



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Promoción de la actividad física en Educación Infantil a través de los juegos populares y tradicionales

Alumno/a: Cintia Mañas Alba

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

Mayo, 2018

Índice

Parte I: Nivel de actividad física en alumnado de 3 a 5 años	4
1. Introducción	4
1.1. Concepto de actividad.....	4
1.2. Concepto de salud	5
1.3. Actividad física. Beneficios para la salud.....	6
2. Material y método	8
2.1. Participantes.....	8
2.2. Procedimiento	9
2.3. Análisis estadístico	10
3. Resultados	10
4. Discusión.....	12
Parte II: Promoción de la actividad física en Educación Infantil a través de juegos populares y tradicionales	13
5. Marco teórico	13
5.1. Juegos populares y tradicionales.....	13
5.2. Importancia y beneficios de los juegos populares y tradicionales en Educación infantil	14
5.3. Programas de promoción de la actividad física	16
6. Propuesta de intervención	17
6.1. Contextualización	17
6.1.1. Participantes.	17
6.2. Objetivos.....	18
6.2.1. Objetivo general.	18
1.2.2. Objetivos específicos.....	18
6.3. Contenidos	18
6.4. Metodología	19
6.5. Temporalización	20
6.6. Recursos.....	21
6.7. Desarrollo de las actividades	21
7. Evaluación	32
8. Conclusión	33
9. Referencias bibliográficas.....	34
10. Anexos.....	37

Resumen

El objetivo de este estudio es conocer los niveles de actividad física y sedentarismo por medio de la acelerometría, y sus posibles diferencias entre escolares de Educación Infantil. Se plantea la importancia de la práctica de actividad física en niños y niñas, para evitar así problemas de salud. La sociedad ha cambiado, y a pesar de los beneficios que conlleva la actividad física, los pequeños tienen más comportamientos sedentarios en su tiempo de ocio. Para que los alumnos adquieran hábitos saludables alejados del sedentarismo, se ha desarrollado una propuesta de ocio alternativa desde el centro escolar para la promoción de la actividad física en Educación Infantil. Para ello se llevará a cabo recreos activos, a través de juegos populares y juegos tradicionales, ya que es una herramienta motivadora y atractiva para los más pequeños, y del mismo modo, conocen la cultura popular de la zona donde viven y transmiten valores que les ayudarán para vivir en sociedad.

Palabras clave

Actividad física, sedentarismo, juegos populares y tradicionales, niños, salud.

Abstract

The objective of this study is to know the levels of physical activity and sedentary lifestyle through accelerometry, and their possible differences between students of early childhood education. Raises the importance of the practice of physical activity in children, to avoid health problems. Society has changed, and despite the benefits associated with physical activity, children have more sedentary behaviors in their leisure time. So the students can acquire healthy habits away from sedentary lifestyle, an alternative leisure proposal has been developed from the school for the promotion of physical activity in early childhood education. To do so, be held active breaks through popular and traditional games, because it is a motivating and attractive tool for children, and in the same way, they know the popular culture of the área where they live and transmit values that will help them to live in society.

Keywords

Physical activity, sedentary lifestyle, popular and traditional games, children, health.

Parte I: Nivel de actividad física en alumnado de 3 a 5 años

1. Introducción

1.1. Concepto de actividad

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que produzca gasto de energía (Caspersen et al., 1985). De ahí la necesidad de la práctica de actividad física en todas las edades, pero es fundamental en niños y adolescentes a la hora de adquirir hábitos y actitudes para una vida futura.

A pesar de ser tan importante la práctica de actividad física en todas las edades, es cada vez menos frecuente en niños (Lobstein et al., 2004). Estos niveles tan bajos conllevan a la conducta sedentaria, que se define como cualquier comportamiento durante el día (no sueño) que se caracteriza por una bajo gasto energético mientras estamos sentados o reclinados (Sedentary Behaviour Research Network, 2017). Algunos ejemplos de comportamientos sedentarios podrían ser, ver la televisión, leer, jugar a videojuegos, conducir, entre otros.

En los países desarrollados no se realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y controlar el peso corporal. En España los datos de las últimas Encuestas Nacionales de Salud muestran que en torno al 80 % de la población se encuentra en dicha situación. Esto provocara que en un futuro, si no se toman medidas, será aún más preocupante, y que el desarrollo de la tecnología inalámbrica puede disminuir aún más la práctica de la actividad física (Márquez, et al., 2008).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) actividad física no es lo mismo que ejercicio físico, no debe confundirse. La actividad física engloba el ejercicio, actividades que impliquen movimiento corporal y se realiza como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. En cambio, el ejercicio físico es planificado, estructurado y repetitivo, se practica para un fin específico como puede ser estar en forma, o mejorar o mantener la condición física. Es decir, la actividad física engloba tanto un juego planificado como andar por la calle.

La inactividad física está relacionada con los problemas de salud mundial; al menos un 60 % de la población no realiza actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud y constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Los niveles de inactividad física

son muy elevados en países desarrollados y en desarrollo, la causa de esto se debe por la escasa participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y además el aumento de comportamientos sedentarios tanto en casa como en el trabajo, y por la utilización de los medios de transporte (OMS, 2010).

Según los datos de la última Encuesta Nacional de Salud (2014) el 12,1% de la población infantil de 5 a 14 años es sedentaria, es decir, no realiza ninguna actividad física en su tiempo libre. Además, el porcentaje de sedentarismo es el doble en niñas (16,3%) que en niños (8,2%), incrementándose con la edad tanto la frecuencia como el diferencial por sexo. La mitad de la población infantil pasa más tiempo libre del recomendado frente a una pantalla: la mitad de los niños y niñas de 1 año ve la televisión a diario (51,9%), más de la mitad de los de 2 a 4 años la ve más de 1 hora al día (61,2%) y entre los 5 y los 14 años también la mitad (52,3%) supera las 2 horas diarias que se recomienda no superar en este grupo de edad.

Por ello la OMS (2010) recomienda a niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad practicar un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada o intensa, superada esta duración habrá un mayor beneficio para la salud. Asimismo, es conveniente incluir actividades que fortalezcan los huesos y músculos, al menos tres veces a la semana.

1.2. Concepto de salud

El concepto de salud ha ido cambiando a lo largo de la historia, se ha ido aportando nuevos matices a las anteriores concepciones, completando la idea que hoy día tenemos. Es un término dinámico, y por ello relativo, que ha ido evolucionando en función del momento histórico, de las culturas, del nivel de conocimientos de las personas y del sistema social.

Antiguamente la salud se definía como “ausencia de enfermedad”, por lo tanto lo contrario a enfermedad. Esta definición ha venido siendo relegada ya que no dice nada acerca de lo que realmente es salud, y por ser una concepción negativa de la misma (Gavidia, 1998).

En 1946 la OMS define salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 100). Esta definición fue considerada por muchos autores utópica, estática y subjetiva (Salleras, 1985), ya que un porcentaje muy pequeño de la población cumplía con la definición.

A pesar de las críticas a esta concepción, el hecho de abordar las tres dimensiones de la salud “física, mental y social”, ha supuesto una gran aportación, dotándola de una definición más global, positiva y diferenciadora (Gavidia y Talevra, 2012).

Estas críticas hicieron que la OMS en 1986, modificara el concepto de salud como “Una nueva concepción de salud como alcance del que un individuo o un grupo es capaz, por un lado, para realizar sus aspiraciones y satisfacer sus necesidades y, por otro lado, para cambiar o hacer frente al ambiente. La salud es por tanto, vista como un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida, es un concepto positivo que enfatiza los recursos sociales y personales así como las capacidades físicas”. A principios de los años 90 surge una corriente que pretende vincular la salud de las personas con su forma de vivir, y aparecen nuevas expresiones, como “salud y calidad de vida, estilos de vida, salud como desarrollo personal y social, etc.” que reflejan la realidad social existente de una manera más crítica (Gavidia, 1998).

La idea que poseemos de salud hoy en día, se ha ido construyendo dependiendo de las necesidades por las que la sociedad ha pasado, constituyendo un edificio formado por ladrillos, que son las aportaciones de gran parte de concepciones anteriores (Gavidia y Talevra, 2012).

Cabe destacar que existen varios factores que influyen sobre nuestro estado de salud y se pueden clasificar en biológicos (edad, genética), ambientales (contaminación, clima, organismos infecciosos, etc.), estilo de vida (alimentación, actividad física, consumo de drogas, etc.) y salud pública (hospitales, ambulancias, acceso a medicamentos, personal sanitario, etc.).

1.3. Actividad física. Beneficios para la salud.

La actividad física proporciona bienestar a todas las personas, tanto a niños como a adultos, ya que la práctica habitual de la actividad física tiene beneficios saludables. Diferentes estudios señalan la importancia de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de enfermedades. Tiene muchos efectos positivos y contribuye a la prolongación y la mejora de vida.

La actividad física proporciona muchos beneficios a la salud, sobre todo a largo plazo. Según Sánchez Bañuelos (1996) y Pérez Samaniego (1999) dichos beneficios se pueden agrupar en tres grupos:

- Beneficios fisiológicos: reduce el riesgo de enfermedades, tensión arterial alta, cánceres, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad, fortalece los huesos y músculos, etc.
- Benéficos psicológicos: mejora el estado de ánimo, disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima.
- Beneficios sociales: fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía y la integración.

En base a lo anterior, es de gran importancia realizar actividad física todos los días para así prevenir enfermedades. Todos los niños deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias (OMS, 2010).

Los estudios han demostrado que la obesidad en la infancia se puede mantener hasta la edad adulta. Por ello, genera una protección frente la obesidad en etapas posteriores. De ahí la importancia de la promoción de esta en la niñez y la adolescencia, ya que son etapas fundamentales de desarrollo y es el punto de partida para la promoción de hábitos saludables.

Andersen et al. (2006), proponen la realización de 90 minutos al día de actividad física moderada-vigorosa para prevenir enfermedades cardiovasculares en niños. Además, recomiendan que en la etapa preescolar (3 a 6 años) acumulen al día al menos 60 min de actividad estructurada y 60 min (incluso varias horas) de AF no estructurada (Calahorra et al., 2014).

Otras recomendaciones en niños entre 1 y 6 años, es acumular un mínimo de 180 minutos de actividad física (Tremblay et al., 2012) y en niños de 5 y 17 años un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa. Además si se realiza actividad física durante más de 60 minutos reporta mayores beneficios adicionales para la salud (OMS, 2010).

Algunos benéficos de la actividad física comprobados por estudios en la infancia y en la adolescencia son (Andersen et al., 2006; Janssen y LeBlanc, 2010; Strong et al., 2005):

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control de sobrepeso y la obesidad.

- Mayor mineralización de los huesos y disminución de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

Asimismo, la actividad física también puede contribuir al desarrollo social, de forma que los jóvenes se puedan expresar y fomentar la autoconfianza, la interacción social y la integración. El mínimo de actividad física diaria tiene efectos muy importantes sobre la salud (Márquez et al., 2006).

En los países desarrollados no se realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y controlar el peso corporal. En España los datos de las últimas Encuestas Nacionales de Salud muestran que en torno al 80 % de la población se encuentra en dicha situación. Esto provocara que en un futuro, si no se toman medidas, será aún más preocupante, y que el desarrollo de la tecnología inalámbrica puede disminuir aún más la práctica de la actividad física (Márquez et al., 2008)

Por lo tanto, con este trabajo fin de grado se persigue mostrar la importancia de la práctica de actividad física y la adquisición de hábitos de vida saludables alejados del sedentarismo, en concreto, pretende promocionar la actividad física a través de los juegos populares y tradicionales en la infancia para que los niños y niñas la integren como parte de su rutina diaria.

Para ello se analizará la actividad física recomendada en alumnos de 3, 4 y 5 años, y además, se valorará el nivel de actividad física a través de acelerometría.

2. Material y método

2.1. Participantes

La muestra utilizada para este estudio consiste en un grupo de 16 estudiantes de Educación Infantil, 9 niñas y 7 niños con edades comprendidas entre 3 y 5 años. En este estudio se valoró el nivel de actividad física moderada-vigorosa y el nivel de sedentarismo de algunos de los alumnos de Educación Infantil del Colegio Público Castillo de Alhabar, situado en la localidad de Cambil. Es un centro público, cuyo nivel cultural y económico de las familias es medio-bajo, acrecentada esta situación por la existencia de desempleo.

Los participantes colaboraron de forma voluntaria en el estudio.

2.2. Procedimiento

La recogida de datos de esta muestra se realizó durante una semana. Los padres, madres y/o tutores legales fueron informados del estudio y sus características; del uso del acelerómetro y de la forma de quitarlo y ponerlo.

El acelerómetro utilizado fue el Actigraph GT3X (Figura 1) es pequeño y ligero (4,6 x 3,3 x 1,5 cm, 19g). Proporciona medidas de la actividad física y valoración del sueño/despertar durante 24 horas incluyendo: aceleración prima, gasto energético, ratios MET, pasos dados, intensidad de la actividad física, intervalos R-R de ritmo cardiaco, posición corporal y luz ambiental.



Figura 1. Acelerómetro Actigraph GT3X, utilizado para conocer los niveles de actividad física.

Este acelerómetro está equipado con tecnología bluetooth, tiene un sensor integrado en la parte posterior del monitor, detecta si el dispositivo está encendido o apagado, permitiendo la determinación del tiempo de utilización, y además se pueden colocar en la muñeca, cintura, tobillo y muslo.

Los participantes llevaron el acelerómetro en la cadera derecha con una cinta elástica (Figura 2). El acelerómetro debían llevarlo durante todo el día, excepto en los momentos de baño y de sueño.



Figura 2. Localización del acelerómetro en la cadera derecha.

Junto con el acelerómetro, se entregó a los padres un diario donde tenían que apuntar la hora a la que se levantan sus hijos, la hora a la que se acuestan y si hacen alguna actividad física.

Antes de su realización firmaron un consentimiento informado para la participación de sus hijos en el mismo.

2.3. Análisis estadístico

En el análisis estadístico de los datos se realizó el mínimo, el máximo y la media de ambos sexos (niños y niñas) para obtener el nivel de actividad física y sedentarismo desarrollados por los escolares.

3. Resultados

En ambas muestras no se encontraron diferencias significativas por género.

En la Tabla 1 se muestran los resultados en minutos de tiempo semanal en sedentarismo en función del género.

Destacar que no hay diferencias significativas en la media diaria semanal de sedentarismo entre niños como en niñas.

Tabla 1

Tiempo diario promedio de la semana en sedentarismo según el género

Género	N	Mínimo	Máximo	Media
Niñas	9	1131,9	1271,8	1239,4
Niños	7	1190,3	1302,0	1240,7
Muestra Total	16	1131,9	1302,0	1240,0

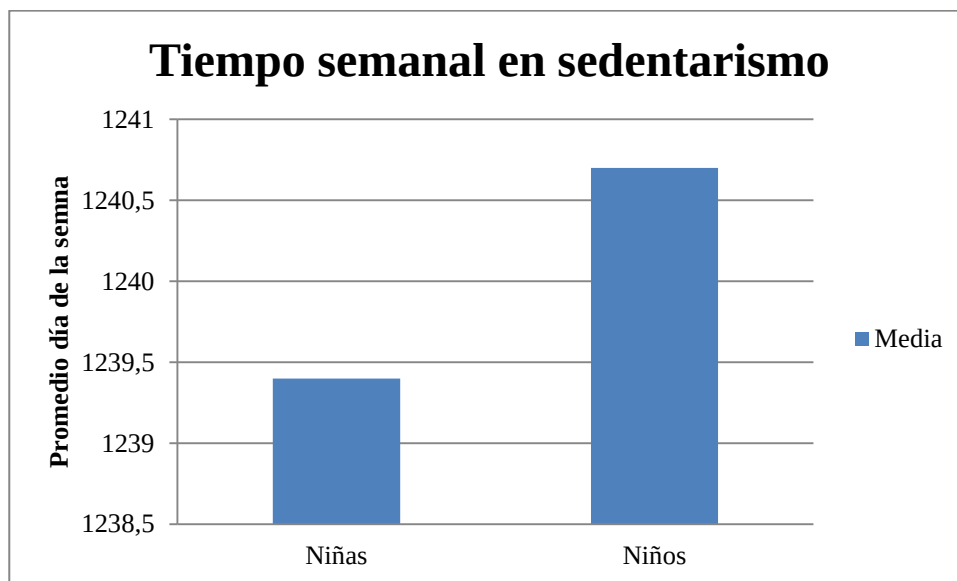


Figura 3. Promedio día de la semana en sedentarismo según el género

Las diferencias por género respecto a la actividad física moderada-vigorosa muestran que los niños realizan más actividad física que las niñas, pero con una escasa diferencia. Los niños practican de media diaria semanal de 77 minutos aproximadamente de actividad física y las niñas 68 minutos, como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2

Practica de actividad física moderada-vigorosa según el género

Género	N	Mínimo	Máximo	Media
Niñas	9	56,3	82,9	68,5
Niños	7	44,6	100,2	77,8
Muestra total	16	44,6	100,2	72,6

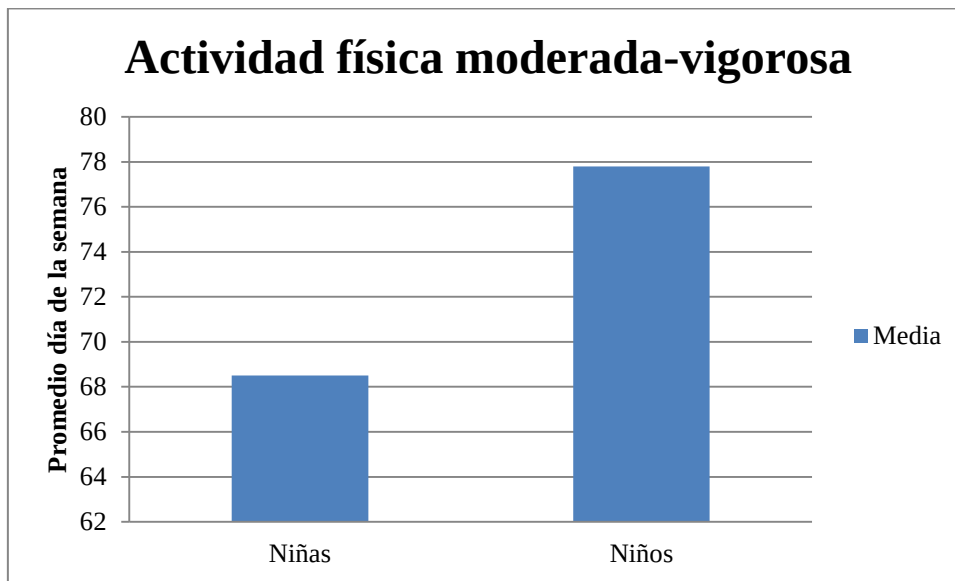


Figura 4. Promedio de AF moderada-vigorosa según el género

Si hacemos referencia a la muestra total de sedentarismo y actividad física de los niños y niñas, se comprueba que el alumnado realiza de media diaria semanal 20 horas y 40 minutos de sedentarismo y 1 hora y 13 minutos de actividad física moderada-vigorosa, siendo unos datos muy significativos.

4. Discusión

Se puede observar cómo sí se obtienen las recomendaciones mínimas para esta población que se marcan en 60 minutos de actividad física diaria según NASPE (2002). Pero si hacemos referencia a otras recomendaciones que se marcan en 3 horas por día (National Physical Activity Recommendations for Children 0-5 Years, 2010) o más de 180 minutos al día según las Recomendaciones nacionales de Actividad Física estas no las cumplen, e incluso no se obtienen ni el 50% de las mismas.

Además superan el tiempo recomendado de sedentarismo, siendo menos de hora seguida si están sentados, con excepción de dormir, según las recomendaciones nacionales sobre la Actividad Física para la Salud, reducción del Sedentarismo y del Tiempo de pantalla para toda la población propuesta por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales y Deportes.

Señalar, en cuanto a las diferencias entre niñas y niños, las niñas practican menos actividad física que los niños, y la práctica de sedentarismo también es menor, aunque por poca diferencia.

La intervención y la promoción de la actividad física desde la niñez es importante para prevenir el sedentarismo, proporcionar un estilo de vida saludable y beneficios saludables en la edad adulta (Janz et al., 2000).

Terminado el estudio se puede decir que la mayoría de los sujetos son más pasivos que activos. Se observan valores superiores en el nivel sedentario e inferiores en actividad física moderada-vigorosa. El alumnado pasa mucho más tiempo realizando actividades sedentarias que practicando actividad física.

Parte II: Promoción de la actividad física en Educación Infantil a través de juegos populares y tradicionales

5. Marco teórico

5.1. Juegos populares y tradicionales

Los juegos populares son aquellos que los conocen y los practican gran parte de la población; es decir, que está muy arraigado en una zona y se practica habitualmente. Aunque también puede identificarse como aquel juego que surge de culturas populares. En cambio los juegos tradicionales, son los que se transmiten de generación en generación. Algunos juegos de lucha o de lanzamiento se utilizaban antiguamente con un fin o una utilidad, para sobrevivir. Pero con el paso del tiempo se ha convertido en lúdico y placentero (Annicchiarico, 2004).

Los juegos tradicionales son aquellas actividades que desde tiempo atrás siguen perdurando y pasando de generación en generación, transmitidas de abuelos a padres, de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo algunos cambios, pero manteniendo su esencia. Forman parte del patrimonio cultural y requieren destreza física, suerte, estrategia, o la combinación de alguna de las tres (Herrador, 2012).

Domínguez, y Moran, (2010) define los juegos tradicionales como aquellos juegos que conocemos desde la infancia y que se han ido transmitiendo de generación en generación. Otra definición de juegos tradicional es la de Jiménez- Fernández (2009), para el sol una serie de juegos que antiguamente se jugaban y que con el paso del tiempo, y de generación en generación se van transmitiendo.

El gran número y variedad de juegos tradicionales y populares existentes en España, hace que las clasificaciones ya existentes, sean insuficientes para ordenarlos adecuadamente. Moreno (1993) propone reunirlos a todos como “juegos y deportes tradicionales” atendiendo a su origen e implantación geográfica:

- Juegos y deportes de locomoción.

Carreras y marchas, saltos, equilibrios, otros juegos y deportes de locomoción.

- Juegos y deportes de lanzamientos a distancia.

Lanzamientos a mano, lanzamientos con elementos propulsivos.

- Juegos y deportes de pelota y balón.

Pelota a mano, pelota con herramientas, juegos y deportes de balón, otros juegos y deportes de pelota.

- Juegos y deportes de lucha.

Lucha, esgrima, otros juegos y deportes de lucha

- Juegos y deportes de fuerza.

Levantamientos y transportes de pesos, de tracción y empuje, otros juegos y deportes de fuerza.

- Juegos y deportes náuticos y acuáticos.

Pruebas a nado, regatas a vela y a remo, otros juegos y deportes acuáticos.

- Juegos y deportes con animales.

Competiciones, pruebas de valía y adiestramiento, luchas de animales, caza y persecuciones, otros juegos y deportes con animales.

- Juegos y deportes de habilidad en el trabajo.

Actividades agrícolas, otras actividades laborales.

5.2. Importancia y beneficios de los juegos populares y tradicionales en Educación infantil

Tanto los juegos populares como los tradicionales tienen muchas ventajas y beneficios (Annichiarico y Barreiro, 2004). Algunos de ellos son la conservación de tradiciones transmitidas de generación en generación o de padres a hijos; si algún juego

requiere materiales pueden ser elaborados manualmente o reciclados; se produce un acercamiento a la naturaleza, ya que estos juegos se realizaban en el campo o en espacios abiertos, relación afectiva con los compañeros, la mayoría de los juegos populares se fundamentan en la colaboración entre los participantes; posibilidad de practicar estos juegos fuera del horario lectivo o en el tiempo de ocio porque no requieren materiales específicos o instalaciones complejas; mayor motivación e integración.

Trigueros (2000) considera que los juegos tradicionales conservan y transmiten los valores de la cultura popular, proporcionando una actividad motriz acorde con las características de los participantes y facilitando las relaciones sociales entre generaciones, ayudando a conservar tradiciones de transmisión oral y el patrimonio lúdico, y por ello tienen un gran valor en sí mismos.

Los juegos populares y tradicionales ayudan al desarrollo de las capacidades físicas (resistencia, velocidad, coordinación, percepción, motricidad fina, gruesa, etc.) y con la práctica y conocimiento de estos juegos nos podemos acercar más a nuestras generaciones anteriores. Además estos juegos tienen unas características que son atractivas para todas las generaciones y que por ello han llegado hasta nuestros días (Jiménez, 2009). Algunas de estas características son:

- ✓ Se juega para divertirse.
- ✓ Las reglas son fáciles y motivadoras.
- ✓ Tienen una fuerte interrelación con entre los participantes.
- ✓ Producen sensaciones de libertad, felicidad, diversión, disfrute y comodidad.

Por todo ello y teniendo como referencia a Palazón (2015), muchos de los beneficios de estos juegos son:

- Favorecen la socialización y la integración entre iguales, con adultos y con niños de otras edades, enriqueciendo sus relaciones y su adaptación.
- Permiten que el niño conozca su esquema corporal, desarrollar el equilibrio, la fuerza, la orientación y el control muscular.
- Transmiten valores, tradiciones, cultura, etc.
- Desarrollan la imaginación y estimulan la creatividad del niño.
- Toman conciencia de que ganar o perder no tiene relevancia en sí, sino lo que importa es divertirse; es decir, aprenden a acatar las reglas del juego.

- Estos juegos se pueden practicar de forma espontánea sin necesidad de materiales específicos lo que evita el ocio-consumo.
- No precisan de un espacio concreto. Los niños pueden disfrutar en el campo, la calle, el patio, en cualquier momento y situación.
- La comunicación en el juego estimula el lenguaje y lo enriquece.

Son todas estas razones las que hacen que los juegos populares y tradicionales sean importantes en el desarrollo del niño.

5.3. Programas de promoción de la actividad física

Como hemos visto anteriormente, los índices de obesidad y sedentarismo en niños y jóvenes, están aumentando cada vez más por la práctica de actividades sedentarias y el desarrollo de las nuevas tecnologías, y los niveles de actividad física recomendados en estas edades, también se han reducido considerablemente.

Existen numerosos programas que favorecen el nivel de actividad física en niños, eliminando el sedentarismo y evitando así, la obesidad y enfermedades futuras. La mayoría pretenden promover una actividad física saludable, adaptada a las condiciones físicas, psicológicas y sociales de los niños y niñas según la edad.

El *Programa de promoción de la actividad física en espacios públicos*, (Ministerio de Salud, 2013) propone utilizar los espacios públicos, cerrarlos para los vehículos y generar un entorno saludable donde se incremente las horas de actividad física, desde los más pequeños a los más adultos. Además promueve la convivencia ciudadana, el cuidado del ambiente, la educación en salud y la participación de todas las instituciones públicas y privadas de la localidad.

El Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada (2007) propone otro programa que favorece el nivel de actividad física en niños es el *Programa de Prevención de la Obesidad Infantil (Estrategia NAOS/Programa THAO-Salud Infantil)*. Desde el 2007 Villanueva de la Cañada trabaja para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil organizando actividades de promoción de estilos de vida saludables para niños y niñas y sus familias (alimentación saludable y práctica de actividad física).

El *Programa alimentación saludable y actividad física en la infancia y adolescencia*, (Ministerio de Sanidad, 2005) propuesto para la sociedad de Cantabria y reducir el exceso de peso y del sedentarismo en niños y adolescentes. Algunos de los objetivos de este programa son sensibilizar a la población del impacto positivo de una

alimentación equilibrada, estimular la práctica de la actividad física regular en la población, especialmente en escolares, promover la educación nutricional en la familia, escuela, etc.

Estos programas cuentan con la colaboración con las familias, la escuela, los centros, haciéndolos partícipes. Dan charlas de hábitos de vida saludables, practican la actividad física a través de actividades lúdicas, etc.

Estos programas han sido evaluados a medio y a largo plazo, para comprobar si han dado resultados. La mayoría tienen efectos beneficiosos para la población.

6. Propuesta de intervención

6.1. Contextualización

Esta propuesta se ha llevado a cabo con alumnos de Educación Infantil de 5 años A, del Colegio Público “Cándido Nogales”, ubicado en la localidad de Jaén, en la zona Expansión Norte.

Respecto al grupo de clase, el número total de niños y niñas es muy equilibrado. Existe una gran diversidad tanto en el aspecto socio-económico como en el cultural, hay niños que provienen de familias de un bajo nivel socio-económico y otras de un nivel medio-alto. Este dato puede repercutir en las actitudes de los alumnos hacia el aprendizaje.

Los perfiles del alumnado del C.E.I.P. Cándido Nogales son muy diversos y similares a las que podríamos encontrar en otros centros de la ciudad.

El interés de los padres por los temas educativos se relaciona directamente, aunque en distintos grados, con su nivel cultural y además se proyecta en el bagaje personal que aportan los niños cuando ingresan en el centro. Además, cada familia, independientemente de su nivel cultural y económico, se comporta de manera diferente ante el hecho educativo.

6.1.1. Participantes.

Las actividades pueden ir dirigidas a todo el alumnado cuya edad este comprendida entre los 5 y 6 años, pero esta propuesta está diseñada concretamente para la clase de 5 años A de Educación Infantil, con un total de 20 alumnos (11 niños y 9 niñas).

Habrà un maestro implicado que será el tutor de esa clase y los maestros que estén vigilando ese día el patio del recreo, que tendrán el papel de observadores.

6.2. Objetivos

6.2.1. Objetivo general

El objetivo general de la presente propuesta didáctica es promover la actividad física y disminuir el sedentarismo durante el recreo escolar a través de los juegos populares y tradicionales.

1.1.2. Objetivos específicos

- Incrementar el nivel de actividad física, aprovechando el recreo escolar, a través de los juegos populares y tradicionales.
- Valorar los juegos tradicionales y populares como medio de disfrute.
- Trabajar las habilidades motrices a través de los juegos populares y tradicionales.
- Favorecer la socialización e integración de los niños y niñas a través de juegos grupales.
- Recuperar y conocer los diferentes juegos tradicionales y populares de su zona.
- Fomentar la adquisición de hábitos saludables mediante de los juegos populares y tradicionales.
- Conocer una alternativa de ocio diferente.
- Respetar las normas y reglas básicas de los juegos populares y tradicionales.

6.3. Contenidos

Siguiendo la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, los contenidos educativos se presentan divididos en tres áreas:

1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal
2. Conocimiento del entorno
3. Lenguajes: comunicación y representación

A continuación se presentan los principales contenidos que se trabajan en esta propuesta, divididos en áreas y bloques.

Tabla 3
Contenidos metodológicos

Contenidos	Área	Bloque
• Comprensión y aceptación de reglas para jugar, y el juego como disfrute y de relación con los demás. • Confianza en las propias posibilidades de acción, participación y esfuerzo en los juegos. Gusto por el juego.	Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	Bloque 2 “Juego y movimiento”
• Reconocimiento de algunas señas de identidad cultural del entorno e interés por participar en actividades sociales y culturales.	Conocimiento del entorno	Bloque 3 “Cultura y vida en sociedad”
• Lenguaje corporal al participar en juegos de expresión corporal. • Lenguaje verbal al cantar, escuchar y comprender canciones o rimas.	Lenguajes: comunicación y representación	Bloque 1 “Lenguaje corporal” Bloque 4 “Lenguaje verbal”

6.4. Metodología

Para llevar a cabo esta propuesta se llevará a cabo una metodología basada en las orientaciones metodológicas que marca el Decreto 428/2008, de 29 de julio, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación infantil en Andalucía.

La metodología se caracteriza por ser globalizadora, ya que permite que los niños y niñas aborden las experiencias de aprendizaje de forma global, poniendo en juego, de forma interrelacionada, mecanismos afectivos, intelectuales, expresivos. Así,

aprenden construyendo, reinterpretando de manera compartida con las demás personas los conocimientos y saberes de la cultura en la que viven.

Se llevará a cabo una metodología constructivista, partiendo de los conocimientos previos de los niños. Además, el niño va a ser el protagonista de su propio aprendizaje con un papel activo, teniendo en cuenta la atención a la diversidad, considerando los intereses y necesidades de cada niño.

Esta propuesta se desarrollará en un ambiente de afecto y confianza, cuyo aprendizaje va a ser significativo, es decir, los niños y niñas establecen numerosas relaciones entre lo que ya conocen y lo que han de aprender, y tiene como consecuencia la integración de los conocimientos, lo que les permitirá aplicar lo aprendido en una situación a otras situaciones y contextos.

6.5. Temporalización

Esta propuesta didáctica consta de 5 sesiones y cada una de ellas está compuesta por dos juegos tradicionales y populares. Se llevará a cabo en el mes de Mayo, los martes y jueves en el tiempo de recreo.

Tabla 2

Práctica de actividad física moderada-vigorosa según el género

DÍA SESIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	DÍA LIBRE	“La zapatilla”	DÍA LIBRE	“El pañuelo”	DÍA LIBRE
2ª		“La rayuela”		“Los bolos”	
3ª		“La comba”		“La gallinita ciega”	
4ª		“La carrera de sacos”		“La carretilla”	
5ª		“Las sillas”		“Pollito inglés”	

6.6. Recursos

En cuanto a los recursos empleados, las sesiones se han llevado a cabo en la pista del patio, ya que es espaciosa y al estar ubicada en un lateral, no se molesta al resto de compañeros. Además, se puede acceder fácilmente donde se encuentra el material necesario para los juegos.

Los materiales utilizados para cada actividad vienen reflejados en las tablas que se muestran a continuación.

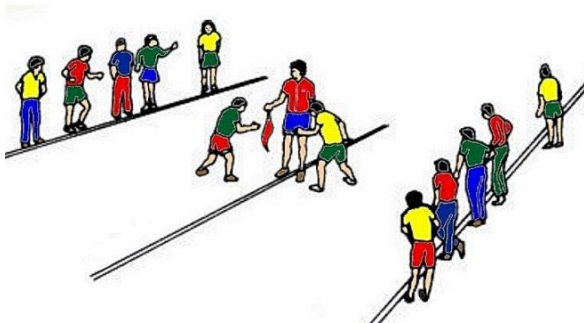
6.7. Desarrollo de las actividades

Antes de comenzar cada sesión, se va a realizar una asamblea donde se les explicará a los niños y niñas en que consiste lo que vamos a hacer, qué son los juegos tradicionales y los juegos populares, por qué son importantes y qué beneficios tienen sobre la salud practicarlos.

Entre la gran variedad de juegos tradicionales y populares existentes, se han elegido algunos, teniendo en cuenta la facilidad de las reglas del juego y la edad a la que va dirigida la propuesta. Además, se ha utilizado la misma ficha para todos los juegos, para facilitar la comprensión del mismo (Anexo 1).

Sesión 1

Nombre: “La zapatilla por detrás”
Objetivos: ✓ Potenciar la memoria. ✓ Practicar actividad física. ✓ Aprender a respetar las normas del juego.
Número de participantes: ilimitado
Tiempo: 20 minutos
Materiales: zapatilla
Descripción del juego: Se colocan todos en corro sentados en el suelo y un niño o niña se la queda. Este debe dar vueltas alrededor del círculo mientras los demás cantan la siguiente canción: <i>“A la zapatilla por detrás, tris, tras; ni la ves, ni la verás, tris, tras; mirad para arriba que caen judías, Mirad para abajo que caen garbanzos. A dormir, a dormir que los reyes van a venir.”</i> Los que están sentados cierran los ojos o se los tapan con las manos, para que no vean al que está de pie con la zapatilla en la mano, ya que este cuando canten la canción dará vueltas por detrás del corro y la zapatilla la dejará en la espalda de algún participante. Cuando acabe la canción miraran a ver quién la tiene detrás y este se deberá levantar para pillar al que estaba de pie. Si es rápido y lo pilla, volverá a quedársela el mismo sino, le tocará a el que le ha dejado la zapatilla. El que se perseguido se salva si llega al sitio que está libre y se sienta antes de ser pillado. 
Observaciones: Se puede utilizar cualquier otro objeto en lugar de una zapatilla.

Nombre: “El pañuelo”
Objetivos: ✓ Practicar actividad física. ✓ Potenciar la capacidad de reacción. ✓ Trabajar la atención.
Número de participantes: ilimitado, formando dos equipos del mismo número
Tiempo: 20 minutos
Materiales: pañuelo
Descripción del juego: Los niños y niñas se colocan en dos filas separadas a una determinada distancia. Justo a la mitad de esa distancia se sitúa otro niño con un pañuelo, donde se trazaré otra línea. Cada niño y niña tiene un número que le ha asignado el responsable de su equipo. El que sostiene el pañuelo dice: “número tres” y el niño que tenga ese número en cada equipo salen corriendo al medio a por el pañuelo. El que logra cogerlo antes debe irse corriendo hacia su equipo evitando que el otro lo toque. Cuando ocurre así, es eliminado, si no lo toca el que le persigue, es éste el que queda eliminado. Si al llegar a la línea del pañuelo, un jugador la pisa o la pasa sin que el otro haya cogido el pañuelo quedará eliminado. 
Observaciones: Se puede sustituir el pañuelo por cualquier otro material. Además si los equipos están impares se le puede dar a uno o varios jugadores dos números.

Sesión 2

Nombre: “La rayuela”

Objetivos:

- ✓ Practicar actividad física.
- ✓ Trabajar el equilibrio y la coordinación.
- ✓ Respetar el turno.
- ✓ Aprender a saltar a la pata coja.

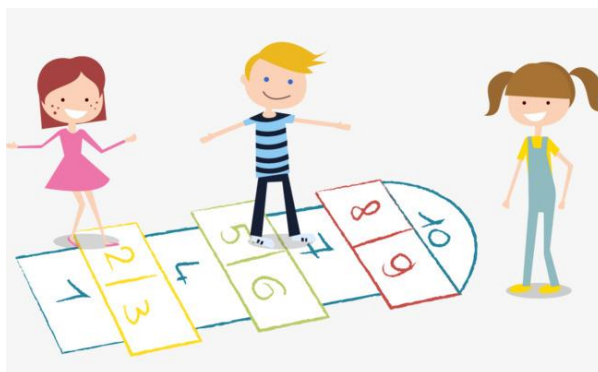
Número de participantes: ilimitado

Tiempo: 20 minutos

Materiales: tiza y piedras pequeñas

Descripción del juego:

Se en el suelo, con una tiza, el diagrama para jugar a la rayuela, compuesto por cuadrados con números del 1 al 10. El niño debe situarse detrás del primer número, con la piedra en la mano, y lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar. El niño comienza a recorrer el circuito saltando a la pata coja en los cuadrados, o con los dos pies si se trata de un cuadrado doble. El objetivo es pasar la piedra de cuadrado en cuadrado hasta llegar al 10 y volver a la casilla de salida. Si el niño pierde el equilibrio o la piedra se sale del cuadrado, se pierde el turno y pasa al siguiente jugador.



Observaciones: Dentro del aula o el gimnasio también se puede jugar, pero en lugar de dibujar la rayuela con tiza, se utilizaría cinta adhesiva.

Se puede hacer las cajas de distintos tamaños según la edad del niño, y usar diferentes colores.

Nombre: “Los bolos”
Objetivos: ✓ Practicar actividad física. ✓ Trabajar la coordinación óculo-manual.
Número de participantes: ilimitado
Tiempo: 20 minutos
Materiales: 10 bolos y una bola
Descripción del juego: Se colocan los bolos en filas. Consiste en derribar por parte de cada jugador el mayor número de bolos, lanzando una bola. A cierta distancia, se traza una raya que será la línea de salida y los jugadores se colocarán detrás de la misma. Cada jugador tiene tres lanzamientos. Cada bolo derribado se puntúa con un punto. Si al lanzar se tiran todos los bolos, se hace pleno y este jugador tiene un turno más. Gana quien derribe más bolos y obtenga mayor puntuación.

Observaciones: Si no se dispone de estos materiales, se pueden hacer con materiales reciclados, con botellas de agua y papel de aluminio.

Sesión 3

Nombre: “La comba”
Objetivos: ✓ Practicar actividad física. ✓ Desarrollar la coordinación.
Número de participantes: ilimitado
Tiempo: 20 minutos
Materiales: comba
Descripción del juego: Dos niños se encargarán de mover la comba en círculos, cada uno desde un extremo. Mientras le dan vueltas a la comba se comienza a cantar: <i>“Al pasar la barca, Me dijo el barquero, las niñas bonitas, no pagan dinero. Yo no soy bonita, Ni lo quiero ser, Arriba la barca, un, dos, tres.”</i> Los jugadores deben entrar y saltar el tiempo que dure la melodía, y después salir. Si alguno de los jugadores falla al saltar ocupará uno de los lugares de los niños que se la quedan dando vueltas a la comba. El objetivo del juego es saltar la cuerda el mayor número de veces posible sin equivocarse. 
Observaciones: Dependiendo del tamaño de la comba y de la edad del niño, puede jugar una única persona o varias. Además, existen muchas modalidades de la comba más complejas, y otras canciones, a parte de las que se han mencionado anteriormente.

Nombre: “La gallinita ciega”
Objetivos: ✓ Practicar actividad física. ✓ Trabajar la orientación en el espacio. ✓ Desarrollar el sentido del tacto.
Número de participantes: ilimitados
Tiempo: 20 minutos
Materiales: pañuelo
Descripción del juego: A un niño se le vendan los ojos con un pañuelo, se le coloca en medio del círculo formado por sus otros compañeros y dándole vueltas se canta: “Gallinita ciega, que se te ha perdido” y el responde: “una aguja en un pajar” y los demás continúan: “pues da tres vueltas y la encontrarás”. Entonces deberá reconocer a ciegas y mediante el tacto a uno de sus compañeros, que estarán colocados en círculo. Si acierta se intercambia los papeles. 
Observaciones: Se puede sustituir el pañuelo por una venda o cualquier otro objetivo que impida ver.

Sesión 4

Nombre: “La carrera de sacos”
Objetivos: ✓ Trabajar el equilibrio ✓ Practicar actividad física. ✓ Respetar las reglas el juego.
Número de participantes: ilimitado
Tiempo: 20 minutos
Materiales: sacos
Descripción del juego: Los niños se introducen dentro de un saco y lo sujeta con las manos. El juego consiste en dar saltos hasta llegar a la meta. El primero que llegue es el ganador.  The illustration shows three children of different ethnicities (Black, White, and Asian) standing inside large, colorful sacks (red, green, and yellow). They are all smiling and holding the top of their respective sacks, ready to participate in a sack race.
Observaciones: El saco se puede sustituir por bolsas de basura u otro material parecido.

Nombre: “La carretilla”
Objetivos: ✓ Practicar actividad física. ✓ Fomentar el trabajo en parejas. ✓ Desarrollar el equilibrio y la coordinación. ✓ Trabajar la fuerza.
Número de participantes: ilimitado, en parejas
Tiempo: 20 minutos
Materiales: ninguno
Descripción del juego: Los niños se colocan en parejas. Uno hace la carretilla y va andando con las manos, y el otro le coge los pies. Ganará la pareja que antes llegue a la meta. Después se intercambian los papeles, el que coge los pies hace de carretilla y viceversa. 
Observaciones: Para que el juego no se haga tan cansado para los más pequeños, la distancia a la meta se puede acortar.

Sesión 5

Nombre: “Las sillas”
Objetivos: ✓ Practicar actividad física. ✓ Potenciar el desarrollo del equilibrio. ✓ Asimilar las normas del juego. ✓ Coordinar la percepción auditiva y visual con el movimiento.
Número de participantes: ilimitado
Tiempo: 20 minutos
Materiales: sillas, música
Descripción del juego: Este juego consiste en que se hace un círculo con sillas y los alumnos van corriendo alrededor del círculo y cuando se pare la música o el maestro diga por ejemplo: ¡YA! Todos los niños deben sentarse en las sillas. Según van transcurriendo las repeticiones de este acto, se irá quitando una silla y el alumno que no pueda sentarse, quedará eliminado. 
Observaciones: En lugar de sacar todas las sillas a la pista y para hacer el juego más movido, se pueden utilizar aros.

Nombre: “Pollito inglés”
Objetivos: ✓ Practicar actividad física. ✓ Desarrollar el control postural y el equilibrio.
Número de participantes: ilimitado
Tiempo: 20 minutos
Materiales: ninguno
Descripción del juego: El juego consiste en que los jugadores tienen que llegar a la pared, sin que el niño que se la queda lo vea moverse. El que se la queda se coloca hacia la pared y dice: “<i>Un, dos, tres pollito ingles</i>” y los demás compañeros que están situados a unos metros de él tienen que ir avanzando, y cada vez que este se gire, ellos no pueden moverse. Si el que se la queda pill a algunos niños moviéndose, este debe retroceder atrás y empezar de nuevo. El juego continua hasta que todos hayan tocado la pared. Pierde el último que lo haya conseguido. 
Observaciones: Si hay un gran número de participantes se la pueden quedar varias personas.

7. Evaluación

De acuerdo con la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, se realizará una evaluación global, continua y formativa, a través de una observación directa y sistemática.

Se va a evaluar al alumnado, a través de la observación para comprobar si se han cumplido los objetivos planteados, mediante una escala de estimación, donde se va a valorar el grado con el que el niño o la niña realiza ese componente o ítem, como aparece a continuación en la Tabla 5.

Tabla 5

Registro de evaluación a través de la escala de estimación

Ítems	A veces	Frecuentemente	A veces	Nunca
Se relaciona con sus iguales.				
Participa en los juegos de forma activa.				
Respetar las normas del juego.				
Aprovecha el tiempo de recreo practicando actividad física.				
Utiliza correctamente los materiales.				
Valora los juegos tradicionales y populares como medio de disfrute.				
Resuelve problemas motrices utilizando otras estrategias.				

Además de esta evaluación, cada semana al realizar cada sesión se realizará una asamblea, para opinar todos acerca de los juegos, de las posibles mejoras, de si les han resultado complicados los juegos, etc. Todo esto, nos servirá para una intervención más adecuada, encaminada hacia la futura mejora de la propuesta.

8. Conclusión

La conclusión general que he obtenido al realizar este trabajo es que la sociedad ha cambiado mucho respecto a la de nuestros padres y abuelos. Ha cambiado la forma de disfrute entre los niños en su tiempo de ocio. Los cambios sociales y culturales, la aparición de las nuevas tecnologías, la utilización de los medios de transportes, etc. han provocado que los más pequeños sean más inactivos que tiempos atrás, lo que conlleva a una gran preocupación por parte de la sociedad.

Esta propuesta práctica partía de una premisa principal, la de fomentar la realización de actividad física a través de los juegos populares y tradicionales, desde el centro escolar en Educación Infantil, evitando el sedentarismo que provocan las nuevas tecnologías en el tiempo libre, con todos los riesgos que conllevan para la salud.

Utilizar los juegos tradicionales y populares en el recreo escolar, ha sido un buen vehículo de trabajo ya que se les enseña a los alumnos otra alternativa de ocio, y mejorar así los niveles de actividad física. De este modo, proporcionan una oportunidad de aumentar la actividad física en alumnos más pasivos o con sobrepeso y desarrollan habilidades grupales y de socialización, favoreciendo que los niños y niñas muestren mucho interés por estos juegos y haciendo así que no se olviden.

Al realizar los diferentes juegos, donde la mayoría son grupales, les permite relacionarse con los demás, aprender normas, a la vez que disfrutan y se divierten.

Con esta propuesta didáctica también se quiere inculcar una serie de valores, que con el tiempo se están perdiendo, como el respeto, la libertad, el disfrute, la socialización, la igualdad, entre otros.

Es por todos estos motivos, por lo que los juegos tradicionales y los juegos populares son muy beneficiosos. Por ello deben practicarse más y no ser olvidados.

Creo que es importante seguir plasmando este tipo de propuestas para promover e incrementar los niveles de actividad física en los más pequeños, pero especialmente en niñas ya que presentan niveles inferiores que los desarrollados por los niños.

Los estilos de vida empiezan a adquirirse en los primeros años de vida, y es muy importante que se cumplan las recomendaciones de actividad física para mantener una vida saludable. Una buena forma de realizar actividad física en niños y niñas es a través de los juegos tradicionales y populares, y del mismo modo, se transmiten a las nuevas generaciones haciendo que no desaparezcan.

9. Referencias bibliográficas

- Calahorro, F., Torres G., López, I. & Carnero, E.(15 de Enero de 2015). Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares. *Revista de Psicología del Deporte* 2015, (24), p. 2.
- Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S. & Anderssen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: A cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *The Lancet*, 368(9532), 299-304.
- Aznar, S., Webster, T. & Chicharro J.L. (2006). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Caspersen, C., Powell K. & Christenson., G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Dollman, J., (2009). A hitchhiker's guide to assessing young people's physical activity: Deciding what method to use. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(5), 518-525.
- Encuesta Nacional de Salud España (2012). Actividad física, descanso y ocio.
- Gavidia, V. (1998). Salud, Educación y Calidad de Vida. De cómo las concepciones del profesorado inciden en la salud. Santa Fe de Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Implementación de programas de promoción de actividad física en espacios públicos. Ministerio de Salud, Perú, 2013.

- Janssen, I. & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16.
- Janz, K., Dawson, J. & Mahoney, L. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: The muscatine study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(7), 1250-1257.
- Jiménez Fernández, J. (2009). Los juegos tradicionales como recursos didácticos en la escuela. *Revista digital Innovación y Experiencias*. N°23.
- Laserna, J. A. (2016). Los juegos populares y tradicionales y su deterioro. *Publicaciones Didácticas*, 69, 447-589.
- Lavega, P., (2000), Juego y deportes populares-tradicionales. España, INDE Publicaciones.
- Lobstein T., Baur L. & Uauy R. (2004). Obesity in children and young people: A crisis in public health. *Obesity Reviews*, 5, 4-104.
- Moreno, C. (1993). Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales en España, Madrid, Editorial Gymnos.
- National Physical Activity Recommendations for Children 0-5 Years, (2010). Commonwealth of Australia, Department of Health and Ageing.
- NASPE, (2002). Active start: A statement of physical activity guidelines for children birth to five years. Reston, NASPE Publications.
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía
- Organización Mundial de la Salud. Carta Constitucional. Ginebra: OMS, 1946.
- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra (Suiza): Organización Mundial de la Salud, 2010.

Pérez, V., (1999). El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: Una investigación con estudiantes de magisterio especialistas en Educación Física. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia

Programa alimentación saludable y actividad física en la infancia y adolescencia. Consejería de sanidad. Cantabria, 2005.

Programa de Prevención de la Obesidad Infantil. Ayuntamiento Villanueva de la Cañada, 2007.

Sánchez, F., (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca nueva.

Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R. & Gutin, B., (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal Pediatrics*, 146(6), 732-737.

Tremblay M., Aubert S., Barnes J., Saunders T., Carson V., Latimer A., Chastin S., Altenburg T., Chinapaw M.,(2017). Terminology Consensus Project Participants. Sedentary Behavior Research Network (SBRN). Terminology Consensus Project process and outcome. . *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14 (1), 1-75.

10. Anexos

Anexo 1:

Nombre:
Objetivos:
Número de participantes:
Tiempo:
Materiales:
Descripción del juego:
Observaciones: