



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Propuesta educativa para la promoción de un estilo de vida activo en Educación Infantil

Alumno/a: **María del Carmen Tejero Romero**

Tutor/a: Daniel Mayorga Vega
Dpto.: Departamento de Didáctica de la
Expresión Musical, Plástica y Corporal

Junio, 2019

Índice

1. Resumen	3
1.1 Abstract.....	3
2. Fundamentación	3
2.1 Conceptos generales: Salud y hábitos saludables	3
2.1.1 Salud.....	3
2.1.2 Definición de hábitos saludables.....	5
2.2 Relación de la actividad física y la conducta sedentaria con la salud.....	6
2.3 Recomendaciones de actividad física.	8
2.4 Estrategias para fomentar la actividad física en la Educación Infantil.....	9
2.4.1 Desplazamiento activo	9
2.4.2 Promoción de actividad física en el recreo	11
2.4.3 Descansos activos	13
2.4.4 Actividad física en actividades extraescolares.....	14
3. Contextualización	15
4. Objetivos.....	17
4.1. Objetivos generales.....	17
4.2. Objetivos de área	17
4.3. Objetivos específicos.....	17
5. Metodología.....	18
6. Temporalización	18
Actividades.....	18
Cronograma.....	36
7. Evaluación	37
8. Conclusiones.....	38
9. Referencias bibliográficas.....	38
10. Anexos	41
Anexo 1.....	41
Anexo 2.....	41
Anexo 3.....	41
Anexo 4.....	42

1. Resumen

El presente trabajo de fin de grado resalta la importancia de la actividad física para la consecución de una vida más saludable y activa. El proyecto que se propone durante este trabajo, se lleva a cabo a través de la promoción del desplazamiento activo, el ejercicio físico durante el recreo, los descansos activos y las actividades extraescolares. Basados, como se puede ver en la fundamentación, en autores e investigaciones que se han encargado de comprobar la importancia de dichas rutinas en edades tempranas.

Palabras clave: Salud, actividad física, alimentación saludable e higiene.

1.1 Abstract

This end-of-grade project stand out the importance of physical activity for a healthier and more active life. The project that is proposed during this work, is carried out through the promotion of active displacement, physical exercise during recess, active breaks and extracurricular activities. Based, as can be seen from the basis, authors and research who have been responsible for checking the importance of such routines at an early age.

Key words: Healthy, physical activity, healthy diet and cleanliness.

2. Fundamentación

2.1 Conceptos generales: Salud y hábitos saludables

2.1.1 Salud

En 1946 La Organización Mundial de Salud (1948) define el concepto de salud, como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de afección o la enfermedad" (p.1) la cual no se ha modificado desde entonces. Sin embargo algunos autores propusieron otras definiciones más alcanzables.

R. Dubos (1959) la definió como el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones en este medio. Ivan Illich (1976) define la salud como la capacidad de sentirse vivo en el gozo y en el dolor y de amar la sobrevivencia, pero también de arriesgarla. Milton Terris (1987) la define como el producto positivo de la interacción continua del hombre con su medio.

(González de Haro, 2004, p.17)

Por ello no podemos considerarnos sanos solo por carecer de enfermedades o padecimientos, sino que debemos tener en cuenta muchos más aspectos humanos.

Para la humanidad la salud ha sido siempre una gran preocupación y constantemente han existido propuestas tanto políticas como sociales para mejorar aquellas situaciones que le afectaban como la contaminación, la pobreza, etc.

“Esta preocupación compartida, sobre todo en los países desarrollados, se sustenta en una situación favorecida por determinados factores: los cambios en los patrones demográficos y de morbi-mortalidad [...]; los cambios en la situación socio-política a escala mundial [...]; los cambios en las expectativas sociales como consecuencia de la elevación del nivel de formación de la población y de una mayor nivel de conciencia en la lucha por el mantenimiento y progreso del Estado de Bienestar vinculado a la concepción de la salud como un derecho irrenunciable”

(González de Haro, 2004, p.21)

En el siglo XXI, el gozo de salud y sobre todo la calidad de vida sigue siendo un aspecto realmente importante en las personas de nuestra sociedad pero sobre todo la gran preocupación es como aumentan los problemas de obesidad y sobrepeso en edades cada vez más tempranas. “La prevalencia de sobrepeso de los escolares estudiados ha disminuido, pasando del 26,2 % (2011) al 23,2 % (2015), mientras que el dato de obesidad prácticamente no ha variado (18,3 % en 2011 frente a 18,1 % en 2015).” (ALADINO, 2015 p.41)

La carta de Ottawa para la promoción de salud (1986) de la Organización Mundial de la Salud explica: “la promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma” (p.1). A diferencia del siglo XX en el que los problemas de salud estaban relacionados con las enfermedades contagiosas, la pobreza, etc. Los problemas en la actualidad derivan principalmente de los malos hábitos y estilos de vida. Por ello las instituciones educativas dan una especial importancia a la educación para la salud en todas sus intervenciones, para ayudar a evitar la dejadez de la actividad física y convertir la salud en un aspecto imprescindible en la vida cotidiana.

“La EpS forma parte indiscutible del proceso educativo cuya función es formar de manera integral a los alumnos. Se trata tanto de transmitir conocimientos como de favorecer la adquisición de habilidades que ayuden a afrontar la realidad del modo más eficaz y, para lograr este objetivo, se requiere de la participación y el compromiso de todos.”

(García, 1998, p.287)

2.1.2 Definición de hábitos saludables

Un estilo de vida saludable está compuesto principalmente por una serie de hábitos saludables que se deben tener en cuenta. Los más recomendados por las instituciones sanitarias son el tipo de dieta que mantenemos día a día, que consiste en elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos basándonos en la pirámide nutricional (Figura 1), junto con realizar ejercicio físico constante. Pero no solo estos no proporcionan un buen estilo de vida, también se debe evitar los hábitos nocivos o tóxicos, como el alcohol y las drogas, mantener una higiene tanto corporal como doméstica para evitar infecciones o problemas dermatológicos. Asimismo hay que darle una especial atención a la salud mental, al equilibrio mental, el cual está realmente vinculado con la salud física como decía el italiano, Décimo Junio Juvenal (50-140) “*mens sana in corpore sano*” junto con la actividad social, ya que el aislamiento social puede conllevar consigo el deterioro de algunas capacidades físicas y mentales.



Figura 1. Pirámide hábitos saludables. Fuente:

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/e3873158-41b1-44ce-85fc-d43c4df4a8ba>

El fomento de los hábitos saludables y la prevención de enfermedades desde edades muy tempranas, es un objetivo cada vez más importante para las instituciones educativas. También para las familias debido a que durante los primeros años de vida resultan ser un momento ideal para introducir los hábitos saludables. Resulta más fácil adquirirlos de forma paulatina, que cambiarlos en edades adultas, además esto favorece también a los padres para cambiar su hábitos ya que con la crianza se ven más concienciados e implicados en llegar a ser un buen ejemplo para sus hijos. “La infancia es [...] un periodo crucial para actuar sobre la

conducta alimentaria, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes del estado de salud del futuro adulto.” (NAOS, 2005. P.12)

Otro de los motivos que hace que los hábitos saludables sean un aspecto importante en las aulas son los indicios que tenemos en algunos estudios que se han realizado sobre la relación que existe entre los niveles de actividad física y el rendimiento académico. Por ejemplo Maite Pellicer (2015) realizó un estudio en adolescentes de distintos institutos de Valencia y los separó en dos perfiles, alto y bajo rendimiento. Dicha autora observó que existe una positiva asociación entre rendimiento académico y la actividad física, ya que los perfiles de alto rendimiento realizan actividades físicas mientras que los de bajo rendimiento no. Sin embargo Jiménez-Díaz, J., y Araya-Vargas, G. (2009) realizaron un estudio a preescolares de una media de 6 años para comprobar el efecto de la actividad física con el desarrollo motor, el rendimiento académico y la creatividad. Estos autores llegaron a la siguiente conclusión (p.20):

“En el presente estudio no se encontró efecto del programa en el rendimiento académico [...] Entre algunas razones que podrían explicarlo, se destaca que en los estudios en los que se ha establecido alguna relación, el tiempo acumulado de clases de Educación Física va desde los 70 hasta los 300 minutos por semana. En este estudio el grupo que acumuló más minutos en la semana alcanzó 90 minutos, tiempo que se encuentra cercano al límite inferior antes mencionado, por lo que es posible que se requiera de más tiempo para encontrar un efecto positivo en el rendimiento académico.”

2.2 Relación de la actividad física y la conducta sedentaria con la salud

Las principales causas de la morbilidad, los problemas de sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas, son una alimentación desfavorable y la falta de actividad física. La obesidad actualmente es denominada como la Epidemia Global de nuestro siglo debido a su crecimiento (OMS, 1998). Y con más preocupación por la que se encontramos en los niños, ya que de 32 millones en 1990 pasaron a ser 41 millones en 2016 los que padecen estas enfermedades (OMS, 2017). Este aumento del porcentaje de niños con obesidad o problemas de sobrepeso se debe mayormente a los cambios que se han producido en el juego, que ha pasado a ser más sedentario debido a la época de nuevas tecnologías en la que vivimos, o también al incremento de alimento procesados en las dietas como la bollería, los alimentos precocinados debido a la incorporación de la mujer al mundo laboral como menciona Velázquez-Gaztelu, J.L. en eldiario.es

La actividad física, que es considerada como un remedio o cura de diversas enfermedades, se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”(OMS, https://www.who.int/topics/physical_activity/es/). Aparte de ser una manera de prevenir enfermedades, la actividad física tiene numerosos beneficios para nuestro organismo, como la mejora de la capacidad aeróbica, reducción del riesgo de hipertensión arterial, reducción de la grasa corporal. También beneficia al sistema osteomuscular, ya que el ejercicio físico, sobre todo en los jóvenes, colabora a fortalecer la forma, el tamaño y la funcionalidad del hueso. A nivel cognitivo, emocional e intelectual, como se ha mencionado antes la actividad física mejora la memoria y la concentración. En 2014, la Colaboración Cochrane, evalúa estas relaciones y explica que se encuentran mejores resultados en el ámbito matemático y la memorización que en el lenguaje o la lectura.

En 2005, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición lanza la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) con el objetivo de disminuir la permanencia de la obesidad y aumentar el desarrollo de acciones en todos los ámbitos de la sociedad (comunitario, educativo, empresarial, familiar, laboral, sanitario), en las que se les enseña a elegir una dieta saludable y equilibrada a la vez que se fomenta la práctica de actividad física, destinada a toda la población pero fundamentalmente a los niños.

La Concejalía de Deporte y Salud de Molina de Segura (Región de Murcia), tras la iniciativa mencionada anteriormente, NAOS, proyecta un programa para la promoción de la actividad física y el deporte. Este programa inicialmente se dirigió a la población adulta pero tras los buenos resultados se iniciaron tres programas dirigidos a edades de entre 4 y 18, está subvencionado por el ayuntamiento, por lo que solo tiene un coste de 10 euros para los participantes. El subprograma “Escuela Multideporte y Salud” para niños de entre 4 y 12 años pretende que alcancen las habilidades motrices básicas antes de los 10-12 años y se realiza en horario extraescolar durante la semana. “Actívate Joven” es un subprograma para jóvenes de entre 12 y 18 años con diferentes deportes repartidos por los institutos participantes y de forma complementaria para inscritos y no inscritos proporcionan talleres de temas sobre salud. Por último, se incluye el programa “Salud 5-10”, posee una intervención en niños con obesidad y en 2014 recibió el Premio al Mérito Deportivo de la Región de Murcia en su modalidad I+D+i en el deporte.

“Se puede afirmar que el hábito de práctica sistemática de actividad física es reducido, y se pone de manifiesto la existencia de un gran porcentaje de población escolar que

puede ser considerada como población pasiva, tanto en relación con la práctica de actividad física espontánea como las planificadas y reguladas por un profesional [...]. Esta realidad constituye un riesgo para la salud de un grupo bastante numeroso de la población escolar.”

Hernández, J.L., Velázquez, R. (2007, p.113) llegan a esta conclusión tras realizar un estudio, a través de cuestionarios sobre la actividad física, en el que participaron alumnos tanto de educación primaria (4º y 6º de primaria) como de educación secundaria (2º y 4º de E.S.O) tras ver la tendencia hacia la conducta sedentaria que aparece en la población escolar. Los alumnos de 6º de primaria son los que contando las horas obligatorias de educación física y las horas de AF en el horario extracurricular realizan los 60 minutos que la OMS recomienda mientras que en los cursos posteriores no llegan ni al 50% de lo recomendado.

2.3 Recomendaciones de actividad física.

En la actividad física se diferencian tres tipos de intensidad, y nos encontramos entre ellas las actividades de intensidad leve en las que se puede hablar o incluso cantar mientras se realizan actividades como por ejemplo caminar. Seguidamente están las actividades de intensidad moderada en las que se puede llevar un buen ritmo mientras se conversa, pero con mayores dificultades que la anterior como cuando bailamos o realizamos juegos. Por último las actividades de intensidad vigorosa son las que, la persona se queda sin aliento y es imposible hablar mientras realiza la actividad como el footing o practicar deportes. La utilización de una intensidad u otra depende de las capacidades de cada uno individualmente, ya que no es beneficioso realizar sobreesfuerzos.

En 2010 la OMS publica las “Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud”, en ella se separan 3 grupos de edades y contiene consejos sobre el ejercicio físico y de qué tipo debe ejercerse para que sea beneficioso en cada grupo de edad (Figura 2). En los jóvenes (5 a 17 años), aconseja que se practiquen como mínimo 60 minutos diarios, con actividades aeróbicas y de una intensidad moderada o vigorosa.

Edad	Tipo de actividad	Tiempo	Ejemplos
5 a 17	Moderada o vigorosa	Mínimo 60 minutos al día.	Juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados.
18 a 64	Moderada	150 min semanales	Desplazamientos (paseo a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (trabajo) tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados.
	Vigorosa	75 min semanales	
Más de 65	Moderada	150 min semanales	Práctica de ejercicio durante el tiempo libre o desplazamientos (paseos a pie o en bicicleta)tareas domésticas y juegos o deportes programados
	Vigorosa	75 min semanales	
	Una combinación equivalente de ambas		

Figura 2. Fuente: Adaptado de Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud.

2.4 Estrategias para fomentar la actividad física en la Educación Infantil.

2.4.1 Desplazamiento activo

Desplazarse es la acción realizada para ir de un lugar a otro, como por ejemplo desde el domicilio hacia el colegio o al contrario. Hay diferentes maneras de realizar dicho desplazamiento. El camino hacia el colegio en bus, coche, metro o en otro transporte mecánico se llama desplazamiento pasivo por su menor gasto energético mientras que realizarlo a pie, en bicicleta o monopatín es denominado como desplazamiento activo. Ruiz-Ariza, De la Torre-Cruz, Suárez-Manzano, Martínez-López, (2017, p.39) lo definen en su estudio como la “acción

de dirigirse al centro educativo mediante transportes que conlleven gasto metabólico, como andar o usar la bicicleta”. Al contrario que el desplazamiento pasivo, evita el ensalzamiento de las conductas sedentarias. Esta ruta se realiza cinco días a la semana durante aproximadamente diez meses, por lo que si se lleva a cabo de forma activa, se puede añadir como un hábito saludable porque ayuda a alcanzar las recomendaciones de actividad física además de convertirse en un hábito de vida saludable.

Este desplazamiento es considerado como una rutina que beneficia la salud a largo plazo y es por tanto una parte importante de los estilos de vida activa, debido a su gran relación con la actividad física (Faulkner, Buliung, Flora, & Fusco, 2009). Muchos autores piensan que el desplazamiento activo puede ayudar a mejorar la actividad física diaria, evitar las conductas sedentarias y también mejorar el rendimiento académico como muestran Ruiz-Ariza, A. et al (2017). El anteriormente mencionado estudio finaliza comparando sus resultados con otros artículos relativos, y afirman que el desplazamiento activo ayuda a nivel cognitivo ya que obtuvieron mejores calificaciones las chicas que mantenían un desplazamiento activo pero sin embargo en los chicos no se obtuvo ningún cambio. En concreto las chicas mejoraron sus calificaciones en matemáticas y el rendimiento académico en general pero no hubo ninguna mejora en la asignatura de lengua.

Dentro del proyecto AVENA (Análisis y Valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles) se realizó un estudio sobre el desplazamiento activo en adolescentes en el que se puede observar, gracias a sus resultados, que el desplazamiento activo es más utilizado por el género femenino que el masculino, a pesar de que se aprecia un alto porcentaje de este hábito en ambos géneros. Es muy importante la relación que el desplazamiento a pie o bicicleta tiene con la actividad física, porque los adolescentes que utilizan éste desplazamiento aumentan su porcentaje de AF diaria más que utilizando transporte mecanizado. Llegada la edad de 16 años aumentan los porcentajes de desplazamiento pasivo debido a la posibilidad de conducción de motocicleta a dicha edad, uno de los datos interesantes que se pueden extraer de este estudio.

Existen dos propuestas dirigidas a la promoción y facilitación del desplazamiento activo escolar, que están relacionadas entre sí ya que las dos están basadas en realizar la ruta de acceso a la escuela con una serie de paradas y horarios predeterminados, y están dirigidas por padres u otros adultos voluntarios que guían y supervisan a los alumnos en su camino hacia el colegio, pero se diferencian en la manera de realizarlo. Ya que este proyecto puede consistir en un desplazamiento a pie que se denomina “Pedibus” o bus a pie, o en bicicleta, “Bicibus”

(Figura3). Estas alternativas facilitan la implantación de este hábito desde edades muy tempranas además de proporcionar un aprendizaje básico de educación vial y un camino seguro.



Figura 3. “Pedibus” en Logroño. Fuente: <https://www.larioja.com/logrono/logrono-quiere-pedibuses-20181203202731-nt.html>

2.4.2 Promoción de actividad física en el recreo

El intervalo de tiempo dirigido al descanso o juego que proporciona el colegio, es el conocido como recreo, un momento ideal para aumentar la práctica de actividad física y conseguir las recomendaciones de ejercicio físico, con las intervenciones por parte del profesorado, por las razones que explica Serra Puyal (2014 p.258) “*puede tener importantes implicaciones para la salud y para el desarrollo físico, social y cognitivo de los niños según las teorías desarrolladas por Pellegrini, recogidas por Watkinson et al y desarrolladas en numerosos estudios*”. Lo que también conlleva a la incrementación de socialización y cooperación de los alumnos por el tipo de actividades que se suelen realizar en este espacio de tiempo. Los datos que nos proporcionan Arias (2014), y Hernández y Velázquez (2007) podemos entender que la actividad física que se realiza durante el tiempo de recreo es mayor en los alumnos de primaria que en adolescentes de entre 11 y 17 años. Los más pequeños aprovechan mejor este tiempo de descanso para la realización de juegos, deportes y otras actividades que requieren ejercicio físico mientras que los adolescentes deciden emplear este tiempo en la socialización.



Figura 4. A partir de “La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan”. (2007, p.101)

Ridgers, Timperio, Crawford y Salmon, (2013) elaboraron una investigación sobre los factores que influyen en la intensidad de la actividad física que los adolescentes practican durante los recreos u horas de almuerzo (Figura4). Realizaron dos estudios uno durante 2006 (T2) y el segundo, 2 años después (T3). Los adolescentes y padres debían contestar a unos cuestionarios para adquirir información relativa al adolescente y la familia en general, además de llevar un acelerómetro en el que se analizará la actividad física realizada durante las horas de recreo.

Para medir los factores que afectan a la práctica de AF, tuvieron en cuenta, a parte de las variables individuales (estatus socioeconómico, educación maternal, situación laboral materna), las variables de comportamiento, sociales y políticas o de organización. En cuanto al comportamiento se observó que los chicos, utilizaban ropa deportiva para realizar ejercicio físico durante el recreo. Los participantes, durante esta etapa escolar, prefieren el apoyo social de sus amigos que el parental generalmente, como se deduce en este artículo. También se observa que prefieren participar en actividades ya organizadas, que en actividades de propia iniciativa. Estos datos, nos sirven de concienciación para organizar más propuestas que impliquen ejercicio físico durante el recreo y que sirva para motivarlos, además de para aumentar la participación femenina.

“Ridgers et al. (2009) en contraste con los estudios de Mota et al. (2005), detallaron como los chicos eran significativamente más activos que las chicas en cualquiera de los rangos de actividad propuestos, pero centrándonos en la AFMV, los valores se situaban entre 24,9% y el 17,5% respectivamente”.

Martínez, Aznar y Contreras, (2015, p.421) nos proporcionan estos datos en su estudio en el que también nos muestran que el género masculino se decanta por practicar más actividades de competición como el fútbol o el baloncesto mientras que el género femenino realiza más actividades de menor intensidad y cooperativas, en general juegos tradicionales como la comba o el pilla-pilla.

Chin & Ludwig, (2013) hablan en su estudio sobre unas investigaciones realizadas en algunas escuelas de New York que reflejaban incremento de actividad física en el recreo, gracias a la implantación de programas que consisten en el suministro de equipos necesarios junto con unas tarjetas explicativas para la realización de juegos, pero no incluían la supervisión por parte de un docente o adulto. En algunas escuelas se ha implantado un programa de mejoramiento del recreo (PMR), el cual consiste en unos entrenamientos guiados por un coordinador. John J. Chin¹ y David Ludwig realizaron una evaluación en la que participaron 10 escuelas que no seguían este programa (PMR) y 15 que si lo llevaban a cabo. Ya que tuvieron en cuenta diferentes variables, se llegó a la conclusión de que estos programas de mejora, causaban efecto tanto en los alumnos que ya eran muy activos como en los que antes dedicaban el recreo a caminar, independientemente de que hubiese o no un coordinador delante. Sin embargo los alumnos más sedentarios seguían manteniendo esa conducta incluso en presencia de los coordinadores.

2.4.3 Descansos activos

La mayoría de las clases que se imparten en los colegios e institutos, conllevan una conducta sedentaria y como alternativa a estas metodologías se ha confeccionado un complemento que consiste en un conjunto de actividades, de una duración de 5 a 10 minutos en las que se requiere movimiento o ejercicio físico, llamados descansos activos. Dichos descansos se intercalan entre las horas que no se produce gasto energético por parte del alumno. Los objetivos de estos programas son reducir el sedentarismo en las aulas, aumentar la actividad física diaria de los alumnos y a la vez mejorar su rendimiento académico. Los descansos activos han sido analizados en alumnos de preescolar, de entre 3 y 5 años de edad. Las investigaciones realizadas en dos centros de educación infantil de Estados Unidos muestran un aumento del 90% y el 95% de la AFMV que se recomienda que realicen diariamente los alumnos de preescolar, gracias a los programas de descansos activos (Wadsworth, Robinson, Beckham, 2012).

En cuanto al rendimiento académico, el programa ACTI-BREAK que consiste en una ráfaga de actividades con una intensidad moderada, de una duración de 5 minutos, evalúa cómo

pueden estos descansos ayudar a aumentar la productividad de competencias como las matemáticas y la lectura. También se hace hincapié en la necesidad de una constancia en la realización de estos descansos para que los alumnos se habitúen. En un segundo plano Watson, Timperio, Brown y Hesketh (2018) con este programa analizan también la importancia de los descansos activos con respecto a la concienciación de mantener hábitos saludables.

En España el Ministerio de Sanidad ha creado el programa “DAME 10”, Descansos Activos Mediante Ejercicio, en el que se incluyen variedad de actividades tanto para infantil como para primaria que siguen la dinámica de una duración de 5 a 10 minutos. Se pretende que en los colegios españoles se aprovechen las horas favoreciendo la actividad física y ayudando a que se reduzca la obesidad infantil por lo que el ministerio los pone a disposición de todos los centros y docentes.

2.4.4 Actividad física en actividades extraescolares

Las horas posteriores al horario curricular, son otro de los momentos que posibilitan la promoción de la vida activa y la actividad física. Los niños y niñas emplean su tiempo libre, el cual comienza al salir del colegio o instituto, tanto a la práctica de actividad física (deportes, danza, pasear, bicicleta) como a la conducta sedentaria (videojuegos, televisión, ordenador, leer). Generalmente cuando llegan a la adolescencia aumentan el porcentaje de adolescente pasivos, que no practican ejercicio físico, y por tanto la práctica de ejercicio físico es mayor durante la etapa de primaria.



Figura 5. Adaptado de “La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan”. (2007, p.102)

Las actividades que se realizan fuera del ámbito escolar, normalmente proporcionadas por los propios centros, dedicadas a la educación son denominadas actividades extraescolares (Figura 5). Existen dos grupos diferenciados en las actividades extraescolares, pueden estar

dedicadas al refuerzo de las competencias que ya adquieren durante el horario curricular como lengua, matemáticas, inglés, etc. O pueden estar orientadas a la práctica de deportes y ejercicio físico (equipos de fútbol y baloncesto, clases de baile, judo). La problemática que impide que sean actividades totalmente efectivas es la imposibilidad de llegar a todos los alumnos debido al coste adicional que algunas de estas actividades comprenden.

Los niños suelen ser el género que más practica actividades físico-deportivas extraescolares, siendo el balonmano, el fútbol y las artes marciales las actividades predominantes. La niñas suelen decidirse por el baile, el balonmano y la natación. Luengo Vaquero, C. observa en su estudio un dato muy interesante “En relación a las actividades extraescolares organizadas que realiza el alumnado de 6 a 12 años, diremos que un 47,8% del alumnado manifiesta no realizar ninguna actividad física extraescolar, siendo el porcentaje de niños que no realiza ninguna actividad superior al de niñas (52,2% y 47,7% respectivamente)”.

También en un instituto de Madrid se realizó un estudio, que aunque los datos no deben ser generalizados por que la media es insuficiente, se observa que una parte de chicos y chicas que abandonan el deporte , llevaban una vida larga de unos 3 o 4 años y decidieron dejar de practicar ejercicio debido a los estudios, la pereza y la desgana. Un dato interesante que hace reflexionar sobre que durante los primeros años de los alumnos se debe poner hincapié en los beneficios del deporte y ejercicio físico, evitando así su abandono.

3. Contextualización



Figura 6. Ubicación en el mapa del colegio Cándido Nogales. Fuente: Google Maps.

La presente propuesta está dirigida a un aula de 2º ciclo de Educación Infantil, en el colegio público de Educación Infantil y Primaria “Cándido Nogales”. Este se encuentra ubicado en la calle Ana María Noguera en Jaén (Figuras 6 y 7). Este centro cuenta con un Plan de Apertura

de centros, con comedor, aula matinal y actividades extraescolares, además de colaborar con un centro de salud, en vacunas, campañas de higiene buco dental y atención a los accidentes escolares; la sede de la Cruz Roja Española; institutos de Educación Secundaria como “El Valle”, “El Jabalcuz” y “Santa Teresa”, los cuales están adscritos los alumnos para seguir sus estudios de Secundaria; Centro Social bulevar; también colabora con una pista polideportiva de barrio en las inmediaciones del CEIP San José de Calasanz y un pabellón inaugurado recientemente.



Figura 7. Fachada del colegio. Fuente: Google Maps

A este colegio acuden familias de del barrio del Bulevar y Polígono del Valle, familias que sostienen un economía de estabilidad media-alta. Entre ellas hay variedad de etnias y religión, las cuales son tratadas por igual ya que se trata de un colegio laico. El profesorado de este centro se forma de 9 tutoras de Educación Infantil, que cuentan con la ayuda por parte dos profesoras de apoyo infantil y otra de apoyo de lenguaje de signos.

Los docentes de este colegio llevan a cabo una buena organización con la que coordinan las diferentes actividades y la sucesión del curso como a la vez poseen libertad para innovar en distintas metodologías y actividades siempre y cuando se esté de acuerdo en los claustros.

La clase a la que está destinada esta propuesta didáctica, está compuesta por 24 alumnos. Ya que he realizado uno de los prácticum con esta clase, puedo decir que es bastante trabajadora a la vez que una clase nerviosa, constantemente necesitaban actividad. Por lo que normalmente era difícil mantenerlos quietos en actividades como la asamblea. Debido a esto considero que este proyecto con el objetivo principal de aumentar el movimiento sería bastante atrayente para ellos.

4. Objetivos

4.1. Objetivos generales

Según la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil, los objetivos generales para la etapa que están relacionados con el tema a desarrollar son:

- b) Adquirir autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar y desarrollar su capacidad de iniciativa.

4.2. Objetivos de área

Según la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, los objetivos de cada área que están relacionados con el tema a desarrollar son:

Área 1. Conocimiento de sí mismo y la autonomía personal

1. Descubrir y disfrutar de las posibilidades sensitivas, de acción y de expresión de su cuerpo, coordinando y ajustándolo cada vez con mayor precisión al contexto
2. Participar en la satisfacción de sus necesidades básicas, de manera cada vez más autónoma. Avanzar en la adquisición de hábitos y actitudes saludables, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas.

Área 2. Conocimiento del entorno

1. Interesarse por el medio físico, observar, manipular, indagar y actuar sobre objetos y elementos presentes en él, explorando sus características, comportamiento físico y funcionamiento, constatando el efecto de sus acciones sobre los objetos y anticipándose a las consecuencias que de ellas se derivan.

4.3. Objetivos específicos

- 1.1.1. Aprender la importancia de realizar ejercicio físico.
- 1.2.1. Conocer juegos motrices populares como una forma de recreación en el tiempo de recreo escolar.

1.2.2. Practicar de forma autónoma actividad física durante el tiempo de recreo escolar

1.2.3. Conocer y adquirir progresivamente el hábito de higiene bucodental y corporal previa y alimentación saludable.

1.2.4. Utilizar el camino hacia el colegio y viceversa caminando para aumentar el tiempo de ejercicio físico.

2.1.1. Conocer las recomendaciones de cantidad para cada tipo de alimento.

2.1.2. Conocer las distintas posibilidades que nos otorga el medio natural para practicar actividad física.

5. Metodología

La metodología empleada en esta propuesta educativa, es el Aprendizaje basado en Proyectos la cual persigue que los alumnos adquieran los conocimientos y habilidades necesarios, recogidos en el currículum, a través de situaciones cotidianas y realistas. El alumno debe ir adquiriendo saberes y conocimientos a través de diferentes actividades por las que al final le permitirán llevar a cabo al producto final.

Se trata de una metodología globalizadora, ya que con ella se integran todas las áreas utilizando la misma temática en un único proyecto y por tanto también se considera una metodología motivadora y activa. Y con ayuda de las diferentes actividades realizadas durante este, lograrán el producto final

Esta metodología es bastante adecuada al carácter de los objetivos que se quieren conseguir en esta propuesta ya que para la consecución de ellos es necesario conocerlos e ir adquiriendo los en situaciones cercanas para que con más facilidad progresivamente se adquieran dichos hábitos.

6. Temporalización

Actividades

En la figura 15 aparece un esquema general del cronograma del proyecto. A continuación se describirán las diferentes actividades propuestas para la consecución de los objetivos.

1. Despertamos nuestro cuerpo

Descripción: Durante los primeros 15 minutos de clase, realizaremos una serie de estiramientos para comenzar el día de manera activa, con la ayuda de vídeos como los siguientes:

<https://www.youtube.com/watch?v=VYrT5t8STjI>

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

Debido a que en el último enlace muestra diferentes posturas, realicemos pausas en el vídeo para explicar bien cada una y revisar que todos se coloquen de manera adecuada, además de mantenerla unos segundos más.

Objetivos:

- Estirar diferentes partes del cuerpo.
- Activar la musculatura.

Material:

- Ordenador
- Proyector
- Pantalla digital
- Altavoces

Tiempo: 15 minutos.

Espacio: Rincón de la asamblea.

Agrupamiento: Toda la clase.

Observaciones: Esta actividad va dirigida para la concienciación de la importancia del ejercicio físico, debe mantenerse a lo largo del curso para crear hábito.

2. Asamblea introductoria

Descripción: Comenzaremos realizando una lluvia de ideas relacionada con los hábitos saludables y emplearemos las siguientes cuestiones: “¿Qué hay que hacer para estar siempre fuerte y sano?”, “¿Es importante hacer deporte?”, “¿Cuál es la comida más importante del día?”, “¿Cuál es tu deporte favorito?”, “¿Qué hay que hacer antes de empezar a comer?”, “¿Y después?”.

Para concretar las ideas repasaremos con ellos la importancia de mantener una alimentación saludable, una adecuada higiene haciendo hincapié a la bucodental y a la realización de actividad física para mantenernos sanos.

Objetivos:

- Aumentar la expresión oral.
- Respetar los turnos de palabra.
- Conocer nuevas ideas sobre los hábitos saludables.

Material:

- Ninguno

Tiempo: 30 minutos.

Espacio: Rincón de asamblea.

Agrupamiento: Toda la clase.

3. Un salto, dos saltos, ...

Descripción: Utilizando la recta numérica, que hay en el suelo pediremos a un niño o niña que se coloque en uno de los números (Figura 8). A continuación le explicamos que debe llegar hasta otro número superior, y le preguntamos cuantos saltos debe dar hasta llegar al número indicado. Después, le pediremos que realice los saltos para que compruebe si está bien y seguiremos sacando a los distintos alumnos.

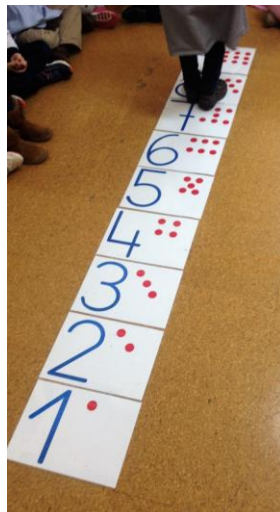


Figura 8. Recta numérica para el suelo. Fuente: <http://pequeretales.blogspot.com/2017/03/recta-abn-para-suelo.html>

Objetivos:

- Trabajar los saltos.
- Iniciarse en la suma.

Material:

- Números plastificados.

Tiempo: 45 minutos.

Espacio: Rincón de Asamblea.

Agrupamiento: Individualmente.

Observaciones: Esta actividad utiliza el aprendizaje basado en números (ABN), el cual se podrá seguir utilizando a lo largo del curso, realizador estas en vez de sumas u otras operaciones numéricas.

4. Aseo

Descripción: Durante la primera sesión de aseo enseñaremos por pequeños grupos a lavarse las manos e incidiremos en la importancia de realizar esta acción antes de cada comida.

Objetivos:

- Iniciarse en el hábito de lavarse las manos antes de cada comida.

Material:

- Jabón

Espacio: Aseos dentro del aula ordinaria.

Tiempo: 10 minutos.

Agrupamiento: Pequeños grupos.

Observaciones: Esta actividad es conveniente que se mantenga el resto del año para crear la rutina. Durante la primeras sesiones (2 o 3) comenzaremos en los últimos minutos de la actividad anterior hasta que consigan realizarlos solos.

5. Relajación

Descripción: Los niños y niñas deberán colocarse en sus sitios con la cabeza sobre los brazos cruzados. Mientras se escucha música relajante, un niño o niña será quien se encargue con un pincel de acariciar el cuello de sus compañeros con suavidad. El encargado de esta tarea será un niño o niña diferente cada día. La profesora indicará la forma de respiración para ayudarlos a relajarse.

Objetivos:

- Aprender a utilizar una respiración que ayude a relajarse.

Material:

- Pincel
- Ordenador
- Altavoces

Espacio: El aula ordinaria.

Tiempo: 5-10 minutos.

Agrupamiento: Toda la clase.

Observaciones: La relajación después del recreo escolar es una buena estrategia para la vuelta a la calma, que deben adquirir para después de cada ejercicio físico, por lo que se debe seguir realizando a lo largo del curso.

6. Los tipos de alimentos

Descripción: Fabricaremos con ayuda de ejemplos, dibujos de alimentos y sobre todo de materiales reciclados, todos los alimentos que componen la pirámide alimenticia.

Objetivos:

- Conocer los distintos tipos de alimentos que existen.
- Desarrollar la creatividad.

Material:

- Material reciclado (cartones, papel aluminio, etc.)
- Cartulina
- Colores
- Tijeras
- Pegamento

Tiempo: 45 minutos.

Espacio: El aula ordinaria.

Agrupamiento: Individualmente.

7. 1º sesión de juegos tradicionales

Durante esta sesión realizaremos dos juegos populares. Les explicaremos en que consiste cada uno y los practicaremos. Por ultimo realizaremos los ejercicios de relajación que estamos aprendiendo después del recreo. Durante esta sesión resaltaremos a los alumnos que pueden realizar estos juegos durante el recreo pidiendo les los profesores el material.

Este tipo de sesiones se pueden seguir realizando a lo largo del año para introducir por ejemplo los deportes más populares.

El pañuelo

Descripción: Se divide el grupo en dos grupos iguales y se colocaran tras una línea a cada extremos de la pista, uno al lado del otro. Se les asignara un numero a cada uno, tantos como miembros haya en cada equipo y los mismos para el otro equipo. En el centro de la pista de manera que haya la misma distancia para los dos equipos se colocará la profesora con un pañuelo en la mano y elegirá un número. Los niños o niñas que tengan asignado ese número en cada equipo deben correr hacia el pañuelo para cogerlo antes que el adversario (Anexo 1). El primero que llegue debe agarrar el pañuelo y llegar a la línea donde está su equipo antes de que el adversario le pille.

Objetivos:

- Potenciar la coordinación óculo-manual.
- Trabajar los desplazamientos.
- Potenciar la atención y la reacción.
- Trabajar los números.

Material:

- Pañuelo

Tiempo: 15 – 20 minutos.

Espacio: El patio.

Agrupamiento: Dividir la clase en dos grupos iguales.

Bote, bote

Descripción: Un niño debe colocarse en el centro de la pista dentro de un círculo que dibujaremos en el suelo, este debe ser elegido al azar a través de una rifa (Figura 9). Se coloca de espaldas al bote, dentro del círculo y otro niño le da una patada. El que se la queda debe ir a por el bote y colocarlo de nuevo en la posición inicial. Mientras que el niño, que se la queda busca y coloca la botella, el resto deben correr y esconderse. Si este ve a alguno debe gritar “bote, bote por...” y el nombre del niño que ha visto. En este momento el que ha sido cazado debe ir al centro del círculo. Si alguno consigue salir de su escondite sin que le vea el que se la queda y darle y liberar a sus compañeros que podrán volver a esconderse. El que se la queda debe descubrir a todos para que se acabe el juego.



Figura 9. Bote, bote. Fuente: <https://colecprmontechullo.wordpress.com/2011/04/03/el-bote-bote/>

Objetivos:

- Trabajar los desplazamientos.
- Potenciar la coordinación óculo-pédica.
- Aprender a colaborar en equipo.

Material:

- Botella

Tiempo: 20 minutos.

Espacio: El patio.

Agrupamiento: Toda la clase menos uno que se la queda.

8. Inglés: Las frutas

Descripción: Se reparte un folio para cada alumno. La profesora saca una cesta con diferentes frutas, las cuales previamente han fabricado, y escribirá el nombre de estas en inglés en la pizarra, que este en el campo de visión de todos los alumnos, para que lo copien. Justo debajo del nombre deben realizar un dibujo de esta para asociarlo.

Objetivos:

- Conocer el vocabulario de las frutas en inglés.
- Avanzar en la escritura.

Material:

- Folios
- Lápices
- Ceras de colores

Tiempo: 45 minutos.

Espacio: El aula ordinal.

Agrupamiento: Individualmente.

9. La sonrisa perfecta.

Descripción: Comenzaremos con el visionado del siguiente video, que explica cómo se deben lavar los dientes:

<https://www.youtube.com/watch?v=04oxwkyIf-c>

Después cogeremos nuestros cepillos de dientes y simularemos lavarnos los dientes varias veces. Pararemos el vídeo en los diferentes movimientos para repetirlos todos juntos. Por ultimo recordaremos porque es importante la higiene y más en concreto la higiene dental.

Objetivos:

- Iniciarse en el hábito de la higiene dental.

Material:

- Cepillo de dientes
- Ordenador
- Proyector
- Pantalla digital
- Altavoces

Tiempo: 30 minutos.

Espacio: Rincón de la asamblea.

Agrupamiento: Toda la clase.

10. Construimos la pirámide de los alimentos

Descripción: Recibiremos la visita de un padre de nuestros alumnos que es enfermero para que explique con ayuda del proyector en que consiste la pirámide alimenticia. Cada alumno colocara los envases vacíos, cartones y dibujos de los diferentes tipos de alimentos que ya habíamos realizado, en una pirámide fabricada con cajas de colores en la que se distingan las diferentes categorías.

En la parte de abajo colocaremos seis cajas haciendo referencia a los alimentos que deben estar en cada comida, en el siguiente nivel cinco cajas con los alimentos que debemos comer a diario, en el siguiente cuatro cajas donde colocaremos los alimentos que se deben comer entre 3-5 veces por semana, encima de este tres cajas donde colocaremos los tipos de

alimentos que se recomiendan comer entre 3-5 unidades por semana, luego dos cajas con los productos que debemos tomar como máximo 2-3 veces por semana y por ultimo una con lo que menos debemos tomar (Figura 10).



Figura 10. Pirámide alimenticia. Fuente: <https://www.pinterest.es/pin/352406739585796681/>

Tras colocar los objetos que habían traído de casa y los fabricados en clase, le pediremos al padre enfermero que nos ayude a comprobar si están correctamente colocados. Y por último lo colocaremos en alguna parte de la clase para que puedan verlo siempre.

Objetivos:

- Comprender la distribución de los alimentos en la pirámide alimenticia y su importancia.
- Conocer la cantidad recomendada que debemos tomar de cada tipo de alimento.

Material:

- Envases vacíos
- Dibujos de alimentos
- Cajas de colores
- Cinta adhesiva

Tiempo: 45 min.

Espacio: El aula ordinaria.

Agrupamiento: Toda la clase.

11. Cepillarse los dientes

Descripción: Después del almuerzo y aprovechando la asamblea realizada anteriormente, introduciremos el cepillado de dientes recordando los pasos de la canción.

Objetivos:

- Iniciar se en la rutina del lavado de dientes después de las comidas.
- Trabajar la coordinación óculo-manual.

Material:

- Cepillo de dientes

Tiempo: 10 - 15 minutos.

Espacio: Aseos dentro del aula ordinaria.

Agrupamiento: Pequeños grupos.

Observaciones: Esta actividad es conveniente que se mantenga el resto del año para crear la rutina. Durante la primeras sesiones (2 o 3) comenzaremos en los últimos minutos de la actividad anterior, para enseñarles hasta que consigan realizarlos solos.

12. Preparamos nuestra exposición.

Descripción: Dividimos la clase en pequeños grupos. Cada grupo se encargara de hacer una pequeña exposición de las diferentes partes que están trabajando durante la semana. Unos se encargaran de explicar los diferentes alimentos que hay, otros se encargarán de clasificar dichos alimentos en la pirámide que han fabricado y por ultimo otros explicaran cual es la mejor forma de lavarse los dientes y las manos y porqué es tan importante. Les ayudaremos a crear pequeños diálogos. Y se realizará una primera representación delante de sus compañeros.

Objetivos:

- Desarrollar la escritura.
- Ejercitar la expresión oral.
- Trabajar en equipo.

Material:

- Folios
- Lápices

Tiempo: 45 minutos.

Espacio: El aula ordinaria.

Agrupamiento: Pequeños grupos (3 o 4 grupos).

13. 2º sesión juegos populares

Durante esta sesión realizaremos dos juegos populares. Les explicaremos en que consiste cada uno y los practicaremos. Por ultimo realizaremos los ejercicios de respiración que estamos aprendiendo para relajarnos. Durante esta sesión resaltaremos a los alumnos que pueden realizar estos juegos durante el recreo pidiendo les los profesores el material.

Este tipo de sesiones se pueden seguir realizando a lo largo del año para introducir por ejemplo los deportes más populares.

La rayuela

Descripción: Los niños se pondrán en fila justo donde empieza la rayuela (la cual tenemos dibujada en el suelo del patio y está compuesta de cuadros que en su interior contienen los números del uno al diez). Los niños y niñas deberán lanzar una piedra al número uno y avanzar por los cuadros a pata coja (también se podría realizar con los pies juntos dependiendo de las capacidades de cada alumno o como variante), saltándose el recuadro donde está la piedra (en este caso el número 1). Cuando lleguen al número 10 deberán volver, a pata coja y recoger la piedra y dársela al siguiente. Se irán al final de la fila y cuando vuelvan a ser los primeros realizaran el mismo proceso con el siguiente número (en este caso el número 2) hasta llegar al diez (Figura 11).



Figura 11. La rayuela. Fuente: <https://www.conmishijos.com/ninos/ocio/juego-de-la-rayuela-como-jugar-con-los-ninos/>

Objetivos:

- Trabajar los lanzamientos y la coordinación óculo-manual.
- Ejercitar los saltos.

Material:

- Piedra pequeña

Tiempo: 15 - 20 minutos.

Espacio: El patio.

Agrupamiento: Individualmente.

Las sillas

Descripción: Colocamos tantas sillas como niños y niñas haya excepto una, formando un círculo. Los niños deberán dar vueltas alrededor del círculo formado por sillas mientras suenan canciones. Cuando la música pare deberán sentarse en las sillas, el niño o niña que se quede sin silla será eliminado. Quitaremos una silla y realizaremos otra ronda hasta que solo quede uno. También podemos realizar otra partida utilizando aros para enseñarles que pueden jugar a ello durante la hora del recreo (Figura 12).



Figura 12. Juego de las sillas realizado con aros. Fuente:

<http://leticiaenpitufilandia.blogspot.com/2013/01/el-juego-de-los-aros.html>

Objetivos:

- Trabajar los desplazamientos.
- Trabajar la atención y reacción.

Material:

- Sillas
- Aros

Tiempo: 15 - 20 minutos.

Espacio: Patio.

Agrupamiento: Toda la clase.

14. ¿Qué son las olimpiadas?

Descripción: Debido a las olimpiadas que realizaremos el viernes como muestra de la importancia de la actividad física, les mostraremos imágenes y vídeos y les explicaremos en qué consisten. Después crearemos unos dorsales, escribiendo en medio folio un número, asignado por la profesora, y los decoraremos para que cada uno tenga el suyo representativo.

Objetivos:

- Conocer en que consiste unas olimpiadas
- Desarrollar la escritura numérica
- Ejercer la motricidad fina

Material:

- Folios
- Lápices
- Colores
- Ordenador
- Altavoces
- Pantalla digital

Tiempo: 45 minutos.

Espacio: El aula ordinaria.

Agrupamiento: Toda la clase.

15. Salida a la Cañada de la hazadillas

Descripción: Realizaremos una visita al Aula naturaleza “Cañada de las hazadillas”. Esta actividad consiste en pasar el día en las instalaciones que hay ubicadas en el Parque Periurbano Monte La Sierra de Jaén, en las cuales los niños y niñas realizan una serie de actividades deportivas en contacto con la naturaleza, las cuales encontramos descritas en el siguiente enlace: <http://naturaleza.aytojaen.es/aula-naturaleza-canada-hazadillas>

Objetivos:

- Conocer y aprender a respetar la fauna y la flora.
- Realizar actividades que implican actividad física al aire libre y en contacto con la naturaleza.

Material:

- Ninguno.

Tiempo: Todo el día.

Espacio: Aula Naturaleza “Cañada de las Hazadillas”.

Agrupamiento: Toda la clase.

16. Inglés: Washing your hands

Descripción: Durante esta clase de ingles les enseñaremos a los niños tarjetas sobre distintas partes de cuerpo. Y se harán dinámicas como por ejemplo que todos lo digan a la vez o que salgan de uno en uno. Tras repasarlos, visionaremos el siguiente video sobre lavarnos las manos y recordaremos su importancia:

<https://www.youtube.com/watch?v=dDHJW4r3eIE>

Objetivos:

- Repasar el vocabulario de las partes del cuerpo en inglés
- Trabajar la expresión oral en ingles

Material:

- Tarjetas de las partes del cuerpo
- Ordenador
- Proyector
- Pantalla digital
- Altavoces

Tiempo: 30 minutos.

Espacio: El aula ordinaria.

Agrupamiento: Toda la clase e individualmente.

17. Cuenta cuentos

Descripción: colocaremos a los niños en asamblea, para contarles el siguiente cuento sobre la importancia de las verduras:

<https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/un-estornudo-muy-sano>

Una vez escuchado el cuento les pediremos a los niños que nos expliquen, respetando a los demás compañeros, ¿Qué ha pasado?, ¿Por qué los Trolls no se veían guapos?, etc. Para que lo comprendan les ayudaremos en sus respuestas y crearemos una lista con las ideas de todo

Objetivos:

- Trabajar la atención.
- Desarrollar la expresión oral.
- Conocer la importancia de las verduras.

Material:

- Cuento

Tiempo: 45 minutos.

Espacio: Rincón de asamblea.

Agrupamiento: Toda la clase.

18. Cuidamos nuestro huerto

Descripción: Esta actividad consistirá en el cuidado del huerto del colegio (Figura 13), desde la plantación de diferentes verduras y hortalizas, el riego y el abono de las plantas hasta la recolecta de los frutos. Realizaran estas actividades con la ayuda del conserje, que les enseñara como lo deben realizarlo.



Figura 13. Huerto de Cándido Nogales. Fuente: <http://ceipcandidonogales.com/instalaciones/nggallery/page/1>

Objetivos:

- Reconocer las diferentes verduras y hortalizas y conocer en que época crecen.
- Conocer los métodos de plantación, riego y recolocación de los frutos.

Material:

- Materiales de jardinería (regadera, guantes, pala, etc.)

Tiempo: 45 minutos cada jueves. Cada clase del colegio tendrá una hora asignada para cuidar el huerto.

Espacio: Huerto del colegio.

Agrupamiento: Toda la clase.

19. 3º sesión de juegos tradicionales

Durante esta sesión realizaremos dos juegos populares. Les explicaremos en que consiste cada uno y los practicaremos. Por ultimo realizaremos los ejercicios de respiración que estamos aprendiendo para relajarnos. Durante esta sesión resaltaremos a los alumnos que pueden realizar estos juegos durante el recreo pidiendo les los profesores el material.

Este tipo de sesiones se pueden seguir realizando a lo largo del año para introducir por ejemplo los deportes más populares.

El pollito inglés

Descripción: Realizaremos un rifa para elegir al niño que se la queda. El resto de niños se posicionaran uno al lado del otro sobre una línea y el niño o la niña que se la quede en el otro extremo, este deberá decir “ un, dos, tres, pollito inglés” sin miras y durante esa rima los demás deberán avanzar (Figura 14). Cuando se dé la vuelta todos deben inmovilizarse y mantenerse en esa posición mientras el que se la queda intenta hacerle muecas o gestos para que se rían y pierdan el equilibrio. Si alguno cae quedará eliminado. Tras intentarlo durante algunos segundos vuelve a su posición y repite la rima. Este proceso se repite hasta que alguno llega al lugar donde está el que se la queda. En ese momento todos pueden volver a la línea de inicio, intentando que el que la liga no les pille.



Figura 14. El pollito inglés. Fuente: <http://nuevoblogtopgirl.blogspot.com/2015/04/pollito-ingles.html>

Objetivos:

- Ejecutar y desarrollar el equilibrio.

- Trabajar los desplazamientos

Material:

- Ninguno

Tiempo: 15 – 20 minutos.

Espacio: Patio.

Agrupamiento: Toda la clase.

La comba

Descripción: Repartimos varias cuerdas a los diferentes grupos. Les explicaremos que dos niños deben coger de los extremos las cuerdas y hacer círculos con ellas (Anexo 2). Los demás deberán saltar las cuerdas al ritmo de canciones que les enseñaremos.

Objetivos:

- Ejecutar y trabajar la coordinación óculo-manual
- Desarrollar los saltos

Material:

- Cuerda

Tiempo: 15 – 20 minutos.

Espacio: Patio.

Agrupamiento: Pequeños grupos.

20. Ensayo de las exposiciones

Descripción: Realizaremos un ensayo de las diferentes exposiciones en el salón de actos del colegio y prepararemos la pirámide para que esté lista.

Objetivos:

- Repasar los diálogos
- Desarrollar la expresión oral
- Trabajar en equipo

Tiempo: 45 minutos.

Espacio: Salón de actos del colegio.

Agrupamiento: Pequeños grupos (2 o 3 grupos)

21. Producto final: Concienciamos al colegio

Como producto final el viernes invitaremos a los padres y madres para llevar a cabo una jornada de concienciación para el colegio. Esta serie de actividades tienen como objetivo, que los alumnos afiancen sus conocimientos además de poder mostrar a sus compañeros y padres lo que han trabajado durante toda la semana.

Realizaremos las siguientes actividades:

a) Bienvenidos

Descripción: Comenzaran a llegar los padres y ocuparan los sitios de los alumnos. Estos les darán la bienvenida y les explicaran las actividades que se realizarán durante todo el día. Explicaran en qué consisten los hábitos saludables y la relación de estos con las actividades.

b) Taller de cocina

Descripción: Junto con los padres fabricaremos brochetas con pequeñas piezas de frutas y también realizaremos caras de animales o dibujos en platos de plástico con ayuda de las diferentes frutas.

Material:

- Piezas de muchas frutas
- Varitas
- Platos de plástico

c) Desayuno saludable

Descripción: Durante la hora del desayuno invitaremos al resto de colegio a pasarse por nuestra clase para comer junto con nosotros la fruta preparada en el taller de cocina.

d) Exposición de nuestros trabajos

Descripción: Tras trabajar durante la semana los alimentos y la higiene, los diferentes grupos mostrarán a los padres y a los alumnos del colegio que quieran venir, los conocimientos que han adquirido durante la semana.

e) Mini-olimpiadas

Descripción: Con los dorsales fabricados por ellos mismos realizaremos los diferentes juegos aprendidos durante la semana y los padres sean nuestros jueces. En esta actividad todos son ganadores, porque todos han aprendido la importancia de la actividad física para su salud.

Actividades para padres

1. Reunión introductoria

Citaremos a todos los padres y madres el primer lunes por la tarde, ya que es el horario destinado a tutorías, para explicarles en que consiste el proyecto que va a comenzar esa semana. Debido a las características de este proyecto les pediremos su colaboración en ciertas actividades como las de lavarse las manos, cepillarse los dientes, etc. ya que para poder crear esas rutinas, es necesaria la constancia fuera y dentro del colegio y por consiguiente su colaboración

En relación con el proyecto, les propondremos la realización del “Pedibus” y por tanto la colaboración de algunos padres para llevarlo a cabo. Esta propuesta consiste en planificar un recorrido por los barrios de los que proceden los niños, para que acompañados de los padres voluntarios realicen el camino de ida y vuelta al colegio caminando y eviten por tanto el desplazamiento sedentario.

Por último se les recordarán las actividades extraescolares que el colegio ofrece para completar el proyecto y que aumente el interés de los alumnos por la practica de deporte y actividad física.

Cronograma

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00	1.Despertamos nuestro cuerpo	1.Despertamos nuestro cuerpo	15. Visita a la “Cañada de las hazadillas”	1.Despertamos nuestro cuerpo	1.Despertamos nuestro cuerpo
9:45	2.Asamblea introductoria	9.La sonrisa perfecta		16.Inglés: Washing your hands	21. a)Bienvenidos
9:45 10:30	3.Un salto, dos saltos..	10.Construimos la pirámide alimenticia.		17. Cuenta cuentos	21. b)Taller de cocina
10:30 11:15	4.Aseo	4.Aseo		4.Aseo	4.Aseo
	Desayuno	Desayuno		Desayuno	21. c)Desayuno saludable
		11. Cepillarse los dientes		11. Cepillarse los dientes	11.Cepillarse los dientes
11:15	Recreo	Recreo		Recreo	Recreo

11:45					
11:45	5.Relajación	5.Relajación		5.Relajación	5.Relajación
12:30	6.Los alimentos	12. Preparamos nuestra exposición.		18.Cuidamos nuestro huerto.	21.d)Exposición de trabajos.
12:30 13:15	7.1º sesión de juegos tradicionales	13.2º sesión de juegos tradicionales		19.3º sesión de juegos tradicionales	21.e)Mini-Olimpiadas
13:15 14:00	8.Inglés: Las frutas	14. ¿Qué son las Olimpiadas?		20.Ensayo de la exposición.	21.d) Mini-Olimpiadas

Figura 15. Cronograma de las actividades.

7. Evaluación

Para la comprobar que los alumnos han adquirido los conocimientos y saberes que nos hemos propuesto para este proyecto se llevaran a cabo las siguientes evaluaciones:

Evaluación inicial

Antes de comenzar el proyecto procederemos a conocer las ideas que tiene el alumno previamente. Con este motivo utilizaremos la primera actividad la cual consiste en una asamblea introductoria, en la que propondremos preguntas y por tanto se generará un pequeño debate, que nos permitirán descubrir cuanto conocen hasta ahora nuestros alumnos sobre la vida activa y sobre todo de los hábitos saludables. Y con ello apoyarnos para saber desde donde debemos comenzar a nivel general.

Evaluación del proceso

Durante la semana en la que se realizará el proyecto se llevará a cabo una evaluación de capacidades y habilidades mientras realizan las diferentes actividades, señalando en una rubrica (Anexo 3) el grado en el que consigue las capacidades. La evaluación debe realizarse por observación de manera que no influya en la realización de la actividad del alumno y por tanto no cambie el ambiente escolar.

Evaluación final

Utilizando la actividad final en la se realizaran exposiciones de sus trabajos, diferentes representaciones para los padres y madres, y sobre todo actividades en las que predomina la

actividad física para evaluar los objetivos que se proponen para este proyecto de forma teórica, ya que la práctica la seguiremos evaluando a largo plazo. Para recabar los conocimientos y saberes que se han adquiridos utilizaremos una rubrica más específica (Anexo 4).

Aunque, debido a que se trata de un proyecto el cual se persigue la adquisición de rutinas y hábitos y por tanto se requiere más tiempo y constancia, es necesario, que se mantengan una evaluación continuada mediante la observación, a lo largo de todo el curso.

8. Conclusiones

La salud siempre ha sido y sigue siendo una gran preocupación en la comunidad educativa. A parte de la gran importancia que otorgamos a la higiene, y a la alimentación saludable, otro de los elementos fundamentales para llevar a cabo una vida saludable, es la actividad física. Esta, se está viendo afectada en la actualidad por la era tecnológica en la que nos encontramos inmersos. Desde edades muy tempranas los más pequeños empiezan a interactuar con las nuevas tecnologías, dejando de lado el ejercicio físico, los deportes, etc. Por dichas razones encuentro realmente importante tanto el papel de los profesores como de las familias para incentivar a los alumnos a la práctica de actividad física.

Los diferentes hábitos saludables deben ser atendidos desde edades tempranas ya que son las mejores edades para poder integrar estas rutinas, que son favorables para su salud a la vez que les serán útiles y les acompañarán a lo largo de su vida. Por lo tanto en el colegio y desde una metodología llamativa para los alumnos, con la colaboración de los padres, es una vía por la cual se pueden obtener buenos resultados si se trabajan con constancia.

En este proyecto ya que se quiere adquirir diferentes rutinas y hábitos, y como ya hemos mencionado, se necesita un seguimiento diario de ellos. Aparte de dedicarle una semana se deberán seguir realizando aquellas actividades como la del aseo antes del almuerzo, cepillarse los dientes, el “pedibus”, o las actividades en las que se combina la actividad física con las distintas materias, durante todo el resto del curso.

9. Referencias bibliográficas

- Arias, A., E. A. (2014). Niveles de actividad física de niños y adolescentes durante el descanso en la escuela, un estudio observacional con el uso de soplav. *Revista Educación Física y Deporte*, vol. 33 (1), pp.175-191.
- Chillón, G, P. (2008). Importancia del desplazamiento activo al colegio, en la salud de los escolares españoles. *Deporte y actividad física para todos*, vol(4), pp. 94-

(<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2715978>)

Chin, J.J., Ludwig, D.(2013) Increasing Children's Physical Activity During School Recess Periods. *American Journal of Public Health*, vol 103(7), pp. 1229-1234. doi: 10.2105/AJPH.2012.301132.

De la Torre-Cruz, M.J., & Martínez-López, E.J., Ruiz-Ariza, A., Suárez-Manzano, S. (2017). El desplazamiento activo al Centro educativo influye en el rendimiento académico de las adolescentes españolas. *Retos*, vol. (32), pp. 39-43.

Recuperado

de

https://www.researchgate.net/publication/282716203_El_desplazamiento_activo_al_colegio_esta_asociado_con_una_mejor_condicion_fisica_en_ninos

Faulkner, G. E. J., Buliung, R. N., Flora, P. K., & Fusco, C. (2009). Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: A systematic review. *Preventive Medicine*, vol (48)1, pp. 3-8. doi: 10.1016/j.ypmed.2008.10.017

González de Haro, M.D. (2004). La educación para la salud en las etapas escolares de infantil y primaria : dificultades y alternativas. (Tesis doctoral). Disponible en <http://hdl.handle.net/10272/6046>

Hernández, A, L., Velázquez, B, R. (2007). *La educación física, los estilos de vida y los adolescentes, cómo son, como se ven, qué saben y qué opinan*. (Graó). Lugar: Barcelona.

Jiménez-Díaz, J., Araya-Vargas, G. (2010). Efecto de una intervención motriz en el desarrollo motor, rendimiento académico y creatividad en preescolares. *Pensar en movimiento: revista de ciencias del Ejercicio y la Salud*, vol 7(1), pp. 11-22. doi: 10.15517/PENSARMOV.V7I1.373

Luengo-Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. (27) 7 pp.174-184. Recuperado de <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm>

Martin, A., Saunders, D.H., Shenkin, S.D., Sproule, J. (2014). Lifestyle intervention for improving school achievement in overweight or obese children and adolescents. *Cochrane database Syst Rev*, vol (3). doi: 10.1002/14651858.CD009728.pub2

Martínez, J., Aznar, S. y Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable / The Recess School Space and Time as an

- Opportunity Healthy. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 15 (59) pp. 419-432. doi: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2015.59.002>
- Mollá-Serrano, M. (2007) La influencia de las actividades Extraescolares en los Hábitos deportivos de los Escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 7 (27) pp. 241-252 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artinfluencia41f.htm>
- Padial, M.(2010) Obesidad, sedentarismo y ejercicio físico. Análisis del tratamiento informativo en la prensa local andaluza. (Trabajo Fin de Master). Recuperada de <http://hdl.handle.net/10334/500>
- Pellicer-Chenoll, M.T. (2015). Rendimiento académico, condición física y hábitos de actividad física: una aproximación a partir de mapas auto-organizados. (Tesis doctoral). Disponible en <http://roderic.uv.es/handle/10550/50011>.
- Pons Rodríguez, R., & Arufe Giráldez, V. (2015). Análisis descriptivo de las sesiones e instalaciones de psicomotricidad en el aula de educación infantil. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 2(1), pp.125-146. <https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.1.1445>
- Ridgers, N.D., Timperio, A., Crawford, D., Salmon, J. (2013) What Factors Are Associated with Adolescents' School Break Time Physical Activity and Sedentary Time?. doi:10.1371/journal.pone.0056838
- Serra Puyal, J.R. (2014). Análisis de la práctica de actividad física durante el recreo escolar en adolescentes de la provincia de Huesca. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, vol. (162), pp.257-262. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4780409>
- Velázquez-Gaztelu, J.L. (14/02/2019). La obesidad es cosa de pobre.[eldiario.es]. Recuperado de https://www.eldiario.es/alternativaseconomicas/obesidad-cosa-pobres_6_867973216.html.
- Wadsworth, D.D., Robinson, L.E., Beckham, K. et al. *Early Childhood Educ J* (2012) 39: 391. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10643-011-0478-5>

10. Anexos

Anexo 1.



Figura 1. El pañuelo. Fuente: <http://eluniversodeenriqueyabraham.blogspot.com/2013/12/reglas-y-modalidades.html>

Anexo 2.



Figura 2.. Juegos de comba. Fuente: <http://platea.pntic.mec.es/~pruiz/tercerciclo/papelines/juegocomba.htm>

Anexo 3

Tabla 1

Rúbrica para el desarrollo de las actividades

	Excelente	Bueno	Suficiente	Requiere refuerzo
Comprende y presta atención a las explicaciones.				
Colabora en equipo.				
Realiza las tareas propuestas.				
Muestra autonomía en la realización de las actividades.				

Aplica las explicaciones en la realización de tareas.

Comprende a sus compañeros y es capaz de expresarse de forma oral

Anexo 4

Tabla 2

Rúbrica final

	Excelente	Bueno	Suficiente	Requiere refuerzo
Conoce los diferentes hábitos saludables.				
Conoce la importancia de la actividad física.				
Conoce los diferentes tipos de alimentos.				
Sabe categorizar los diferentes alimentos en la pirámide alimenticia.				
Comprende la importancia del aseo antes de las comidas.				
Conoce el procedimiento adecuado para la higiene dental.				