la idea que tiene del alumno, así como sus valores educativos, su capacidad para gestionar la motivación y sus conocimientos aplicados a los elementos curriculares básicos.

Antiguamente, un movimiento llevado a cabo por autores como Pestalozzi, Rousseau, Dewey, Tolstoi y otros educadores pensaban igual, es decir, que el aula es un espacio para que el alumnado pueda reflexionar, analizar y plasmar sus ideas, y el docente es como un facilitador del proceso educativo que ayuda al estudiante a darle forma o generar el aprendizaje.

3.1 ¿Qué es la Gamificación?

El concepto de Gamificación es bastante actual, ya que no fue introducido hasta el 2010 (Deterding et al., 2011). Esta palabra proviene del término anglosajón “GAME” que en español significa “juego”, la idea principal es usar los juegos como medio motivador y estimular cambios en el comportamiento del discente. Según Zichermann y Cunningham (2011) esta metodología puede ser entendida como un elemento de uso para juegos con objetivos mercantiles, es decir, que puede ser usada con el objetivo de generar diversas experiencias empleándolas en distintos campos. Todos los autores que hablan sobre gamificación coinciden que esta estrategia utiliza el juego en situaciones no lúdicas con el objetivo de adquirir diversas metas en el alumnado, teniendo siempre en cuenta el ámbito en el que se lleva a cabo.

Ramírez (2014) define la gamificación como la aplicación de una estrategia basada en juegos con el fin de desarrollar entornos lúdicos que a priori no lo eran, es decir, convierte algo aburrido en algo divertido, motivando al alumnado a prestar atención en el aula.

La gamificación trata de incorporar las dinámicas y mecánicas de los videojuegos, con la finalidad de mejorar la participación, motivación y desarrollar competencias básicas en el alumnado para trabajar los distintos contenidos educativos mediante el juego.

Actualmente, los juegos se han convertido en una parte esencial de las aulas, ya que los alumnos han crecido en la era de las tecnologías. Pero esto en muchas ocasiones hace que esta metodología sea confundida con otra metodología llamada “Aprendizaje Basado en Juegos”, debido a que son técnicas muy parecidas ya que ambas utilizan el juego para lograr una mejora en el alumnado.

Sin embargo, la gamificación ha ido consiguiendo cada vez más importancia en el ámbito educativo. Con esta estrategia se alcanzan mejoras en diferentes aspectos del alumnado, además de conseguir mejores calificaciones y resultados.

3.2 Qué mejora la gamificación en los alumnos

La gamificación es una metodología muy utilizada hoy en día, la cual permite mejorar muchos aspectos del niño ya sea tanto individual como colectivamente. Cuando los docentes hacen una actividad gamificada, llevan a cabo clases más atractivas y motivadoras para el alumnado.

Los videojuegos es una manera eficiente para involucrar a los estudiantes en el medio educativo, además de facilitar la integración entre compañeros (Plass et al., 2015). Una actividad gamificada facilita una motivación intrínseca y extrínseca. El ranking genera en el alumnado que sean más competitivos que colaborativos, aunque en muchas ocasiones esto puede afectar de manera negativa sobre la participación de los estudiantes que son menos competitivos (Zichermann, 2011). Respecto al comportamiento, los alumnos realizan muchas actividades para poder conseguir premios, pero para ello es necesario un alto grado de concentración, esfuerzo físico y mental (Zichermann, y Cunningham, 2011).

Esta metodología mejora de manera significativa los siguientes aspectos:

- ✓ Mejora el interés y la percepción del estudiante respecto al aprendizaje,
- ✓ El grado de satisfacción, aunque no todos los estudiantes adquieren la misma intensidad.
- ✓ Mejora la dinámica de trabajo en el aula, por ejemplo, con la distribución de roles, la asignación de avatares...
- ✓ Promueve la curiosidad, planteando retos que estimulen esa curiosidad.
- ✓ Fomenta la autonomía, ya que cada alumno escoge el nivel que más se adapta a él.
- ✓ Adquisición de una serie de normas y pautas.
- ✓ Fomento de conductas beneficiosa no solo a nivel social, sino también a nivel social.

Ferreiro-González et al. (2019), confirman que el uso de metodologías lúdicas hace que el alumnado se comprometa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, estas metodologías facilitan trabajar en diferentes situaciones realistas y puedan aplicar los términos estudiados de manera autónoma, creativa y cooperativa.

3.3 La gamificación en el aula

Gamificar hoy en día no es una tarea fácil, ya que requiere de mucho tiempo de organización antes de la actividad. Pero también ayuda al docente a organizar y planificar la clase de la manera más eficiente. Para poder llevar a cabo esta metodología a la práctica debemos de conocer los intereses y gustos de nuestro alumnado, ya que, si es algo de su grado de interés, le llamará más la atención y prestará mayor atención.

Según Rodríguez-García y Santiago-Campión (2015), existen tres pasos esenciales en la gamificación: mecánicas básicas, dinámicas y componentes relacionados con el juego. Todos estos componentes están relacionados entre sí, aunque algunos están más centrados en la parte del juego y otros son los que provocan el aprendizaje (Mandado-Aguirre, 2016):

Dinámicas

Dorado (2019) define dinámica como aquellos contextos que genera que el alumno se comprometa. Esta parte se centra en la creación de una historia que suceda en un espacio donde se quiere que transcurra la experiencia a transmitir, teniendo en todo momento en cuenta la asignatura que queremos desarrollar.

Para motivar al alumnado debemos de dar una serie de recompensas con la finalidad de captar su atención durante toda la clase. Por ello, también tenemos que buscar un punto medio entre la motivación intrínseca y la extrínseca. Según Teixes-Arguilés (2014), nos habla sobre la existencia de distintos tipos de recompensas:

- ✓ Recompensas fijas: a priori de empezar la actividad, el alumnado ya sabe qué premio obtendrá.
- ✓ Recompensa aleatoria: el alumnado estará motivado, pero no sabe qué premio va a conseguir.
- ✓ Recompensa inesperada: el alumnado no sabe en qué momento recibirá el premio, por lo que estará motivado en todo momento.
- ✓ Recompensas sociales: se recibirá recompensas por parte de los compañeros.

Mecánicas

Las mecánicas es una parte muy importante, ya que es una técnica que ayudará al alumnado a adquirir las metas propuestas por el docente y los motivará. Según Acosta-Medina (2020), existen diferentes tipos de mecánicas, por ejemplo, competición, cooperación o desafío.

Las principales mecánicas que se han de llevar a cabo son (Cortizo-Pérez et al., 2011):

- ✓ Retos: el docente propone una serie de objetivos al comienzo, que el discente debe lograr y tiene que ir superando. Al final de cada actividad o juego se recomienda darles una recompensa, aunque estas también pueden ser repartidas durante la sesión. Esta mecánica obtiene resultados a largo plazo y suele ser motivante para el alumnado.
- ✓ Premios o recompensas: el docente elabora diferentes acreditaciones, dependiendo en todo momento de la temática que se lleve a cabo. Pueden obtener varias recompensas o una al final, con las cuales el discente se sentirá que su trabajo ha tenido fruto.
- ✓ Niveles: depende del conocimiento que va adquiriendo el alumnado, se puede aumentar la dificultad o mantenerla igual.
- ✓ Puntos: son unos elementos fundamentales que sirve para observar el resultado final de un juego y permite ver quien ha sido el ganador. Además, proporciona un feedback

que permite demostrar el progreso que se está realizando en el juego para luego poder conectarlo con las recompensas.

Componentes básicos

Los componentes se utilizan para diseñar las actividades, permite seguir motivando al alumnado durante el resto de la propuesta gamificada. A la hora de la elaboración del diseño, se recomienda que los primeros niveles sean fáciles para que el discente vaya comprendiendo cómo van los juegos y posteriormente se le va aumentando la dificultad de manera gradual.

Según Werbach y Hunter (2012) hace una clasificación de los componentes más evidentes son:

- ✓ Avatares: sería los personajes que van a tener cada grupo en el que se divida la clase.
- ✓ Logros: serían los objetivos logrados o alcanzados por el alumnado.
- ✓ Colecciones: objetos acumulables por parte del discente para posteriormente intercambiarlos por beneficios.
- ✓ Niveles: cada nivel deberá indicar el grado de complejidad, es decir, se empezará por un nivel fácil y de manera gradual se irá incrementado la dificultad de la actividad. Permite una motivación continua y a corto plazo.

3.4 La motivación de los alumnos mediante la Gamificación

Déniz, V. (2011), piensa que “el término motivación se relaciona con energía, dirección, persistencia y finalidad, es decir, todos los aspectos de la activación y de la intención”.

En muchos estudios se ha observado que los estudiantes si están motivados, aprenden con mayor facilidad y rapidez en comparación con los que no están motivados. La motivación es uno de los aspectos más destacable de la gamificación. Con esta estrategia el aprendizaje es más dinámico y atractivo, provocando que el alumnado se motive durante el proceso educativo. Además, mejora el desarrollo de los conocimientos, capacidades y habilidades a nivel académico y profesional. Sin embargo, nos encontramos con dos tipos de motivación: la motivación intrínseca y extrínseca. La motivación extrínseca es provocada por factores externos, es decir, que la motivación se debe a algo situado fuera de la misma. La

motivación intrínseca se encuentra dentro del individuo y se activa mediante la exploración, experimentación y curiosidad.

En la escuela, actualmente nos encontramos con muchos problemas de motivación. Lee y Hammer (2011), piensa que la gamificación ofrece una gran oportunidad para solucionar este problema. Para motivar al alumnado podemos usar juegos relacionados con el mundo real.

3.5 Herramientas para Gamificar

Los primeros juegos con tecnologías que añadieron los docentes para educar mejor a los alumnos han sido Trivinet, ClassDojo, Goalbook, Classcraf... pero con el tiempo se han ido creando más herramientas para llevarlas a cabo en el aula.

Actualmente nos encontramos con múltiples recursos para hacer propuestas gamificadas con Tecnología de Información y la Comunicación que pueden ser aprovechadas para motivar al alumnado. Estas herramientas son fundamentales para hacer que las actividades sean más divertidas, atractivas y creativas, ya que de esta forma el alumnado está más motivado además de obtener mejoras en el rendimiento académico. Palazón (2020) menciona herramientas más utilizadas hoy en día, como, por ejemplo, knowre, cerebriti, kahoot, Socrative, Quizizz y Brainscape.

Una investigación llevada a cabo sobre las herramientas más útiles para aplicarlas en el aula, revela que la herramienta Quizizz aporta mayores beneficios tanto para el profesor como para el discente ya que es un software gratuito y fácil de usar. Estas aplicaciones siempre que estén bien organizadas, se obtendrán buenos resultados y el alumnado dará lo mejor de sí mismo (Heredia et. al, 2020).

4. Propuesta Didáctica

La intervención didáctica fue definida como “períodos de tiempo donde los escolares se encuentran realizando actividades con la finalidad de conseguir los objetivos establecidos (Romero et al., 2008).

En Educación Física, las intervenciones didácticas fueron adquiriendo cada vez más importancia en el aula. Según Torres (2015), las clases “constituyen la unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo, que precisa un marco de referencia (unidad didáctica) para cobrar un sentido en el proceso de aprendizaje del alumnado.

4.1 Justificación.

Esta Unidad Didáctica tiene como finalidad enseñar desde edades tempranas al alumnado un estilo de vida saludable. Por ello, en las 7 sesiones elaboradas encontraremos actividades lúdicas y dinámicas para captar la atención del alumnado, haciendo así que su aparezca su motivación por el juego. Además, también con esta unidad se pretende que el alumnado inicie actividad física fuera del horario escolar, es decir, que lleve a cabo la práctica de actividad física en el ámbito familiar o con los amigos en actividades extraescolares.

Esta Unidad Didáctica se llevará a cabo mediante la metodología llamada “Gamificación” y también utilizaremos una temática basada en “Los Simpsons” con el objetivo de motivar al alumnado a participar en la práctica de actividad física durante toda la sesión.

4.2 Contexto escolar

En primer lugar, hemos de atender a las características propias de este centro. El colegio C.E.I.P Toxiria es un centro público que está ubicado en Torredonjimeno, localidad y municipio situado al suroeste de la provincia de Jaén, a 17 km de la capital provincial. Exactamente se encuentra en la calle César Gallo, Torredonjimeno.

Este colegio es un centro de una línea completa compuesto por 10 unidades, 3 de infantil, 6 de primaria y 1 de apoyo a la integración.

La **economía del municipio** se basa principalmente en el sector terciario, en nuestro caso, Torredonjimeno se caracteriza principalmente por desarrollar una actividad agrícola, donde el olivar constituye el 97% de la tierra cultivada.

Respecto a la población, va en descenso con una tasa de -2.88 en los últimos 10 años. La población es socialmente heterogénea. Hay población inmigrante, cuya procedencia más representativa es Marruecos.

En cuanto al **alumnado**, podemos establecer un nivel competencial como medio-bajo. En relación a la media andaluza, en la lectura podemos observar que los alumnos tienen una muy buena trayectoria por encima de dicha media.

En cuanto al **clima y convivencia**, debemos destacar que en general, son alumnos que trabajan en colaboración y cooperación con el resto de compañeros; conocen bien sus obligaciones y suele cumplir las normas del colegio sin mayor problema, por lo que existe un clima adecuado y favorable para la convivencia.

4.3 Objetivos generales del proyecto, competencias y elementos transversales

El artículo 2 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, (p.3) define los objetivos como “referentes relativos a los logros que el alumnado debe alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin.”

Los **objetivos generales** sobre los que tratan esta propuesta didáctica se establecen por el Real Decreto 126/2014, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria.

- B) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- C) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan
- 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.

Los **objetivos específicos del área de Educación Física**, son los objetivos que el alumnado debe ir adquiriendo durante las sesiones que se van a llevar a cabo. Estos objetivos específicos son de la Orden 15 de enero de 2021:

- 4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico,

la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.

5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.

6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.

Para esta unidad las **competencias** que el alumnado ha de ir adquiriendo, son las que vamos a mencionar a continuación:

- ✓ Comunicación lingüística: el alumnado deberá comunicarse entre ellos verbalmente y por escrito porque encontrarán actividades en las que tienen que explicar algo a sus compañeros y otras actividades en las cuales tienen que expresarse escribiendo.
- ✓ Aprender a aprender: esta competencia se trabaja tanto de manera directa como indirecta en las distintas actividades respectivas.
- ✓ Competencia sociales y cívicas: el alumnado a lo largo de la sesión debe desarrollar actitudes de respeto hacia los demás compañeros. Se trabajará en equipo, desarrollando aspectos cooperativos y colaborativos en el alumnado.

Los temas transversales que vamos a trabajar durante esta propuesta didáctica son: Educación para la salud, Educación en valores (respetar las normas/reglas del juego y a los compañeros), Educación no sexista y Educación moral y cívica.

4.4 Contenidos

La Orden del 15 de enero de 2021 mantiene la misma definición del Decreto 97/2015 pero este fue modificado por el Decreto 181/2020, define los contenidos como “conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias.”

Los contenidos son el conjunto de los saberes relacionados con lo cultural, lo social, lo político que conforman las distintas Áreas Académicas y Asignaturas, cuya asimilación y apropiación por parte de los alumnos considerada esencial para su desarrollo.

Los contenidos de esta propuesta didáctica se basan en la Orden 15 de enero de 2021, no centraremos en el **bloque 2: “La Educación Física como favorecedora de salud”**.

2.1. Consolidación y autonomía en hábitos de vida saludable relacionados con la higiene corporal (bolsa de aseo y material necesario para la actividad física, higiene de manos...), posturales (actitud postural correcta en reposo y movimientos...) y alimentarios (desayuno, tentempié del recreo, hidratación y dieta equilibrada relacionados con la actividad física saludable.

2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.

2.6. Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso responsable y cuidado de materiales y espacios.

Además, también se trabajará algunos contenidos de otros bloques:

Bloque 3: “La Expresión corporal: Expresión y creación artística motriz”

3.1. Indagación y experimentación de las posibilidades expresivas del cuerpo (la actitud, el tono muscular, la mímica, los gestos) y del movimiento (el espacio, el tiempo o la intensidad).

Bloque 4: “El juego y deporte escolar”

4.9. Interés y apoyo del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre

4.10. Valoración del esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades. Interés por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.

4.5 Desarrollo de la intervención

En esta Unidad Didáctica, cada sesión tendrá diseñada una serie de actividades con la finalidad de despertar el interés y la motivación del alumnado sobre al que vaya dedicado, en este caso la propuesta estará planteada para el alumnado de 2º ciclo. La realización de las diferentes actividades permitirá al alumnado experimentar y concienciarse de la importancia de mantener una alimentación saludable, además de una práctica regular de actividad física.

Cada actividad tendrá una serie de objetivos y contenidos que el alumnado irá desarrollando y adquiriendo en cada sesión.

El principal objetivo para el desarrollo de esta propuesta didáctica, se debe a la inadecuada alimentación del alumnado y los graves problemas que provocan en su salud. Por ello, he utilizado la metodología llamada “Gamificación”, ya que es una estrategia muy motivadora, llamativa e interactiva ya que en algunas actividades se incorporará la utilización de diversos recursos TIC.

4.5.1 Organización de las sesiones.

A continuación, vamos a desarrollar como vamos a trabajar durante toda la propuesta, explicando cómo será la estructura de la propuesta didáctica.

En primer lugar, la temática utilizada para esta propuesta está basada en la serie de “Los Simpsons”, la cuál será presentada al alumnado con la finalidad de motivarlo. La representación se llevará a cabo por una carta que el docente debe leer. Esta carta ha sido mandada por la familia y amigos de Homer, en ella nos comunican lo preocupados que están por su salud, debido a su mala alimentación y escasa práctica de actividad física.

En segundo lugar, la planificación de esta propuesta gamificada nos encontraremos en una serie de misiones/retos que deben ir superando a lo largo de cada sesión. El objetivo final de esta experiencia consiste en que ayuden a Homer a obtener una buena salud, pero para ello será necesario que superen una serie de retos. En cada una de estas misiones/retos se incluyen actividades cooperativas y trabajo individual, el alumno será evaluado tanto en grupo como de manera individual.

En tercer lugar, la composición de estudiantes-equipos se hará cuatro grupos, estos grupos representarán los hijos y la mujer de Homer que le ayudarán a conseguir una adecuada salud como son: Lisa, Bart, Marge y Maggie. Además, cada estudiante pertenecerá a un grupo por la elección del docente, de esta forma los grupos serán heterogéneos, es decir, cada grupo estará igualado con el número de integrantes.

Por último, hablaremos de las recompensas. En este punto hablaremos de cómo vamos a organizar nuestras sesiones gamificadas, con la finalidad de promover en el alumnado la motivación extrínseca. El docente irá observando si los alumnos van superando los juegos o va mejorando cada vez que se avanzan. Cómo recompensa se les irá entregando

un donut, cuanto más ganen harán que Homer vaya comiendo sano y haciendo deporte. No solo se entregarán puntos por ganar juegos, también se tendrá en cuenta el esfuerzo, el compañerismo y se restará puntos al equipo que tenga un mal comportamiento. En la última sesión, se les entregarán un diploma por haber ayudado a Homer a comer sano y practicar actividad física.

A continuación, se va a desarrollar la unidad didáctica denominada “Enseñamos a Homer Simpson a comer sano”. Esta unidad consta de 7 sesiones y está diseñada para el alumnado de 2º ciclo (4º de primaria), y consistirá en que tomen conciencia de la importancia de una alimentación saludable y práctica de actividad física.

Sesión 1: “Aprendiendo a comer sano”

Esta primera sesión, se llevará a cabo en la clase para hacer una breve explicación sobre que es la salud, una alimentación saludable y la importancia de la actividad física.

- **Objetivos:** Conocer el concepto de salud y alimentación saludable.
- **Temporalización:** 50 minutos.
- **Materiales:** Pizarra digital, tablets
- **Organización del alumnado:** Trabajo en equipo.
- **Metodología:** Mando directo, microenseñanza.

Actividad 1: ¿Qué es una alimentación saludable?

Con esta actividad se pretende que alumnado responda una serie de preguntas sobre sus conocimientos previos respecto a que es una alimentación saludable. Se llevará a cabo un cuestionario, que los alumnos deben responder para ver que conocimientos tienen sobre el tema. Una vez realizado el cuestionario se hará una explicación sobre el concepto de salud, el de una alimentación saludable (dieta mediterránea y pirámide alimenticia) y el de actividad física y su importancia. Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos.

Los objetivos que han de adquirir son: afianzar los conceptos de salud, que es una alimentación saludable y el de actividad física y su importancia.

Actividad 2: Resuelve el acertijo

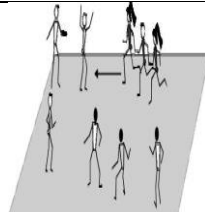
Una vez finalizada la explicación el alumnado tendrá que resolver una serie de acertijos por equipo. La finalidad de esta actividad es comprobar si el alumnado ha entendido correctamente la explicación. En esta actividad el alumnado tendrá que ir adivinando qué tipo de fruta es, la fruta o el tipo de comida será el que se encuentre en la pirámide alimenticia.

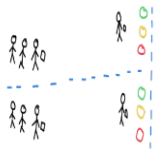
Tendrá una duración de 15 minutos aproximadamente. Anexo (1).

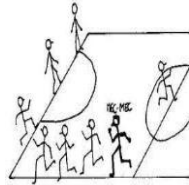
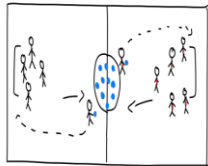
El tiempo restante será empleado para comprobar que ha entendido el alumno y deberán explicar lo que el docente le pregunte.

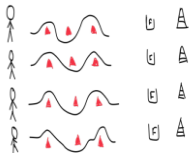
Sesión 2

Esta sesión es la número 2 para que los alumnos vayan afianzando y se familiaricen con los alimentos de la pirámide alimenticia, para posteriormente poder seguir ampliando los conocimientos y conocer todo acerca de ella en el resto de sesiones.

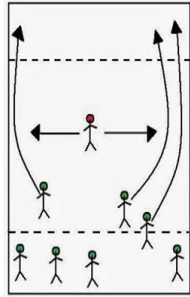
Sesión 2	Conociendo la pirámide con Homer		
Nº Alumnos	24	Curso	4º
Objetivos de la sesión	Conocer las zonas de la pirámide de alimentación y trabajar en cooperación.		
Contenidos	1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 2.4, 2.5, 2.9		
Competencias claves	CCL, CAA y CSYC	Organización	Por pulseras
Materiales e instalaciones	3 aros, 24 fichas, 16 tarjetas de alimentos		
Metodología	Mando directo, descubrimiento guiado y resolución de problemas.		
Temporalización	50 minutos		
Seguridad	Los aros serán planos para evitar caídas.		
Fase	Explicación de la actividad	Representación gráfica	Duración
CALENTAMIENTO	Se les entregará una ficha, en la que aparecerá una pirámide y distintos alimentos o fruta. El alumnado tendrá que colocarlos según la explicación del otro día. Una vez hecha la ficha, el docente irá diciendo distintos tipos de comida y el alumnado tendrá que ir yéndose al sitio que él cree que es el indicado. Ver anexo (2)		15 min
PARTE PRINCIPAL	En este juego el alumnado se dividirá en dos equipos. Un equipo serán aquellos alimentos insanos, es decir, aquellos alimentos que aportan a nuestro cuerpo grasa como las bollerías. El segundo		10 min

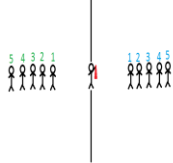
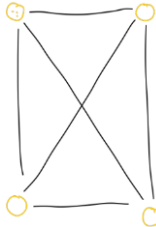
VUELTA A LA CALMA	equipo serán los alimentos que son saludables para nuestro cuerpo, como, por ejemplo, las frutas, las verduras etc... Es como un estilo a policía y ladrón. Las porterías la utilizaremos una para aquellos que han sido pillados, y la otra para salvarse y no puedan ser pillados. Para indicar qué equipo pilla el docente dirá “MANZANA” y aquellos que son alimentos saludables tienen que pillar al resto que no lo son. Variante: Ir cambiando qué equipos pilla.		
	Esta actividad al igual que la anterior, el alumnado se dividirá en dos grupos. Cada alimento tendrá un personaje, dependiendo del personaje el alimento será más saludable, se deberá de reducir o no se debería consumir. A continuación, veremos la división de los alimentos con su correspondiente. Lisa: sería la comida saludable. (Verde) Bart: sería los alimentos que deben de reducirse. (Amarillo) Homer: alimentos que deberían evitarse. (Rojo) Cada grupo le pertenecerá 16 alimentos, además cada uno aparecerá con su nombre correspondiente y su personaje correspondiente. Cada personaje tendrá un color simulando los colores del semáforo. Al final de la pista colocaremos tres aros de los colores mencionados anteriormente. Los jugadores tendrán que ir corriendo hasta donde están los aros y colocar la carta en su color correspondiente. Anexo (3)		10 minutos
	Todos estarán sentados en círculo, se les repartirá la ficha inicial para comprobar lo aprendido y reflexionar sobre los fallos cometidos.		5 min

Sesión 3	Mejorando la salud de Homer		
Nº Alumnos	24	Curso	4º
Objetivos de la sesión	Conocer diferentes alimentos saludables y alimentos no saludables.		
Contenidos	1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 2.4, 2.5, 2.9		
Competencias claves	CCL, CAA y CSYC	Organización	Por pulseras
Materiales e instalaciones	24 conos pequeños, 24 pelotas, 27 aros, 3 fichas propias de cada fruta (18) / los aros también pueden ser sustituidos por cinta adhesiva, 5 papeles que contenga el nombre de frutas (20 total) y 5 pirámides alimenticias.		
Metodología	Mando directo, resolución de problemas y descubrimiento guiado.		
Temporalización	50 minutos		
Seguridad	Se evitará la aglomeraciones, con la finalidad de evitar caídas.		
Fase	Explicación de la actividad	Representación gráfica	Duración
CALENTAMIENTO	¡Huye de Homer Simpsons! En esta actividad el alumnado tendrá que ir caminando por las líneas pintadas en el suelo para no ser pillados por Homer. En ningún momento podrán correr rápido o salirse de las líneas. Cada vez que Homer pille a algún compañero, estos tienen que ir poniéndose un cono pequeño en la cabeza para que pueda ser diferenciado del resto.		10 min
PARTE PRINCIPAL	Recoge fruta saludable para Homer En esta actividad, el alumnado se dividirá en dos grupos. Cada grupo estará situado en una portería y en el centro de la pista encontraremos 24 pelotas, estas representarán alimentos saludables. Una vez que escuchen un pitido podrán salir a por las pelotas, pero una vez que suenen dos pitidos no podrán coger más pelotas y tendrán que volver a su sitio. Solo se podrá coger una pelota por alumno y pueden ir a robarles al otro equipo una vez se hayan acabado las pelotas del centro. Variantes: cada alumno puede coger más de una pelota.		10 min

	Tres en rayas Los diferentes grupos se irán enfrentando en un 1VS1 al juego de tres en rayas. Todos los grupos deberán enfrentarse en partidas de 3 minutos para conseguir el mayor número de puntos posibles (formar el máximo posible de 3 en rayas). Para que el resto de compañeros no estén parados, deberán de hacer el ejercicio que indique el profesorado. Variante: ir a la paticoja (turnar la derecha y la izquierda). Materiales: 27 aros, 3 fichas propias de cada fruta (12) / los aros también pueden ser sustituidos por cinta adhesiva.		10 minutos
	Haciendo deporte con Homer Se formarán 4 equipos. Cada equipo se colocará en una pista. Cada miembro del equipo deberá las distintas pruebas. 1ª- Harán un “Zigzag”. Deberán colocarse un cono en la cabeza, para luego ir superando los obstáculos realizando un zigzag sin que se caiga el cono. 2ª- Una vez superado los obstáculos han de coger un alimento y colocarlo en el sitio correspondiente de la pirámide alimenticia. Material: 16 conos, 5 papeles que contenga el nombre de frutas (20 total) y 5 pirámides alimenticias.		12 min
VUELTA A LA CALMA	Pasa la fruta Los alumnos se colocarán sentados en dos círculos y tendrán que ir pasándose la pelota lo más rápido posible, sin que se caiga al suelo. El docente irá indicando en qué dirección ha de ir la pelota y la mano con la que tienen que pasarla. Durante esta actividad de fondo irá sonando una canción, pero cuando la canción se pare el alumno que tenga la pelota en ese momento tendrá que levantarse y representar mediante el cuerpo un alimento o una		5 min

	acción que el profesor diga. Los demás tiene que adivinar. Variante: dos pelotas a la vez. Material: dos pelotas. Agrupación: 2 grupos		
--	---	--	--

Sesión 4	Movemos nuestro cuerpo		
Nº Alumnos	24	Curso	4º
Objetivos de la sesión	Trabajar en equipo y seguir adquiriendo los alimentos que son saludables y aquellos que no lo son.		
Contenidos	1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 2.4, 2.5, 2.9		
Competencias claves	CCL, CAA y CSYC	Organización	Por pulseras
Materiales e instalaciones	2 pañuelos, 4 aros, 24 pelotas		
Metodología	Mando directo y asignación de tareas		
Temporalización	50 minutos		
Seguridad	Se evitará las aglomeraciones y para evitar que se choquen cada alumno tendrá un carril por donde ir indicado en el suelo.		
Fase	Explicación de la actividad	Representación gráfica	Duración
CALENTAMIENTO	¡Atrapa los alimentos insanos! Dos alumnos se colocarán en la línea del centro del campo y los demás alumnos se situarán en un lado de la pista para posteriormente pasar por donde están dos compañeros pillando. Los alumnos intentarán pasar al otro campo sin ser tocados por el que pilla. Cuando un alumno es pillado, este se tendrá que colocar en la línea del centro con él. Los alumnos que forman la muralla para evitar que pasen las caries, deben ir en todo momento cogidos de la mano sin soltarse para pillar a los demás.		10 min

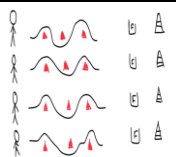
PARTE PRINCIPAL	Sano o insano La clase se dividirá en dos grupos. Cada persona de un equipo se deberá de poner dándose la espalda con el equipo rival, es decir, cada alumno tendrá a su pareja de espaldas a él. El docente gritará un alimento saludable como por ejemplo una fruta o un alimento insalubre como por ejemplo alguna bollería. Un equipo será un alimento sano y otro será un alimento insalubre. Por ejemplo, el docente dice fruta (manzana) la fila que es fruta deberán salir corriendo hasta el final de la pista sin que lo pille el equipo contrario.		10 min
	Preguntas de Homer En este juego se enfrentan dos equipos que deberán atrapar un pañuelo sin ser atrapado por el equipo contrario. Los alumnos tendrán asignado 6 frutas diferentes en cada equipo y se colocaran en fila ambos equipos a la misma distancia de pañuelo, en el centro estará el docente sujetándolo. El docente dirá en voz alta una pregunta relacionada con hábitos alimenticios saludables. A continuación, nombrará una fruta y los alumnos de ambos equipos con la fruta que ha dicho, deberán correr hacia el pañuelo y volver a su equipo sin ser pillado. El ganador de la ronda tendrá que responder la pregunta para poder llevarse el punto. Ver anexo (4). Agrupación: 4 grupos Material: 2 pañuelos.		10 minutos
	¿Quién da de comer más sano a Homer? La clase se dividirá en 4 grupos. Cada grupo tendrá un aro con alimentos saludables (Balones). Tres de los integrantes de cada grupo deberán conseguir más alimentos saludables en su aro y los demás restantes del grupo deberán defender su base para que no les		10 min

	roben sus alimentos. Los defensores deben evitar que les roben sus alimentos lanzándole una pelota a los enemigos, estos enemigos que sean alcanzados por la pelota deberán volver a sus bases para poder volver a robar. Variante: Robar corriendo, a la pata coja. Material: 4 aros, 24 pelotas.		
VUELTA A LA CALMA	¿Dónde está Homer? El alumnado deberá ir caminado a la misma vez que suena la música. Una vez que la música deje de sonar todos deberán cerrar los ojos, entonces el docente le dirá a un alumno que se esconda y el resto tendrán que adivinar quién es el que falta. Variante: se pueden esconder dos.		5 min

Sesión 5	Nos expresamos con nuestro cuerpo		
Nº Alumnos	24	Curso	4º
Objetivos de la sesión	Expresar acciones saludables o no saludables con el cuerpo. Respetar a los demás compañeros la manera en que se expresen y compañerismo.		
Contenidos	1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 2.4, 2.5, 2.9		
Competencias claves	CAA y CSYC	Organización	Por pulseras
Materiales e instalaciones	4 conos, 10 tarjetas,		
Metodología	Descubrimiento guiado, asignación de tareas y resolución de problemas.		
Temporalización	50 minutos		
Fase	Explicación de la actividad	Representación gráfica	Duración
CALENTAMIENTO	“Encontramos la acción correcta” Se podrán cinco situaciones (cada situación debe encajar con hábitos saludables). Cada situación deberá ser imitada por todos. Se le entregará al alumnado una tarjeta con una acción sobre hábitos saludables, que posteriormente deberán imitar y el resto de compañeros tendrá que adivinar.		10 min

	Materiales: 4 conos, 10 tarjetas. Anexo (5)		
	“Defendiendo nuestra alimentación” El alumnado se encargará de organizar un plan contra la gente que hace que Homer coma mal. Mediante la utilización de gestos, explicará al resto cómo es el aspecto y personalidad de esas personas. Para ello deberán hacer un baile para contar todos esos elementos. El alumno que tendrá que preparar el ataque, el docente le enseñará una tarjeta del villano que es para poder interpretarlo y el resto debe de adivinar.		15min
	Representamos Una vez que están los grupos divididos, el representante de cada grupo deberá de narrar una historia (saludable o no saludable) y los demás miembros del equipo tendrán que interpretarla. Los grupos contrarios intentarán adivinar si es verdad o mentira, tienen 10 segundos tras terminar la actuación para hablar en grupo. Uno de cada equipo tiene que correr hasta donde se indique para poder decir la respuesta.		12 min
VUELTA A LA CALMA	“Homer dice” El profesor va indicando “Homer dice que os toquéis un pie”, y los niños irán obedeciendo las órdenes de Homer Simpsons. Pero en caso de que el profesor de una orden sin decir “Homer ha dicho”, los alumnos permanecerán quietos, si fallan tendrán que dar una vuelta al círculo de alumnos. Variante: Las órdenes serán dichas más rápidamente o los propios alumnos dirán la acción a imitar. Agrupación: toda la clase.		5 min

Sesión 6	La gran final		
Nº Alumnos	24	Curso	4º
Objetivos de la sesión	Trabajar en equipo. Adquisición de la pirámide alimenticia y una alimentación sana.		
Contenidos	1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 2.4, 2.5, 2.9		
Competencias claves	CAA y CSYC	Organización	Por pulseras
Materiales e instalaciones	4 aros, 24 pelotas de tenis, 4 conos o bolos, fichas de alimentos, 10 conos pequeños, tarjeta bingo, 2 pelotas, 2 conos		
Metodología	Descubrimiento guiado, mando directo y resolución de problemas.		
Temporalización	50 minutos		
Seguridad	Colocar en ambos lados del cono dos colchonetas y evitar las aglomeraciones.		
Fase	Explicación de la actividad	Representación gráfica	Duración
CALENTAMIENTO	Semáforo de alimentos. Los jugadores irán colocándose en el lugar correspondiente según lo que el docente vaya diciendo, por ejemplo, si el docente dice “Sandía” el alumnado deberá irse a donde se indique alimentación saludable. - Lisa: alimentación saludable. - Bart: alimentos que se deben de reducir. - Homer: alimentos que se deben evitar. Variante: Ir a la pata coja (dominante y no dominante), saltando o aumentar la velocidad. Agrupación: grupo único.		10 min
PARTE PRINCIPAL	Derribar el alimento El alumnado tratará de derribar una serie de alimentos perjudiciales situados en unos aros y unos bolos cuando el profesor lo indique. Variante: lanzar con la mano no dominante. Material: 4 aros, 24 pelotas de tenis, 4 conos/bolos, fichas de alimentos. Agrupación: 2 equipos de 12 personas.		10 min

	Bingo saludable Se mantiene la división de dos equipos. Cada alumno tendrá un cartón de bingo y fichas para tapar. El docente previamente realizará una serie y el alumno debe de tener elegidos 5 frutas, cada fruta tendrá un ejercicio a realizar. Durante el dictado de frutas, el alumnado irá realizando los ejercicios y el primero que consiga los 5 del orden de la serie ganará. Ver anexo (6) Variante: Intervención del bingo por parte del alumnado. Material: tarjetas de bingo y fichas.	Anexo 6	10 minutos
	Carrera de relevos Trabajarán en grupo y deberán ir superando los obstáculos para llevar a su destino un alimento que cogerán de una caja. Al final de la actividad, de manera conjunta colocarán el alimento en su nivel correspondiente en la pirámide. Material: 2 pelotas, 1 caja, conos y 2 bancos.		10 min
VUELTA A LA CALMA	Realización de una pirámide humana. Todo el alumnado junto deberá representar con sus cuerpos la figura de la pirámide alimenticia en el suelo. Material: 3 conos grandes y 10 pequeños. Agrupación: Grupo único.		5 min

Sesión 7

Esta última sesión se llevará a cabo una pequeña exposición del alumnado tras a ver realizado un trabajo de investigación sobre alimentación saludable y la importancia que tiene practicar actividad física diaria.

Una vez hecha todas las exposiciones llevaremos una puesta en común sobre que ha parecido los trabajos y que han aprendido a lo largo de la sesión. Finalmente, le pasaremos la prueba inicial para comprobar si han mejorado sus conocimientos.

4.6 Adaptación a la diversidad

El grupo-clase para el que está pensada estas sesiones no necesita adaptaciones educativas especiales. Es importante tener en cuenta, que no todo el alumnado tiene el mismo nivel o capacidad para aprender el conocimiento planteado. Por ello, cada una de las actividades planteadas están desarrolladas para que el alumnado pueda realizarlas sin ningún problema. Sin embargo, en cada actividad se requiere que el alumno adquiera una autonomía y reflexione sobre los contenidos y objetivos que han de adquirir. En todo momento, se ha de respetar el ritmo de cada alumno/a, ya que algunos tendrán un ritmo más rápido que otros, entonces se intentará enseñarle que hay que respetar el ritmo de cada uno, siendo lo más importante que lo ejecuten de manera adecuada. La división por grupos fomentará en el alumnado compañerismo, aprender a trabajar con distintas personas, se valoren y respeten entre ellos.

La finalidad de esta propuesta didáctica es la integración y participación activa en cada una de las actividades, además de adquirir los conocimientos planteados sobre alimentación saludable.

4.7 Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo del alumnado será continua y global, intentando en todo momento seguir el proceso de formación, es decir, debemos de ir detectando si el alumnado muestra dificultades o no muestra, y si es capaz de alcanzar los objetivos propuestos en cada sesión. Respecto a los contenidos y objetivos tendrán gran relevancia en como los alumnos presenta distintas actitudes en las diversas actividades que se le plantea.

La evaluación principal de las sesiones de esta propuesta didáctica se basará en la observación directa por parte del docente para poder comprobar si el alumnado ha ido alcanzando los conocimientos necesarios planteados en cada sesión. Otros de los aspectos que se tendrá en cuenta es la cooperación y el trabajo en equipo para poder comprobar que se respetan unos a otros, también se evaluará el juego limpio, que tenga una participación activa en las actividades que se plantean y lo más importante que el alumnado vaya adquiriendo los hábitos saludables planteados.

Se llevará a cabo 3 tipos de evaluación en esta propuesta didáctica

- Evaluación inicial: con este tipo de evaluación pretendemos conocer el punto de partida en el que se encuentra el alumnado. Nos proporcionará información suficiente para poder especificar los objetivos y contenidos que han de conseguir y trabajar durante la propuesta.
- Evaluación continua: este tipo de evaluación será a través de la observación directa. Utilizaremos la aplicación de Class Dojo como un cuaderno de observación directa del docente para evaluar al alumnado. El docente irá anotando información necesaria que se imparta en cada sesión. Las observaciones llevadas a cabo permitirán al docente evaluar y comprobar si el alumno ha adquirido los objetivos específicos de cada sesión.
- Para la evaluación final se ha elaborado una tabla con una serie de aspectos que el alumnado tiene que haber superado en las respectivas sesiones (ver anexo 7). Además, también elaboraré una tabla para que el alumnado pueda evaluar al docente con la finalidad de poder ver que le ha parecido la propuesta didáctica.

Las familias podrán aportar información sobre cómo van evolucionando los hábitos saludables en casa. La información la transmitirán mediante una tutoría/reunión con el docente, para ver si tiene que intervenir en más ocasiones sobre este tema.

5. Conclusión

Una vez realizado mi Trabajo Fin de Grado, tras la recopilación de estudios y revisiones bibliográficas de distintos artículos, he sido más consciente de la importancia que tiene fomentar hábitos saludables desde edades muy temprana. En muchos de los estudios en los que me he basado nos indica que hay una tasa muy elevada de obesidad infantil, es decir, que muchos niños no llevan a cabo una adecuada alimentación. Por ello, con esta propuesta didáctica lo que pretendo es conseguir que los niños entiendan que llevar a cabo una alimentación saludable, además de enseñarles que la educación física es una parte esencial para ello. La obesidad infantil es uno de los problemas más graves que nos encontramos en la actualidad, la cual es provocada por una inadecuada alimentación para el niño.

Como futura docente, en los colegios también debemos de inculcar en el alumnado una alimentación saludable y práctica de actividad física diaria con la finalidad de conseguir que lleven a cabo una alimentación equilibrada y completa que ayuda a los niños a prevenirse de

múltiples enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y muchas más. El centro educativo también tiene la labor de fomentar hábitos saludables mediante distintos programas como por ejemplo traer frutas de forma habitual, con la finalidad de ir acostumbrado al alumnado a comer fruta. Pero también la familia tiene un papel muy importante para que el alumno vaya adquiriendo una alimentación saludable.

En mi opinión, la mejor manera de ir implantando hábitos saludables desde edades muy tempranas es mediante una propuesta didáctica, la cual sea capaz de captar la atención del alumnado. Por ello, en mi TFG he usado la metodología llamada “Gamificación” con la finalidad de que el alumnado disfrute a la misma vez que está aprendiendo.

6. Referencias Bibliográficas

- Reyes Narvaez, S., & Canto, M. O. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72.
- Martín, L. M. C., González, J. G., Moriano, A. M., Viñuela, A., & Criado-Álvarez, J. J. (2019). Estado nutricional de una población escolar en España y su relación con hábitos de alimentación y actividad física. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 69(4).
- Torres-García, M., Montelongo, M. M. M., Navarro-Rodríguez, C., & Catalán, V. G. (2018). ¿Cómo abordan los textos de Educación Primaria la competencia en alimentación y actividad física?. *Revista Eureka sobre enseñanza y divulgación de las ciencias*, 15(1), 1103-1103.
- de Andalucía, J. (2015). Creciendo en salud y forma joven en el ámbito educativo. Salud, O. M. (31 de Agosto de 2018). *Organización Mundial de la Salud*.
- Cortés, L. C. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 4*, 9(17), 9-12.
- Martín, G. H. (2018). *Alimentación saludable para niños geniales: Consejos y recetas para la mejora del rendimiento escolar y desarrollo del talento*. Editorial AMAT.
- Covian, F. G. (1989). Nutrición y salud: *Mitos, peligros y errores de las dietas de adelgazamiento* (págs. 107-108). Madrid. Editorial Temas de hoy.
- Gil, J. F. L., Camargo, E., & Lucas, J. L. Y. (2020). Adherencia a la dieta mediterránea en escolares de Educación Primaria partícipes en actividad física: una revisión sistemática. *Cultura, ciencia y deporte*, 15(44), 267-275.

Ruíz, I. B., & Torres, E. V. (2020). La dieta mediterránea. *Encuentros en la Biología*, 13(175), 25-30.

de Nutrición Comunitaria, S. E. MÓDULO 2: ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

nutrición, A. E. (s.f.). *Estrategia NAOS*. Obtenido de Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad.

Sociedad Española Nutrición comunitaria. (20 de Diciembre de 2015). Obtenido de Piramide de la alimentación saludable SENC 2015: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

Fernández, L. C. (2019). Obesidad infantil. La importancia de la prevención. *NPunto*, 2(17), Ledezma, J. C. R., Barrera, J. H., Díaz, J. R. G., Jaén, A. L., García, L. I. M., Medina, M. S. H., ... & Vázquez, J. R. (2018). Factores desencadenantes de obesidad infantil, un problema de salud pública. *Journal of Negative and No Positive Results*, 3(8), 614-626.

Ramírez, F. G., Bettancourt, P. P., & Bastías, D. D. (2021). Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 24-29.

Gentil Adarve, M., Zurita Ortega, F., Gómez Sánchez, V., Padial Ruz, R., & Lara, A. J. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes.

Aguirre, J. P. S., Moyano, E. M. J., Poveda, R. D. S., & Vaca, V. D. C. C. (2020). STEAM como metodología activa de aprendizaje en la educación superior. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(8), 467-492.

Muntaner Guasp, J. J., Pinya Medina, C., & Mut Amengual, B. (2020). El impacto de las metodologías activas en los resultados académicos. *Profesorado: revista de curriculum y formación del profesorado*.

Asunción, S. (2019). Metodologías Activas: Herramientas para el empoderamiento docente. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 7(1), 65-80.

Díaz, Ó. L., Muñoz, L. F. M., & Santos-Pastor, M. (2019). Gamificación en Educación Física: un análisis sistemático de fuentes documentales. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 110-124.

Heredia-Sánchez, B. D. C., Pérez-Cruz, D., Cocón-Juárez, J. F., & Zavaleta-Carrillo, P. (2020). La Gamificación como Herramienta Tecnológica para el Aprendizaje en la Educación Superior. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 9(2), 49-58.

Arias, P. F., Olmedo, E. O., Rodríguez, D. V., & Vallecillo, A. I. G. (2020). La gamificación como técnica de adquisición de competencias sociales. *Prisma social: Revista de investigación social*, (31), 388-409.

Ortiz-Colón, A. M., Jordán, J., & Agredal, M. (2018). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Educação e Pesquisa*, 44.

Jiménez Reyes, A., Molina, L., & Lara, M. (2019). Asociación entre motivación y hábitos de estudio en educación superior. *Revista de psicología y educación*.

Manzano-León, A., Sánchez-Sánchez, M., Trigueros-Ramos, R., Álvarez-Hernández, J., & AguilarParra, J.M. (2020). Gamificación y Breakout Edu en Formación Profesional. El programa «Grey Place» en Integración Social. EDMETIC, Revista de Educación Mediática y TIC, 9(1), 1-20. doi: <https://doi.org/10.21071/edmetic.v9i1.12067>

López-Viera, L. (2018). Motivo de la motivación. *Aularia: Revista Digital de Comunicación. mundoprimary*. (s.f.). Obtenido de adivinanzas de comida y alimentos.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, 19349-19420.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). *Boletín Oficial del Estado. Jefatura del Estado «BOE*, (106).

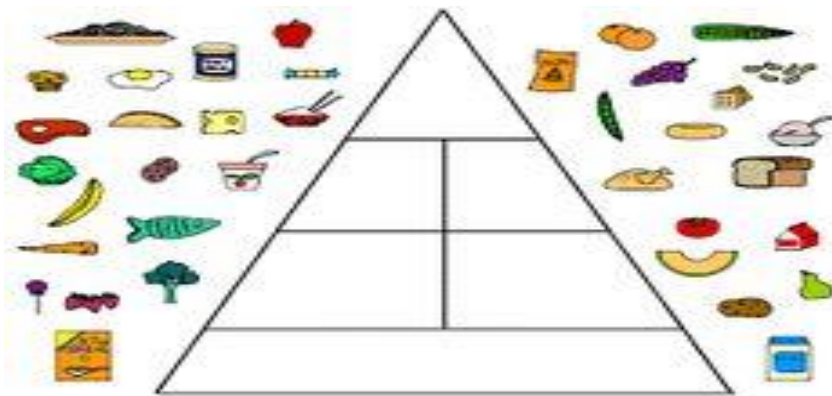
Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas. Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía.

Decreto 181/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

ANEXO (1): ADIVINANZAS

- Col es parte de mi nombre, mi apellido es floral, más si lo quieres saber a la huerta has de marchar. **Respuesta: coliflor.**
- Blanquilla es mi nombre y endulzo la vida al hombre. **Respuesta: azúcar.**
- En verdes ramas nací, en molino me estrujaron, en un pozo me metí, y del pozo me sacaron a la cocina a freír. **Respuesta: aceite.**
- Agrio es su sabor, bastante dura su piel, y si lo quieres tomar, tendrás que estrujarlo bien. **Respuesta: limón.**
- Vengo de padres cantores, pero yo no soy cantor. Llevo la ropa blanca y amarillo el corazón. ¿Quién soy? **Respuesta: huevo.**
- Choco me dice la gente, late mi corazón. El que no sepa mi nombre es un gran tontorrón. **Respuesta: chocolate.**
- Fríos, muy fríos estamos y con nuestros sabores a los niños animamos. **Respuesta: helados.**
- ¿Quieres té? ¡Pues toma té! ¿Sabes ya qué fruto es? **Respuesta: tomate.**
- La A, anda. La B, besa. La C, ¿Qué fruta es esa? **Respuesta: cereza.**
- Soy verde, amarilla o colorada. Aunque es famosa mi tarta, puedes comerme sin estar cocinada. **Respuesta: manzana.**

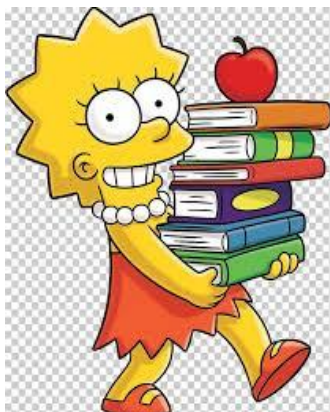
1. Coloca cada alimento en su sitio correspondiente.



2. ¿Cuál es tu comida favorita?

*Aquí el alumnado tendrá que indicar cuál es su comida favorita, para luego al final hacer una puesta en común.

ANEXO (3): Tarjetas para la sesión 1.



Verde (Alimentos Saludable)

Amarillo (alimentos a reducir)

Rojo (Alimentos que deben evitarse)

Cada una de estas imágenes tendrá una cartulina con el color indicado arriba.

ANEXO (4)

1. ¿Cuántas comidas debemos realizar al día?

Respuesta: La OMS recomienda hacer 5 comidas al día.

2. ¿Las grasas son malas? ¿Por qué?

Respuesta: No, ya que es una fuente de energía, pero se aconseja no consumir en exceso.

3. Di 3 hábitos saludables sobre la alimentación.

Beber mucha agua, comer saludable y realizar 5 comidas al día.

4. Di 3 alimentos que se debe consumir de manera moderada.

Carne, pescado y bollerías.

5. ¿Por qué es importante comer fruta?

Porqué nos aporta vitaminas y minerales.

ANEXO (5): “ENCONTRAMOS LA ACCIÓN CORRECTA”

Hoy hemos comido muy mal, me duele la barriga



Que rica está esta manzana



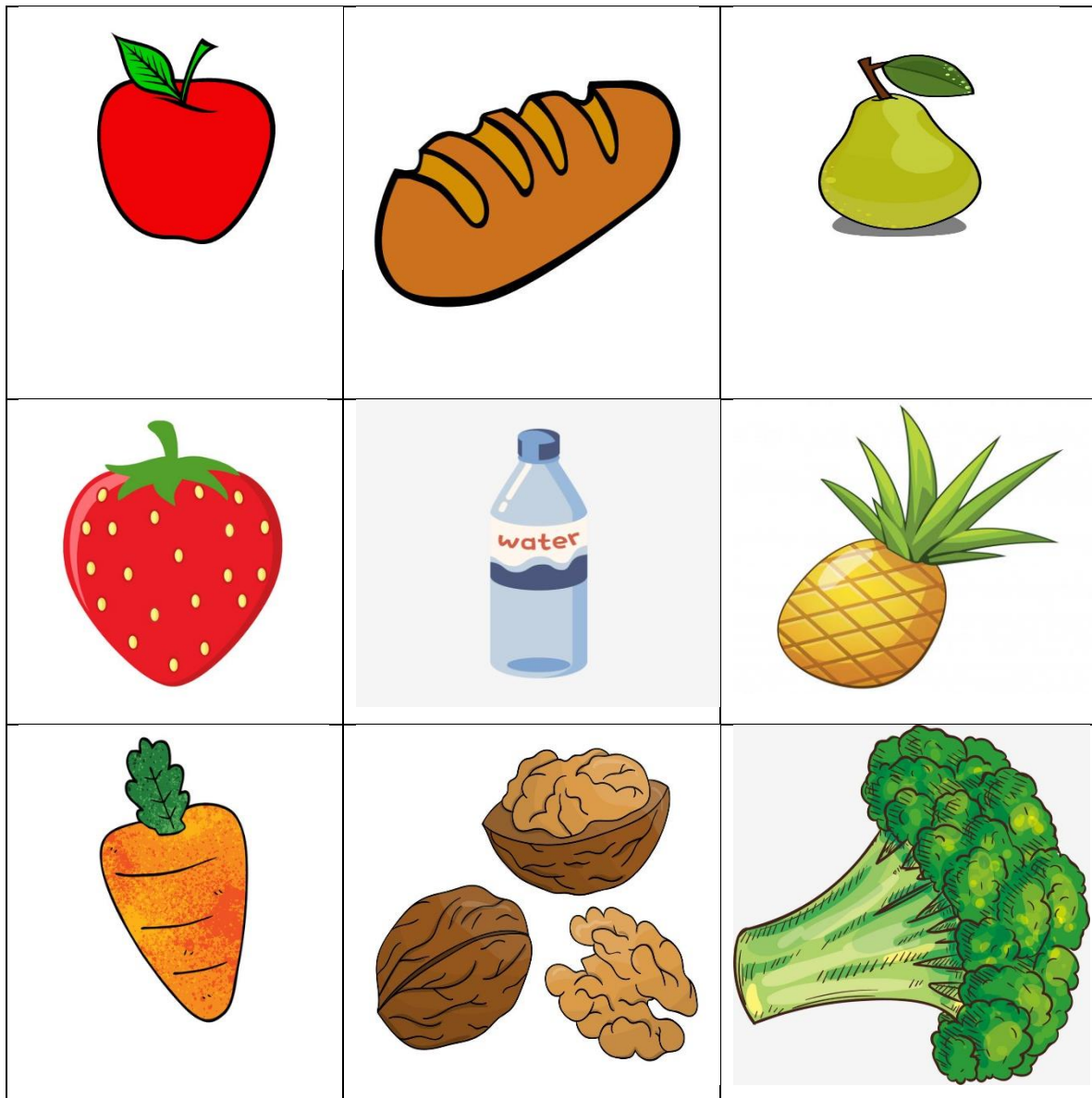
He corrido demasiado, necesito un poco de agua.



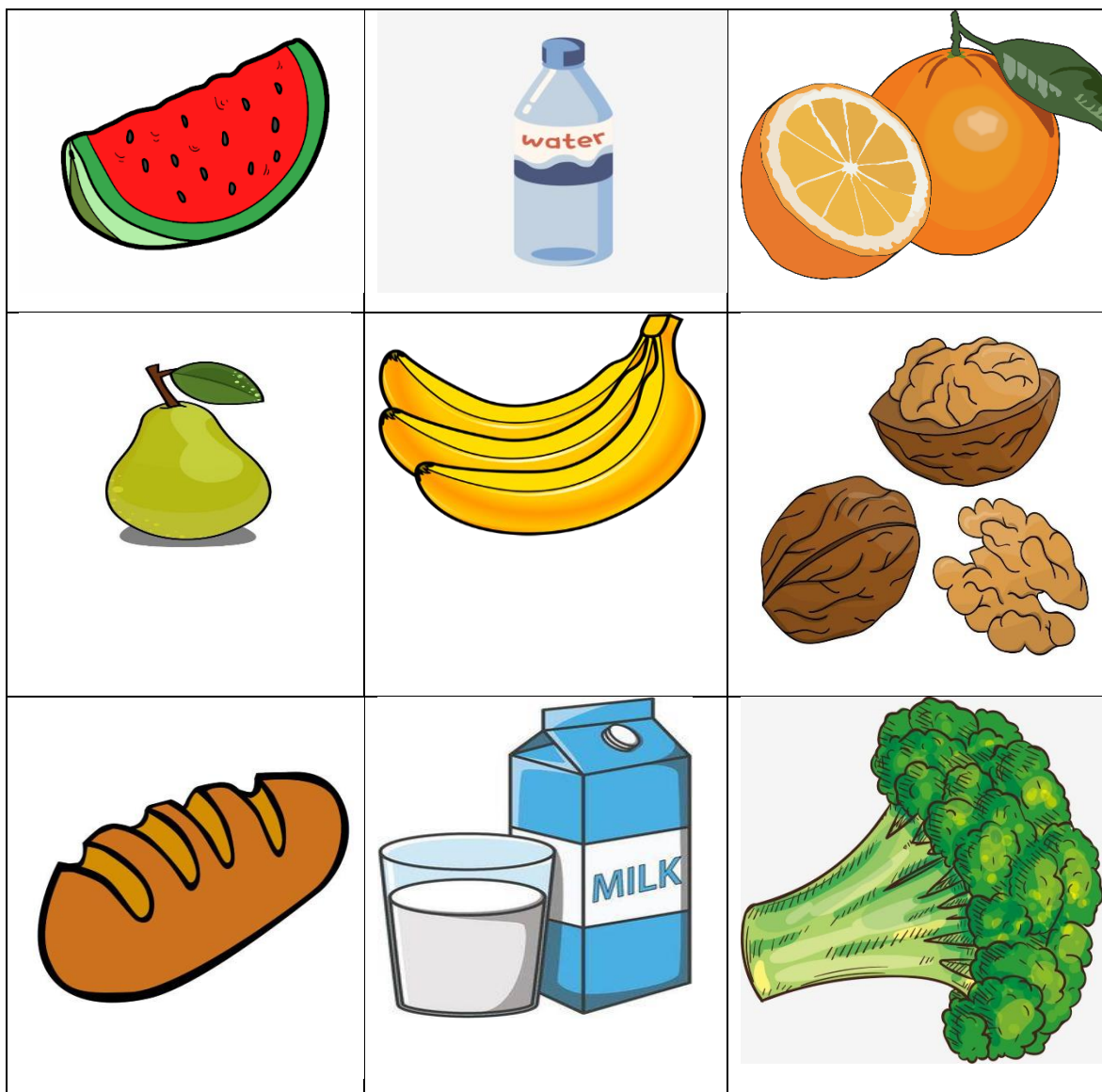
Llevo toda la tarde jugando...

ANEXO (6) “Bingo saludable”

BINGO SALUDABLE (Opción 1)



BINGO SALUDABLE (Opción 2)



ANEXO (7): RÚBRICA DEL DOCENTE PARA EVALUAR AL ALUMNADO.

Aspectos a evaluar	Deficiente	Regular (necesita mejorar)	Bien	Excelente
Atiende a la explicaciones del docente				
Valora la importancia de				

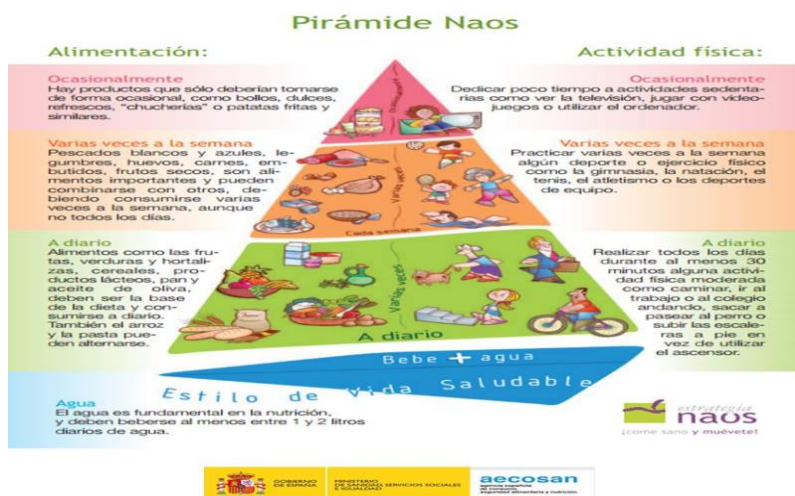
adquirir hábitos saludables				
Trabaja en equipo				
Participa activamente en las actividades planteadas				
Toma conciencia de una vida saludable				
Adquiere los objetivos propuesto en cada sesión				
Tiene conocimientos sobre la pirámide alimenticia				

ANEXO (8): EVALUACIÓN DEL DOCENTE POR PARTE DEL ALUMNADO.

Aspectos a evaluar	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Se expresa adecuadamente				
Motiva al alumnado				
Transmite confianza				

Hace juegos divertidos				
Se preocupa por el alumnado				

ANEXO 9: PIRÁMIDE NAOS



ANEXO 10: PIRÁMIDE SENS



ANEXO 11: RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES (5 A 17 AÑOS).

