



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de intervención para la prevención de la obesidad y la mejora de hábitos saludables y actividad física en la etapa preescolar.

Alumno/a: **Ángela Casado Jiménez**

Tutor/a: **Pedro Latorre Román**
Dpto.: **Didáctica de la Expresión Corporal**

Junio, 2022

ÍNDICE.

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.....	1
Grado en Educación Infantil	1
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.....	1
Grado en Educación Infantil	1
1. RESUMEN	3
2. INTRODUCCION	3
3. METODOLOGIA	5
4. FACTORES DETERMINANTES DE LA OBESIDAD.....	6
4.1. Etiología.....	6
4.2. Alimentación y hábitos saludables	7
4.3. Actividad física.....	8
4.4. La influencia de las familias y las pantallas.	9
4.5. Factores sociales y ambientales	10
4.6. Sueño.	11
4.7. La influencia de la obesidad en el rendimiento académico	11
5. PROPUESTA DE INTERVENCION:	12
¡QUÉ DIVERTIDO ES CUIDAR NUESTRA SALUD!	12
5.1. JUSTIFICACIÓN	12
5.2. CONTEXTUALIZACIÓN	13
5.3. TEMPORALIZACIÓN	13
5.4. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS	14
5.5. METODOLOGIA.....	16
5.6. ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA:.....	17
5.7. EVALUACIÓN:.....	30
6. CONCLUSIÓN:.....	31
7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:	33

1. RESUMEN

El sedentarismo y la alimentación no saludable forma parte del día a día de un alto porcentaje de los preescolares en España. Debido a esto, surge la necesidad de atajar la situación y las consecuencias negativas que conlleva implementando buenos hábitos de alimentación y de actividad física. Este trabajo consta con una revisión bibliográfica de la literatura sobre la repercusión que tiene la falta de llevar a cabo una buena alimentación y de la práctica de actividad física en algunos problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad. Además, este trabajo consta con una propuesta didáctica en la que se desarrollan actividades relacionadas con la alimentación y con el ejercicio físico y van dirigidas al alumnado de segundo ciclo de educación infantil. Todas estas sesiones tienen lugar en el centro y muchas de ellas se harán en ambientes grupales, ya que se pretende divulgar conocimientos y habilidades, y así, motivarles para llevar a cabo una alimentación saludable y practicar ejercicio físico regularmente.

ABSTRACT

Sedentary and unhealthy eating habits are part of the daily life of a high percentage of preschoolers in Spain. Because of this, there is a need to tackle the situation and the negative consequences it entails by implementing good eating and physical activity habits. This work consists of a bibliographic review of the literature on the repercussions of the lack of good nutrition and physical activity in some health problems such as overweight and obesity. In addition, this work consists of a didactic proposal in which activities related to nutrition and physical exercise are developed and are aimed at students in the second cycle of early childhood education. All these sessions take place in the center and many of them will be done in group environments, since the aim is to disseminate knowledge and skills, and thus, motivate them to carry out a healthy diet and practice physical exercise regularly.

PALABRAS CLAVE:

Obesidad, ejercicio físico, sobrepeso, preescolares, hábitos alimenticios, sedentarismo, revisión.

2. INTRODUCCION

La obesidad infantil ha ido incrementando en las últimas décadas y es la enfermedad no transmisible que más prevalece en el mundo. Esta enfermedad está vinculada al aumento de

enfermedades cardiovasculares en el adulto junto con la hipertensión, sedentarismo y el hipercolesterolemia.(Vicente-Rodríguez et al., 2016a)

El tratamiento de dicha enfermedad es complejo y se enfoca en la dieta, en la actividad física y en el seguimiento de hábitos saludables. Esta epidemia ha ido aumentando de forma alarmante en países desarrollados y es la enfermedad nutricional más importante en la población infantil. (López-Fontana et al., n.d.) Es imprescindible analizar factores modificables como la influencia de la familia, los entornos sociales, centros educativos, tiempo de ocio, etc, y no modificables edad y sexo para poder realizar un abordaje de la obesidad y el sobrepeso en niños preescolares y su relación con la actividad física.(Latorre Román et al., 2016a)

A parte de la práctica de actividad física, la alimentación es otro de los factores más relevantes en el crecimiento infantil. Por ello, la etapa preescolar es un momento idóneo para implantar hábitos saludables adecuados.(Latorre Román et al., 2016a)

Podemos definir la obesidad como un exceso de tejido adiposo que acompaña a un aumento de peso corporal con respecto a lo que se corresponde con talla y la edad (Martínez JA, 2000).

La prevalencia de esta epidemia es mayor en zonas y países más desarrollados, aunque aumenta de manera significativa en la mayor parte del mundo. La actividad física tiene muchos beneficios entre niños y jóvenes ampliamente demostrados. (José Mora López et al., n.d.) Realizar actividad física sería fundamental en etapas infantiles tanto para el desarrollo de valores sociales e individuales como para el fomento de hábitos saludables ya que en esta edad empiezan a destacar preocupantes hábitos sedentarios y obesidad.(Antonio Serrano, n.d.)

Por ello, es importante que ya desde pequeños lleven a cabo una dieta saludable, ya que tanto la obesidad, como el sobrepeso, son enfermedades que se pueden prevenir con una adecuada alimentación y la realización de actividad física. En estas edades, los niños tienen el deseo de querer probar alimentos que son desconocidos para ellos, por lo que es fácil conseguir una dieta saludable si se les incrementa el consumo de frutas y verduras (Cooke, 2007).

Según Muñoz (2013), otro motivo por el que ya no se realiza tanta actividad física es debido a la falta de facilidades por parte de los colegios, que dedican cada vez menos tiempo a realizar actividad física en horarios lectivos.

Según las referencias curriculares para promocionar la salud:

En la elaboración de este proyecto vamos a tener en cuenta la nueva orden aprobada el 1 de febrero de 2022 por la que se establece la ordenación y enseñanzas mínimas de la educación

infantil (LOMLOE) ya que ha sido aprobada este año y va a ir entrando de manera escalonada a los centros educativos. En esta legislación curricular, se promueve la adquisición de hábitos saludables y sostenibles a partir de rutinas que el alumnado irá integrando en las practicas cotidianas. De esta forma se incorporan hábitos que contribuyen al cuidado del propio cuerpo y de los espacios en los que transcurre su vida cotidiana, en paralelo al desarrollo de la autonomía personal.

Por ende, en las anteriores legislaciones, tanto el Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre (LOE) como el Real Decreto 126/2014 de 23 de abril (LOMCE), según Muñoz (2014) la finalidad que tiene la educación física es desarrollar en la persona sus competencias motrices y relacionadas con la salud. Dichas competencias son competencias a adquirir, pero no se integran al currículo ni se explica cada una de ellas, como en la LOE.

En el Real Decreto 1513/2006 (LOE), se orienta, al desarrollo de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. En una de las competencias básicas, los niños y niñas adquieren hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que los acompañe durante la escolaridad, y sobre todo a lo largo de su vida.

OBJETIVO: En este trabajo se expone el resultado de una revisión bibliográfica sobre la obesidad infantil con el propósito de alertar su incremento y la necesidad de actuar para disminuir sus efectos negativos en el desarrollo infantil saludable.

3. METODOLOGIA

Esta revisión bibliográfica, resume hallazgos bibliográficos con respecto a factores asociados con actividad física, condición física y hábitos saludables en niños de 3 a 6 años. Para hacer una selección precisa de las investigaciones a analizar, se ha hecho una búsqueda en los meses de mayo y junio de 2022 en diferentes bases de datos como (Dianlet, Pubmed, Medes) revistas (Scielo), artículos y algunos libros a partir del año 2008.

A la hora de seleccionar cada estudio incluido en esta revisión narrativa tuvo que cumplir con algunos criterios:

- Ser un estudio original que analicen factores asociados a la actividad física y a la obesidad en niños preescolares
- Estar publicado en español o en ingles
- Publicado en un intervalo entre los años 2007 y 2021

Las palabras clave a la hora de buscar fueron: obesidad, actividad física, sobrepeso, hábitos alimenticios, infantil, sedentarismo, higiene y revisión.

Por otro lado, se plantea una propuesta didáctica para el alumnado de segundo ciclo de educación infantil y poder así fomentar la práctica de actividad física y mejorar la alimentación, fomentar hábitos de vida saludables, prevenir la obesidad en las aulas, etc

4. FACTORES DETERMINANTES DE LA OBESIDAD

Las causas inmediatas de esta enfermedad son debidas a una elevada ingestión y a un bajo gasto energético medido por la dieta y por la actividad física en el trabajo, la recreación y el transporte. El balance energético, esta modulado por factores fisiológicos genéticos. La genética junto a factores ambientales crea un papel concluyente de esta enfermedad. Al mismo tiempo la alimentación también juega un papel fundamental desde edades tempranas. Cabe destacar que el manejo de la actividad física y el sedentarismo correctos es tan importante como llevar a cabo una buena alimentación.

La obesidad decreta riesgos en el ámbito social, biológico y psicológico. El riesgo biológico se expone a corto, medio y largo plazo partiendo de otras enfermedades. Desde la perspectiva del sistema respiratorio es frecuente la apnea durante el sueño, la menor tolerancia al ejercicio, lo que hace que se dificulte la participación a actividades o al ejercicio físico. (Rev Chil Pediatr 77 (1); 20-26, 2006).

Además, es frecuente el síndrome metabólico, que puede presentarse en torno a los 8 años y es caracterizado por síntomas y signos que se juntan y es lo que definen una condición física en el cuerpo humano: colesterol, obesidad, alteraciones del metabolismo de carbohidratos y otras enfermedades similares. (Pediatrics, 120(3), 568–575.)

4.1.Etiología.

El criterio más exacto para el diagnóstico de esta enfermedad es la designación de la grasa en el organismo. Para ello, se utilizan técnicas de mediación que hacen una estimación de la grasa del organismo.(Soledad Achor et al., 2007a) Estas técnicas son antropometría y pletismografía por desplazamiento de aire, entre otras.

Cabe destacar que la técnica del IMC (índice de masa corporal) es la más utilizada para el diagnóstico de la obesidad, aunque la principal limitación de este método es la carencia de la distinción de masa de grasa y masa libre de grasa.

Su tratamiento es difícil, pero es necesario insistir en él debido a las consecuencias que puede traer esta enfermedad.(Soledad Achor et al., 2007a). Las alteraciones endocrinas son otros de los motivos de la aparición de esta enfermedad como sucede en la hormona del crecimiento en

el hipotiroidismo o en el hipercoticolismo. Esta enfermedad se puede prevenir desde la infancia, por ello es importante llevar a cabo la lactancia materna hasta los 4 meses ya que el niño que toma pecho controlará mejor la cantidad de la ingesta ya que la saciedad no solo depende del volumen ingerido sino del tipo y la concentración de los alimentos que se ingieren. (Campbell W, Williams J, et al.)

La etiología es multifactorial, siendo los factores ambientales, endocrinos y genéticos los más influyentes.(Perea-Martínez et al., 2014). En cuanto a la obesidad no existe un criterio para establecerla y su valoración es más compleja ya que el índice va cambiando durante la infancia debido a las transformaciones de crecimiento que se producen. (Colomer Revuelta, 2014). Existen muchos métodos para valorar la obesidad infantil, aunque los más utilizados son los estudios de la relación entre la edad, sexo, peso, talla e índice de masa corporal. Para una valoración más exacta, se realizará la medición de los pliegues cutáneos entre otros. (Colomer Revuelta, 2014).

Es una entidad en la cual deben de colaborar nutricionistas, pediatras, dietistas, maestros y profesionales que se dediquen a mejorar los cambios en la alimentación y los estilos de vida. En el tratamiento de la dieta de la obesidad en niños y adolescentes, es necesario estudiar que deben de satisfacer las necesidades de nutrientes para su crecimiento y su desarrollo, y así, hacer un cambio gradual del tejido graso por el tejido magro. (Soledad Achor et al., 2007b)

4.2.Alimentación y hábitos saludables

Según Macías, Gordillo y Camacho (2012), la educación para la salud en los colegios debe ser de vital importancia, ya que contribuye a la promoción de hábitos de vida saludable y en consecuencia colabora en la disminución de la obesidad. La edad de preescolar es un momento perfecto para inculcar buenos hábitos alimenticios y de actividad física. Es un periodo crítico para la prevención de la obesidad, por lo tanto, seguir una evaluación a nivel nutricional y del nivel de actividad física es un elemento fundamental para el seguimiento de la salud de nuestra población(Latorre Román et al., 2016).A partir de los 6 meses de vida se debe de iniciar una etapa de alimentación complementaria, donde el objetivo principal es cubrir las necesidades nutricionales del niño, favorecer la relación madre e hijo y sustituir la lactancia de una dieta líquida por la del consumo familiar para así favorecer el consumo de hábitos saludables en la alimentación.(A07v71n3, n.d.).

Es muy importante que desde edades tempranas se empiece a hablar sobre la nutrición en el colegio ya que es en esta edad donde se crean los hábitos saludables. La meta de esto es que los niños del ámbito escolar escojan críticamente una buena alimentación dentro de una sociedad

que cambia apresuradamente donde predominan alimentos procesados y se pierden los hábitos de alimentación en familia. (Olivares, Snel, McGrann y Glasauer,1998). Como hemos dicho anteriormente en la infancia es donde deben inculcarse unos buenos hábitos alimentarios saludables, ya que en esta etapa donde influye el desarrollo integral del niño y es lo que marcará su estilo de vida futuro por lo que es necesario que aprendan a comer de una manera sana y equilibrada. (Álvarez et al., 2011).

Llevar un estilo de vida saludable es muy importante en la vida del ser humano porque aparte de obtener calidad de vida, también ayudará a disminuir el riesgo de futuras patologías. Por consiguiente, llevar a cabo unos buenos hábitos de vida saludables, como llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio o dormir bien permitirá crecer saludablemente y gozar de buena salud, en cambio llevar unos hábitos insalubres como consumir tabaco, alcohol o el sedentarismo es lo que puede provocar la muerte prematura (de Paz Lugo, 2015).

Para poder llevar a cabo una alimentación saludable es recomendable priorizar algunos alimentos que se deben consumir con regularidad. (SENC, 2016b). En el año 2005 se llevó a cabo la estrategia NAOS, para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Esta es una estrategia de salud con el objetivo de reducir la obesidad a través del fomento de una alimentación saludable y de la realización de ejercicio físico.

4.3.Actividad física

Podemos definir la actividad física como el movimiento corporal producido de forma voluntaria por los músculos aumentando un gasto de energía por encima de los valores de reposo. Algunas de estas actividades podrían ser andar, montar en bici, etc.

Realizar actividad física tiene muchos beneficios a lo largo de la vida, por ello, la OMS afirma que la infancia es la etapa esencial de la vida en la que el niño debe adquirir hábitos saludables y la evitación de comportamientos sedentarios ya que el niño se va desarrollando y está en constante crecimiento.(Vicente-Rodríguez et al., 2016a). Varios estudios demuestran que la actividad física en estos niños es moderadamente baja(Latorre Román et al., 2016). La actividad física en niños a lo largo del día desde que se levantan hasta que se acuestan se distribuyen en un 90% en actividades física sedentaria y tan solo en un 10% en actividad física moderada.(Vicente-Rodríguez et al., 2016b)

Realizar actividad física aporta muy buenos beneficios (fisiológicos, psicológicos y sociales) al ser humano.

Beneficios fisiológicos:

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o tensión arterial alta en un futuro
- Contribuye a la prevención de la obesidad y sobrepeso
- Mejora la densidad de los huesos, lo que hace que crezcan con mas fortaleza.

Beneficios psicológicos:

- Mejora de los estados de animo
- Aumenta la autoestima y reduce el riesgo de estrés y ansiedad

Beneficios sociales:

- Promueve la socialización
- Hace que posean una mayor autonomía

Un estudio del programa PERSEO (2007) asegura que el sedentarismo y la inactividad física conlleva efectos perjudiciales para la salud. Otros autores señalan que a veces la actividad física puede ser perjudicial cuando se realiza de forma inadecuada. Estos efectos negativos podrían ser a causa de lesiones en el sistema muscular y óseo. (Sánchez, 2004). El programa de PERSEO (2007), también afirma que para que la actividad física conlleve beneficios, debe de realizarse de manera prudente y razonable para cada individuo. Por esta razón, es necesario que se conozcan las aptitudes y limitaciones de los discentes para así adaptar la actividad física y realizarla con control y prudencia para cada uno de los alumnos.

No debemos de confundir actividad física con ejercicio físico. Según Caspersen, Powell y Christenson (1985) el “ejercicio físico” es considerado como el conjunto de la actividad física que está planificado y estructurado y se lleva a cabo de forma repetitiva con un objetivo final o intermedio de mejora o mantenimiento de la condición física”. La actividad física, por tanto, engloba el ejercicio físico, pero también actividades de juego, de trabajo, actividades recreativas, etc

Muñoz (2019) comenta que los infantes de 0 a 6 años juegan cada vez menos a juegos ya que estos han sido sustituidos por las pantallas. Esto hace que las situaciones sociales y familiares se debiliten.

4.4.La influencia de las familias y las pantallas.

La familia juega un papel fundamental en la vida del niño en edades escolares, y además mucho antes de esta etapa ya que los padres actúan como maestros y educadores

Una buena educación no requiere tener unos padres perfectos, sino que los propios padres actúen de manera correcta, es decir, con amor, disciplina, enseñanza y orientación hacia sus

propios hijos, un proceso que va desde el nacimiento hasta la vida adulta. (Escrivá, 2012, p. 32-33).

Hay que tener en cuenta que los niños en esta edad no son los que eligen que deben o no comer, sino que son los padres los que lo deciden. Un niño no puede aprender a comer bien si la familia no le muestra una variedad de alimentos saludables, por ello es fundamental que las familias desde casa les eduquen y le inculquen unos buenos hábitos alimenticios (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, AESAN, 2010). Además, las familias deben de tener una buena comunicación con el centro y deben de ser partícipes de los alimentos que consumen sus hijos en el comedor escolar para poder complementar la dieta desde casa y así, llevar a cabo una dieta sana y equilibrada (Álvarez et al., 2011).

En edades infantiles son los progenitores los que influyen en el contexto alimentario usando modelos permisivos para elegir los alimentos y otros aspectos de estos como la cantidad, los horarios y la edad para ingerir algunos de ellos (Appetite 2007)

Según Muñoz (2013) debemos hacer alusión a las escasas áreas de juego de las que disponen las ciudades y su inseguridad, teniendo que estar los niños en constante vigilancia y siendo más sencillo para sus padres dejarlos en casa.

La aparición de las tecnologías ha hecho que millones de personas se sumen a su uso. Las tecnologías en mayor medida son utilizadas por adolescentes, aunque un estudio demuestra que los menores de 8 años pasan 2 horas frente a estas. Además, el Instituto Nacional de las Tecnologías de la Comunicación (2010), manifiesta que las consolas y videojuegos pueden crear dependencia y aislamiento social en la vida del niño ya que en muchas ocasiones prefieren jugar solos y no tener relación con otros grupos sociales. A esto se le añade los malos hábitos y la poca interacción con las familias junto con los peores resultados académicos y los problemas de sueño que se manifiesta en la vida del niño tras pasar demasiado tiempo frente a la pantalla.

4.5. Factores sociales y ambientales

Los factores socioculturales como el estilo de vida, el lugar de residencia o la situación socioeconómica son factores determinantes que también influyen en las prácticas alimentarias. Además, cabe destacar la constante exposición a la publicidad de alimentos y bebidas con un alto contenido calórico y ricos en grasas y azúcares, así como la oferta de alimentos en todo lugar al que los niños acuden han hecho un gran cambio en el patrón de la alimentación infantil.

Liria (2012), afirma que la actividad física ha disminuido notoriamente en estas edades a causa del desarrollo tecnológico, donde la televisión, los videojuegos y los móviles son protagonistas del ocio infantil, aportando no solo un menor tiempo de actividad física, sino también una mayor exposición a la publicidad hacia menores de alimentos altamente calóricos.

Los niños que padecen esta enfermedad suelen tener una autoestima baja debido también al acoso escolar de otros niños. (Clavijo et al., 2019). En cuanto a la salud mental, se ha demostrado que altos niveles de actividad física están asociados a una reducción de los síntomas de depresión en niños y que ayuda a reducir los niveles de ansiedad. (Kremer et al., 2014)

4.6.Sueño.

El sueño es un estado fisiológico que conlleva la abolición periódica de la conciencia y la reducción de respuestas a estímulos ambientales. En los niños la fase REM es fundamental en los primeros meses de vida ya que es ahí donde interviene la maduración de la corteza cerebral. (Lippincott Williams & Wilkins; 2003) El sueño es la función más importante en la vida del niño ya que es la actividad en la que más tiempo invierte a lo largo de su vida.

En el estudio realizado en niños y jóvenes españoles la prevalencia de obesidad fue inferior en el grupo que dormía una media 10 horas en relación con los que duermen menos de 7 horas diarias. (Aranceta Bartrina et al., 2005)

Cabe destacar la relación que promedian las actividades diurnas y las dificultades del sueño, las cuales pueden deberse a conflictos familiares, trastornos alimenticios o de aprendizaje, maltrato infantil, etc. (Convertini et al., 2003). Según algunos estudios un 20-30% de niños tiene dificultad a la hora de conciliar el sueño o se despiertan durante la noche. Un sueño adecuado desarrolla un papel crítico en el cerebro, aprendizaje y en la consolidación de la memoria.(Cladellas et al., 2011)

El sueño en la infancia es fundamental ya que mientras se duerme se desarrollan varios procesos de maduración y del sistema nervioso, como la liberación de la hormona del crecimiento, la consolidación de la memoria y el restablecimiento de la energía. (Hernández J, García M, et al.) Por esta razón, tener problemas de sueño conlleva a las alteraciones del desarrollo y dificultades en la atención y en el aprendizaje. (García F, Nachón F, et al.)

4.7.La influencia de la obesidad en el rendimiento académico

Hoy en día, el rendimiento académico es uno de los factores de calidad del sistema educativo, así como materias, asignaturas y áreas que lo forman (OECD, 2012). Debido a ello, numerosos estudios han analizado posibles variables y su asociación con el rendimiento académico desde

diferentes enfoques y perspectivas (Álvarez-Bueno, et al. 2017). Hay estudios que demuestran que los alumnos que realizan una mayor practica de actividad física y unos buenos hábitos alimentarios tendrán un IMC mejor que los que no lo hacen, lo que repercute de manera positiva un mejor rendimiento académico(Iglesias et al., n.d.)

La doble carga de malnutrición en la población infantil (desnutrición/obesidad) conlleva a que los niños y adolescentes presenten bajo rendimiento escolar, problemas de aprendizaje, ausentismo escolar, problemas de memoria, así como un riesgo incrementado de sufrir problemas de salud y bienestar en etapas posteriores de la vida. Para la sociedad implica no solo el alto costo de la atención en salud, sino una disminución en la productividad y la calidad de vida de la población, afectando de forma significativa la salud y el bienestar físico y mental de niños y adultos. (Ministerio de Protección Social, 2011).

5. PROPUESTA DE INTERVENCION: ¿QUÉ DIVERTIDO ES CUIDAR NUESTRA SALUD!

5.1.JUSTIFICACIÓN

Tras hacer una revisión a la literatura y elaborar una investigación sobre la influencia de la actividad física para la prevención de la obesidad en educación infantil, presento la siguiente propuesta didáctica para mejorar la actividad física y los hábitos alimenticios del alumnado de esta etapa y así poder prevenir obesidad, sobrepeso o algún otro tipo de enfermedad ya que hoy en día en la sociedad está muy presente.

El principal objetivo de esta propuesta es concienciar al alumnado la importancia de llevar a cabo unos buenos hábitos saludables y la práctica de actividad física de forma constante.

Para ello, en esta propuesta hacemos una serie de actividades que son muy divertidas para ellos y fomentan lo que queremos conseguir.

Se enseñan los alimentos que más relevantes e importantes que hay que llevar a cabo en la dieta mediante la pirámide alimenticia y se enseñan diferentes tipos de actividades para mejorar la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, etc.

Todo esto se llevará a cabo con estrategias para reforzar la motivación del alumnado en estas actividades y puedan incorporarlas en su rutina diaria. Se pretende conseguir que el alumnado se conciencie que para estar en forma y crecer sano hay que llevar a cabo la práctica de actividad física y unos buenos hábitos de vida saludables

5.2.CONTEXTUALIZACIÓN

Esta propuesta se llevará a cabo en un colegio público del municipio de Porcuna, concretamente en el C.E.I.P Juan Carlos I. Este centro se ubica en un barrio humilde de clase social media al igual que la mayoría de las familias del centro. El centro cuenta con dos edificios y un patio amplio. El patio de este centro tiene pistas de baloncesto, de fútbol y de arena. Es además un patio muy acogedor porque también tiene árboles y plantas alrededor de él. Uno de los edificios es de infantil donde se encuentran los tres ciclos de esta etapa. Este edificio tiene aparte un pequeño patio para los más pequeños y una sala para guardar algunos materiales. Luego encontramos el edificio más grande, compuesto por tres plantas donde se sitúan las clases de primaria, la sala de profesores y la de estudios y el comedor, donde acuden los niños de ambos edificios a la hora del almuerzo.

Esta propuesta se llevará a cabo en el aula de segundo ciclo de infantil con alumnos de 4-5 años de edad, aunque podría ser aplicable a todos los ciclos de esta etapa.

El aula cuenta con 24 alumnos entre ellos 14 niños y 10 niñas. Cabe destacar que en esta aula hay una niña con autismo, por lo que se distrae a menudo, le cuesta obedecer, etc. Por ello, esta propuesta estará adaptada a todo el alumnado, aunque se prestará más atención a esta alumna a la hora de llevar a cabo las actividades.

EL resto de los alumnos obedecen, siguen correctamente el ritmo de clase y no presentan ninguna dificultad. En general todos los alumnos son participativos y dispuestos, aunque siempre es necesario fomentar la motivación para incentivar al alumno a realizar las actividades y así obtener el resultado que buscamos. Este grupo de clase trabaja muy bien tanto individualmente como en grupos ya que es la forma de trabajar que implanta el aula.

El espacio de trabajo es amplio y con una distribución abierta, ya que trabajaremos en la propia aula y en el patio del colegio.

5.3.TEMPORALIZACIÓN

Para la elaboración de esta propuesta se utilizarán 9 días, dos semanas del mes de junio en el tercer trimestre del curso escolar 2021/22. Las actividades están repartidas y organizadas para cada día de la semana.

Cabe señalar que una semana previa antes de realizar esta propuesta estaremos trabajando en el aula el tema de los hábitos saludables para adentrarlos más en esta temática.

Las actividades de esta propuesta serán nueve, muy divertidas y lúdicas para ellos donde aprenderán jugando. A continuación, se muestra una breve explicación y seguidamente la tabla de como estarán repartidas.

La primera actividad será la visita de un deportista famoso donde dará una charla sobre la alimentación y la actividad física. Como segunda actividad se hará la parte I de juegos motrices, donde se utilizarán materiales que estén disponibles en el colegio (conos, pelotas, colchonetas, etc). Otra de las actividades será conocer la pirámide y los alimentos que deban consumirse a diario. En la siguiente actividad pondrán a pruebas sus habilidades sobre la alimentación y por grupos harán una receta saludable en el comedor del colegio. En la segunda semana comenzarán haciendo los circuitos motrices II (en esta sesión se dificultarán más) y, por último, continuarán en la siguiente sesión haciendo una salida del centro alrededor de él donde harán una gymkhana en la que se le harán preguntas y juegos relacionados con las sesiones previas.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	Visita especial	Circuitos motrices	Pirámide	Recreos activos I	Receta
Semana 2	Circuitos motrices	Un día sin móvil	Recreos activos II	Gymkhana	

5.4.OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

Para llevar a cabo esta propuesta didáctica me he basado en los objetivos y competencias de la Orden del 1 de febrero de 2022 por la que se establece la ordenación y enseñanzas mínimas de la educación infantil (LOMLOE). Cabe destacar que esta legislación, está aprobada pero no ha entrado en todos los colegios aun, ya que va a ir entrando de manera escalonada.

OBJETIVOS GENERALES

La Educación Infantil contribuirá a desarrollar en los niños/as las capacidades que les permitan:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- d) Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
- e) Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.
- f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

h) Promover, aplicar y desarrollar las normas sociales que fomentan la igualdad entre hombres y mujeres.

OBJETIVOS DE AREA

1- CRECIMIENTO EN ARMONÍA

1.1 Adecuar sus acciones y reacciones a cada situación, en una interacción lúdica y espontánea con el entorno, explorando sus posibilidades motoras y perceptivas y progresando en precisión, seguridad, coordinación e intencionalidad.

1.2 Mostrar aceptación y respeto por el cuerpo propio y por el cuerpo de las demás personas, mejorando progresivamente en su conocimiento.

1.3 Manifestar aptitud emocional y sentimientos de seguridad y afecto en la realización de cada acción.

1.4 Adquirir nociones temporales básicas para ubicarse en el tiempo a través de las actividades y rutinas de la vida cotidiana, así como de otros acontecimientos

1.5 Relacionarse con las otras personas aceptando y mostrando afecto de manera libre, segura, respetuosa y alejada de todo tipo de estereotipos.

1.6 Establecer vínculos y relaciones de apego saludables, demostrando actitudes de afecto y empatía hacia las demás personas y respetando los distintos ritmos individuales.

1.7 Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo, ajustándose a sus posibilidades personales.

1.8 Respetar la secuencia temporal asociada a los acontecimientos y actividades cotidianas, adaptándose a las rutinas establecidas para el grupo y desarrollando comportamientos respetuosos hacia las demás personas

1.9 Participar, desde una actitud de respeto, en actividades relacionadas con costumbres y tradiciones étnicas y culturales presentes en su entorno, mostrando interés por conocerlas.

2- DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACION DEL ENTORNO

1.1 Relacionar objetos a partir de sus cualidades o atributos básicos, mostrando curiosidad e interés.

1.2 Emplear los cuantificadores básicos más significativos relacionados con su experiencia diaria, utilizándolos en el contexto del juego y la interacción con los demás.

1.3 Aplicar sus conocimientos acerca de las nociones espaciales básicas para ubicarse en los espacios, tanto en reposo como en movimiento, jugando con el propio cuerpo y con los objetos.

1.4 Gestionar las dificultades, retos y problemas con interés e iniciativa, mediante su división en secuencias de actividades más sencillas.

1.5 Organizar su actividad, ordenando las secuencias y utilizando las nociones temporales básicas.

COMPETENCIAS

1- CRECIMIENTO EN ARMONIA.

Competencias específicas.

1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.
2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva
3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.
4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

2- DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACION DEL ENTORNO

Competencias específicas

1. Identificar las características de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial, el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.

5.5.METODOLOGIA

En las actividades de esta unidad didáctica se emplea una metodología constructivista y participativa donde los discentes aprenderán a través de su experiencia y autonomía. En las actividades el alumnado será el principal protagonista ya que se pretende que tenga una participación durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las actividades son cinco y se llevarán a cabo a lo largo de una semana. Cada una de las actividades tendrá una duración diferente

En el siguiente apartado se emplean con detalle las actividades a realizar y los recursos y materiales que se necesitan para llevar a cabo cada una de ellas. Asimismo, las actividades se llevarán en un espacio determinado siempre y cuando sea dentro del centro educativo. Cabe destacar que todos los materiales necesarios estarán disponibles dentro del centro educativo para su uso.

5.6.ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA:

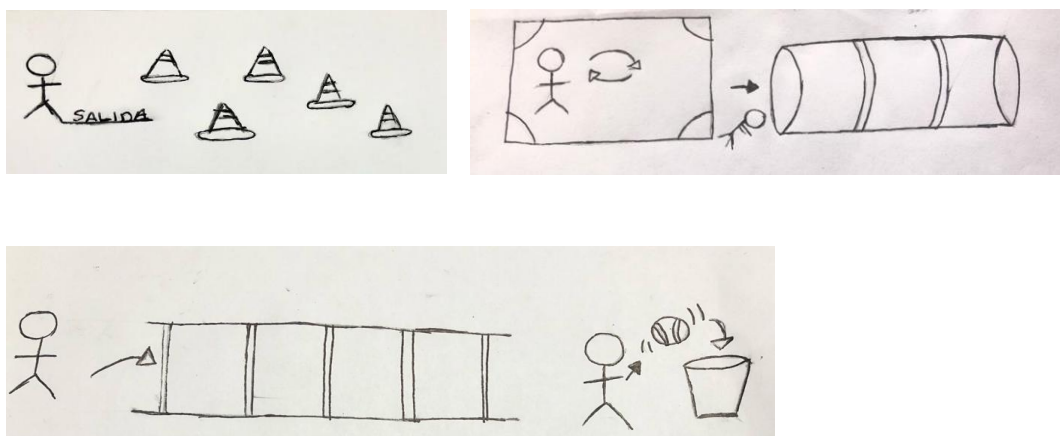
TITULO: Visita especial.	SESION: N° 1
RECURSOS/MATERIALES.	TEMPORALIZACION: todo el día
OBJETIVOS: - Adquirir hábitos de higiene y salud - Valorar la importancia de la actividad física y alimentación - Respetar a todos los compañeros y tratarlos por igual	CONTENIDOS: - Adquisición y desarrollo de hábitos de alimentación e higiene. - Interés por descubrir nuevos alimentos saludables. - Confianza de sus propias capacidades.
En esta primera actividad, nos acompañarán las familias de cada alumno y la visita un deportista. Esta actividad será una mera charla sobre la importancia de llevar a cabo una buena alimentación y la práctica de actividad física al menos 3 días por semana para poder crecer con buena salud y para evitar enfermedades tales como la obesidad. Este deportista hablará sobre el deporte que practica y los beneficios que tiene realizar actividad física desde la infancia. Informará a los padres sobre los alimentos que pueden incluir en las comidas de sus hijos, de las respectivas cantidades y de cómo compaginar el tiempo libre con algunas actividades para así evitar el sedentarismo. Algunas de las actividades recomendadas será natación, ya que este es un deporte muy completo en el que se trabaja todo el cuerpo y además aprenderán a defenderse en el agua desde que son pequeños. Asimismo, se propondrá un calendario en el que se organizarán lo que deberán de comer cada día en el recreo, por ejemplo, lunes miércoles y viernes; fruta- martes; sándwich, viernes; libre elección. De esta manera, cuando todos traigan la misma	

comida se les motivará a comer sano y se les concienciará de la importancia de llevar a cabo una alimentación saludable.

Una vez terminada la charla el deportista pasará el día con los niños/as y le hará juegos en el recreo.

TITULO: Circuito con obstáculos I martes	SESION: N° 2
RECURSOS/MATERIALES: conos, túnel, colchoneta, escalera, pelota, cubo.	TEMPORALIZACION: 30 minutos
OBJETIVOS: - Desarrollar la psicomotricidad gruesa - Perfeccionar los desplazamientos - Utilizar los desplazamientos como eje del juego	CONTENIDOS: - Percepción de las pautas de comportamiento y normas básicas de relación y convivencia - Adquisición progresiva de habilidades motrices. - Coordinación y control del movimiento del cuerpo - habilidades nuevas.
PROCEDIMIENTO: La psicomotricidad desarrolla beneficios a nivel físico, cognitivo y psicológico. de esta manera el sujeto lo desarrolla cada vez que practican las actividades. Además, aporta diferentes beneficios, ya que aprenden a dominar sus movimientos, a desarrollar la percepción de los objetos, a mejorar la memoria y la atención y sobre todo a trabajar en equipo. Lo que pretendemos conseguir realizando estos circuitos es despertar la motivación y el interés a la hora de realizar esta secuencia de actividades, de tal manera que desarrollan la coordinación óculo manual, óculo pédica, equilibrio, y diferentes posturas. Esta sesión se realizará individualmente. Los circuitos de esta primera fase son sencillos para que el alumno se vaya involucrando y vaya conociendo la situación a la que se enfrenta. En primer lugar, empezarán desde un punto de salida haciendo zigzag alrededor de unos conos, de esta manera se desarrollará la coordinación óculo pédica y la percepción espacial ya que tiene que ir de un lado a otro rodeando los conos. Seguidamente, pasarán a la siguiente actividad en la que tendrán que pasar haciendo la “croqueta” por	

una colchoneta para pasar a la siguiente fase. Así pues, pondrán en práctica la actitud tónico postural y el conocimiento del propio cuerpo a la hora de desplazarse hasta el final de la colchoneta. Una vez pasada esta fase pasarán por debajo de un “túnel”, donde pondrán de manifiesto el espacio topológico y las relaciones de superficie, ya que tienen que pasar gateando por dentro de este túnel. Una vez que salen de ahí, pasarán a la siguiente y última actividad, donde llevarán a cabo las habilidades motrices básicas como el desplazamiento y el salto, ya que hay una escalera de entrenamiento la cual tendrán que pasar saltando con los pies juntos cada escalón y una vez finalizada coger una pelota que habrá al terminar y encestarla en un cubo para que de esta manera practiquen la habilidad óculo manual. A continuación, las siguientes imágenes muestran el proceso de cómo se gestiona cada actividad:



TITULO: Aprendemos la pirámide.	SESION: N° 3
RECURSOS/MATERIALES: mural, fichas con los alimentos y con preguntas	TEMPORALIZACION: 45 minutos
OBJETIVOS: - Conocer los alimentos que forman la pirámide - Desarrollar actitudes de colaboración y trabajo en grupo - Conocer los grupos que hay que consumir con más frecuencia	CONTENIDOS - Desarrollo de hábitos alimenticios - Aceptación de normas alimenticias - Alimentos y hábitos de alimentación.

PROCEDIMIENTO: La pirámide es una gráfica en la que aparecen los alimentos que debemos consumir a diario de manera esquematizada. En cada sección aparecen los diferentes tipos de alimentos clasificados. En la base aparecen los que hay que consumir a diario en mayor cantidad y arriba los que hay que tomar con menor frecuencia sin prescindir de ellos. Además, en la pirámide también se incluye el consumo de agua y el ejercicio físico ya que son imprescindibles para una correcta alimentación. Para que los alumnos/as entiendan mejor la pirámide y los grupos de alimentos por los que está formada haremos un mural grande en clase. Para ello, explicaremos previamente los alimentos que pertenecen a cada fase y la frecuencia con la que se deben de consumir, por ejemplo, en la base de la pirámide se encuentran los carbohidratos que nos aportan una buena fuente de energía para nuestro cuerpo y nuestro cerebro, estos se clasifican en: cereales, pan, pasta, etc. En la segunda fase tenemos las frutas y verduras que nos aportan vitaminas y nos ayudan a tener un cuerpo más saludable y debemos de consumirlas al menos 3 veces al día. En la tercera fase se encuentran los lácteos y carnes que deben de ser consumidas diariamente ya que nos aportan calcio y nos ayudan a crecer sanos. En la cuarta y última fase se encuentran los alimentos procesados y los dulces, los cuales hay que tomarlos como mucho una o dos veces por semana ya que no nos aportan nada y contienen grasas y azúcares.

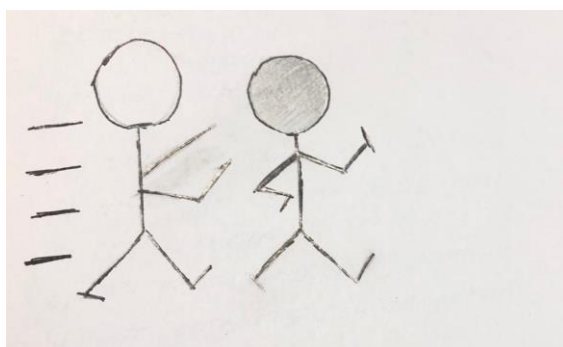
Para hacer el mural, dividimos la clase en 5 grupos y a cada grupo le daremos fichas con diferentes alimentos; fruta, leche, pan, arroz, agua, etc. Cada grupo tendrá que clasificar la ficha del alimento que tenga en el grupo al que pertenezca de la pirámide en el momento que le toque. Además, también se le harán preguntas sobre la frecuencia con la que hay que consumir algunos alimentos de la pirámide. De esta manera los niños conocerán un abanico de alimentos, lo que aporta cada uno de ellos y sus beneficios. Este mural se quedará puesto en clase hasta final de curso.

TITULO: Recreos activos I	SESION: N° 4
RECURSOS/MATERIALES. Aros, pista deportiva	TEMPORALIZACION: 45 minutos
OBJETIVOS:	CONTENIDOS: - Movimientos y posturas del cuerpo

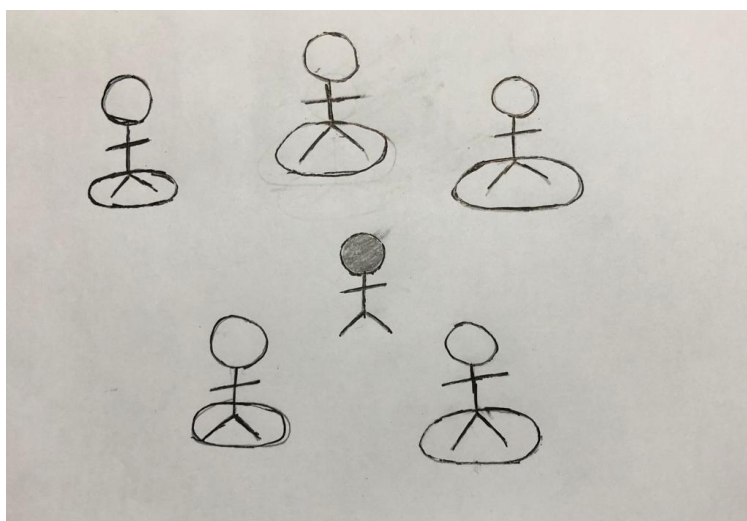
- Imitar personajes, comportamientos de animales en pareja - Trabajar diferentes habilidades motrices - Explorar y conocer su cuerpo utilizando características y limitaciones personales	- Respeto y actitud de colaboración con los otros. - Coordinación y control del movimiento
---	---

PROCEDIMIENTO: En esta sesión haremos recreos activos, los cuales sirven para motivar al alumno a la práctica de la actividad física durante los recreos, de manera que estos sean activos y generen hábitos saludables que a su vez puedan implementarlos a su vida diaria. Además, el objetivo principal es mejorar la organización y dinamización de los recreos. En este caso, el juego se convierte en el instrumento esencial para la motivación y las habilidades a la hora de relacionarse, de comunicarse y de respetarse. En esta sesión se harán dos juegos en los 45 minutos de recreo y cada uno tendrá una duración de 20 minutos.

- **Juego de la sombra:** este juego se hará por parejas. Un miembro de la pareja se tendrá que desplazar por toda la pista, en todas las direcciones y en todos los sentidos. El otro miembro tendrá que imitarlo agarrado de sus hombros como si fuera su sombra. Tiene que hacer exactamente lo que el compañero haga, correr, saltar, hacer ruidos, etc... todo lo hará en la misma dirección y sin soltarse de sus hombros. De esta manera conocerán su propio cuerpo y pondrán a prueba las habilidades motrices: coordinación, flexibilidad, resistencia, etc



- **3, 2, 1... ¡Cambio!:** La clase se divide en grupos de 6 alumnos. Los jugadores de cada grupo se colocarán en círculo dentro de un aro y uno de ellos estará en medio, pero sin aro. El profesor asignará un número a cada alumno menos al del medio. Cuando el profesor diga un número, los alumnos que tengan ambos números se tendrán que cambiar la posición de un aro a otro y la persona que está en medio tendrá que aprovechar ese momento para pillar el aro más cercano antes de que lleguen los jugadores. De esta manera, tendrán que estar muy atentos y tener habilidad y ligereza para no perder.



TITULO: Receta saludable.	SESION: N° 5
RECURSOS/MATERIALES:	TEMPORALIZACION: 90 minutos
OBJETIVOS: - Concienciar al alumno de la importancia de la alimentación saludable - Motivarlos a comer sano haciéndose sus propias recetas - Conocer los alimentos que se deben de consumir con mayor cantidad.	CONTENIDOS: - Valoración del trabajo bien hecho y aceptación de los errores - Alimentos y hábitos de alimentación - Adquisición de hábitos que favorezcan la salud, la alimentación equilibrada, etc.

PROCEDIMIENTO: la clase se dividirá en 4 grupos; dos grupos serán de 7 alumnos y los otros dos de 5. Cada grupo tendrá que elaborar una receta diferente, para ello estarán acompañados de un chef, el cual le ayudará y le dirá los pasos que hay que seguir para la elaboración de estas recetas. Los alimentos los aporta el colegio y las frutas y verduras las cogerán del huerto del colegio. Las recetas serán elaboradas en el comedor.

El primer grupo estará compuesto por 7 niños/as y realizarán salmorejo, un plato muy típico, saludable y muy apetecible cuando hace calor. Los niños cogerán los tomates del huerto y los restantes los aportará el centro. El chef que esté en ese grupo les dará las cantidades adecuadas para que preparen este plato.

El segundo grupo estará compuesto por 5 niños/as y harán una ensalada ya que es muy saludable y fácil de elaborar. La ensalada llevará lechuga, tomates, pepino, pimiento cebolla, maíz y zanahoria. Todos estos ingredientes los cogerán del huerto menos el maíz ya que no está plantado allí.

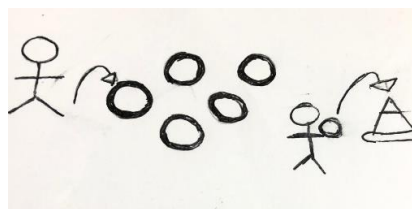
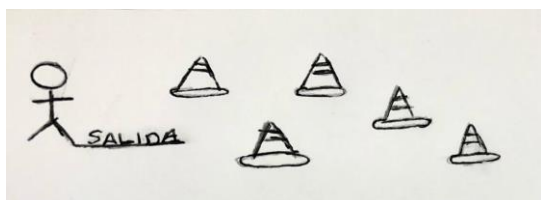
El tercer grupo estará compuesto por 5 niños/as y hará una macedonia de frutas en las que se incluirán todo tipo de fruta mezclada y cada miembro tendrá que pelar y trocear una pieza de fruta. De esta manera, trabajarán la autonomía personal y aprenderán a pelar fruta

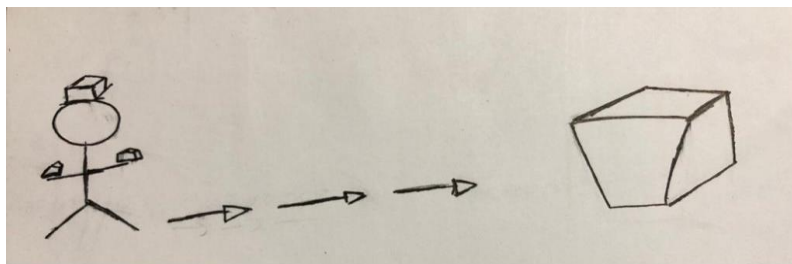
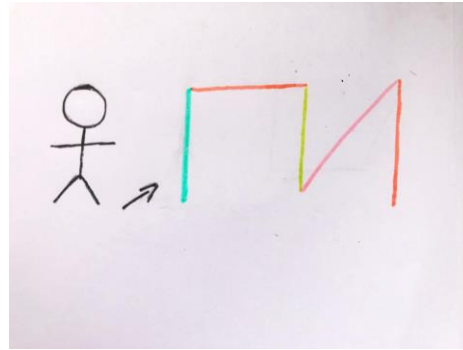
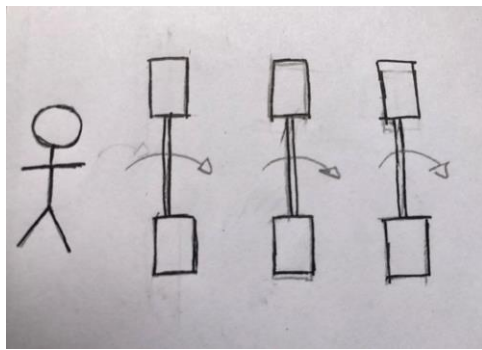
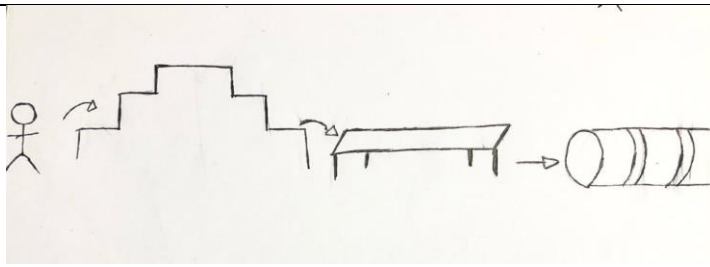
El cuarto grupo estará compuesto por 7 alumnos/as y pondrán el broche final con la elaboración de un postre. Harán un bizcocho de zanahoria, ya que es fácil de hacer y diferente a los demás por su sabor y su esponjosidad. Los ingredientes que necesitarán para hacer este postre son: harina, huevos, aceite, levadura canela, azúcar y zanahoria. El chef de este grupo les dará los ingredientes exactos y sus medidas para que ellos elaboren el postre

TITULO: Circuito con obstáculos II	SESION: N° 6
RECURSOS/MATERIALES: aros, pelotas, sillas, colchonetas, conos, bancos suecos, picas soporte de ladrillo, cuerdas, caja, cubo.	TEMPORALIZACION: 45 minutos
OBJETIVOS:	CONTENIDOS:

- Ejercitar la coordinación motora y la orientación espacial - Desarrollar la psicomotricidad gruesa - Mantener el equilibrio y el control de los movimientos	- Posibilidades motrices y posturales del cuerpo - Nociones básicas de organización espacial - Coordinación y control del movimiento
---	--

PROCEDIMIENTO: Esta sesión de circuitos será más compleja que la de la semana anterior, el alumno tendrá que enfrentarse a diferentes desafíos siguiendo un determinado orden, de manera que saldrán desde un punto de partida y tendrán llegarán a un punto de llegada habiendo pasado por todos los ejercicios propuestos. En primer lugar, en este circuito como en el circuito I harán desplazamientos, donde tendrán que mantener el equilibrio, controlar el movimiento, el impulso, la flexibilidad y la resistencia. El alumno empezará desde el punto de salida haciendo un zigzag alrededor de unos conos. Seguidamente, tendrá que saltar unos aros con los pies juntos y cuando llegue al último tendrá que coger un aro que habrá al final de esa actividad y encestarlo en un cono para trabajar con la coordinación óculo manual. En la siguiente fase del circuito subirán y bajarán unas escaleras de motricidad, pasarán por un banco sueco y terminarán pasando por debajo de un túnel trabajando así el equilibrio y la motricidad gruesa de nuevo. La siguiente actividad de este circuito será saltar unas vallas (a una altura considerable para su edad) con los pies juntos y seguidamente pasar por encima de unas cuerdas con los pies juntas trabajando así el equilibrio. Finalmente, con una caja en cada mano y en la cabeza tendrá que avanzar 10m hasta llegar a un cubo y soltarlas si que se le caiga ninguna. De esta manera trabajarán el equilibrio, la coordinación óculo manual y desarrollan su capacidad motora.





TITULO: Día mundial sin móvil.	SESION: N° 7
RECURSOS/MATERIALES	TEMPORALIZACION: 35 minutos (charla)
OBJETIVOS: - Mostrar el impacto que puede marcar la sobreexposición a las pantallas - Constatar el juego tradicional frente al de las pantallas - Desarrollar autonomía progresiva en las actividades.	CONTENIDOS - Valoración de posibilidades y limitaciones - Interés por aprender nuevos juegos y tareas cotidianas - Aceptación de las normas implantadas en casa

PROCEDIMIENTO: Esta actividad estará basada en una charla en el colegio con las familias de los alumnos para reducir el tiempo que pasan con las pantallas en casa. Los padres son los protagonistas ya que son los que en casa le permiten el uso de estas. En la charla se le darán algunos consejos para que los apliquen en casa y así invertir el tiempo que pasan con las pantallas en otras actividades de más utilidad. Realizar juegos con las familias aporta beneficios para la estimulación de habilidades intelectuales, motoras y sociales, desarrollo de la creatividad, control de la frustración y la adquisición de habilidades sociales como ser solidario, respetuoso y paciente.

Algunos de los ejercicios que podría hacer en casa con las familias podrían ser:

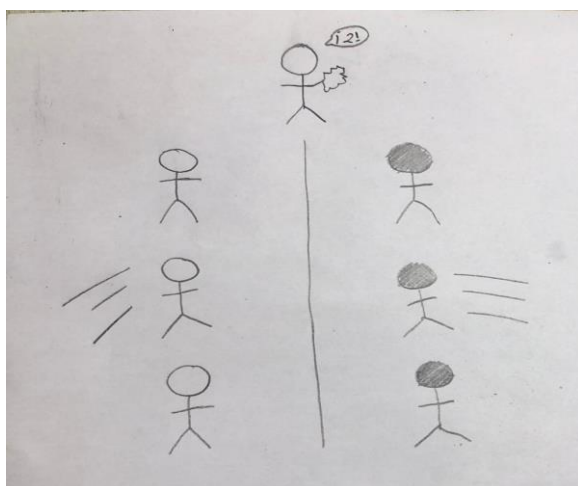
- ✓ Cocinar, de tal manera que podrán en práctica todo lo que han aprendido sobre la alimentación saludable.
- ✓ Bailar, de tal manera que moverán su cuerpo y se divertirán bailando en familia, intentando mejorar la coordinación y algunas habilidades motrices
- ✓ Dibujar, para así desarrollar la creatividad y poner en práctica la psicomotricidad fina y la imaginación.
- ✓ Hacer puzzles. Así pues, desarrollan la concentración y mejoran la memoria visual y el desarrollo psicomotriz.
- ✓ Leer antes de dormir en lugar de usar el móvil o ver la televisión. De esta manera no solo se favorece el insomnio, sino que se integrará en el mundo de la lectura y no estarán expuestos a las pantallas.

Las familias, además, deben poner de su parte y deben de tener en cuenta:

- Que los cambios llevan su tiempo, por lo que hay que tener paciencia
- Deben ser un ejemplo para seguir, por ejemplo, no utilizando el móvil cada dos por tres.
- Deben de efectuar acuerdos y negociaciones con otras actividades
- Deben de establecer normas y limitaciones del uso de los dispositivos para toda la familia, horarios establecidos, un día sí y otro no, etc.
- Deben tener en cuenta que el uso de las pantallas no solo es el ordenador y el móvil, sino también la televisión, iPad, videoconsolas, etc.

TITULO: Recreos activos II	SESION: N° 8
RECURSOS/MATERIALES. Aros, sillas.	TEMPORALIZACION: 45 minutos. 20 minutos para cada juego.

OBJETIVOS:	CONTENIDOS
- Respetar y cuidar el material. - Utilizar coordinadamente sus posibilidades motrices y posturales. - Desarrollar actitudes de ayuda y colaboración.	- Descubrimiento de la lateralidad y desarrollo de esta. - Iniciativa por aprender habilidades nuevas. - Experimentación de posibilidades y limitaciones del propio cuerpo.
PROCEDIMIENTO: En esta sesión se harán recreos activos al igual que en la sesión nº 4 pero con otros juegos diferentes. • Pasar el aro: En este primer juego se harán grupos de alumnos, que se organizarán en 3 filas. En cada fila habrá 7 alumnos. El primer alumno de cada fila tendrá un aro y a la orden del profesor tendrá que pasar el aro por los pies deslizándolo hacia arriba por su cuerpo y sacarlo por la cabeza. Una vez esto pasará el aro hacia el compañero de atrás y este hará lo mismo que el otro compañero a la inversa, es decir lo introduce por la cabeza y lo sacará por los pies, y así, sucesivamente. En el grupo que el aro llegue antes al último compañero de la fila será el grupo ganador. • Juego del pañuelo: en este juego se divide la clase en dos grupos y ambos con el mismo número de componentes. A cada alumno de los dos grupos se le asigna un número. El profesor se colocará en el centro con el pañuelo en la mano en alto y dirá un número. Las personas que tengan ese número de ambos grupos saldrán corriendo a la vez a coger el pañuelo, el primero que lo coja, lo llevará a su terreno y obtendrá un punto para su equipo. El equipo que más veces haya cogido el pañuelo y que más puntos obtenga será el ganador.	



TITULO: Gymkhana	SESION: N° 9
RECURSOS/MATERIALES: globos, pelota, canasta.	TEMPORALIZACION: 3 horas
OBJETIVOS: - Adquirir buenos hábitos alimenticios. - Fomentar el trabajo en grupo. - Conocer alimentos saludables y no saludables.	CONTENIDOS: - Responsabilidad del cumplimiento de las normas. - Adquisición de buenos hábitos alimenticios que favorezcan la salud y la alimentación equilibrada. - Predisposición a pedir ayuda a los compañeros.
PROCEDIMIENTO: La práctica de actividad física ayuda a reducir los niveles de obesidad en edades tempranas. Por ello, la gymkhana estará elaborada por varias fases donde se fomentará la convivencia del centro, la actividad física y la alimentación. La gymkhana se dividirá en cuatro estaciones con la duración de unas 3 horas aproximadamente. Esta actividad esta propuesta para hacerla al aire libre, en un bosque o en un descampado, por ello aprovecharemos que es la última actividad de la propuesta didáctica y saldremos del colegio para realizarla alrededor del entorno. El objetivo de la gymkhana es pasar una serie de pruebas para encontrar los ingredientes y hacer una pócima mágica. Se hará una serie de 5 actividades situadas alrededor de un parque, con	

el objetivo de que cada grupo lo haga antes que los demás grupos. Habrá 4 grupos de 6 alumnos. Cada grupo irá de un color representando los alimentos. Por ejemplo: un equipo ira de rojo representando la fruta. Otro irá de verde representando la verdura, otro de azul representando el agua y el último de naranja representando los carbohidratos.

Todo lo que han aprendido durante la propuesta sobre actividad física y alimentación les servirá de ayuda.

El responsable de cada grupo llevará un tríptico con todas las actividades y en cada actividad se le pondrá la puntuación que consigan.

➤ **1º actividad: Encesta y gana.**

En esta actividad tendrán que encestar la pelota en una canasta. La canasta estará a 2 metros. Cada miembro del grupo tendrá 2 oportunidades. Cuantas más veces la encesten más puntos conseguirán.

➤ **2º actividad: Globo flotante.**

En esta prueba tendrán que formar parejas y se colocarán de espaldas. Con un globo lleno de agua lo introducirán espalda con espalda y no se les puede caer. Saldrán de un punto de salida y llegarán hasta unos conos que delimitan el punto de llegada. Tienen que ir con cuidado porque como se caiga o explote el globo perderán un punto para su grupo.

➤ **3º actividad: fichas de alimentos.**

En esta actividad se les dará unas fichas con alimentos variados y en un mural grande tendrán que clasificar esos alimentos según la pregunta que se les haga. Por ejemplo:

- Alimentos que se puedan comer solo una vez a la semana
- Alimentos que se deban de comer a diario
- Alimentos que nos aportan calcio y energía

De esta manera ellos clasificarán las fichas de los alimentos que tengan con la pregunta adecuada. Si aciertan conseguirán puntos, pero si fallan, habrá una penalización para el grupo.

➤ **4º actividad: Carrera de relevos**

En esta actividad habrá una serie de circuitos como los que han hecho previamente en las actividades y tendrán que ir completándolos en el menor tiempo posible ya que se les contará el tiempo. Se organizarán por grupos y empezará un componente

del grupo, cuando este haya hecho el circuito, irá corriendo a chocarle la mano al compañero que le toque hacer el circuito. El equipo que más rápido lo haga obtendrá más puntos.

➤ **5º actividad: el ahorcado**

En esta actividad cada miembro del grupo dirá una letra, ya que tienen que adivinar la palabra oculta, que casi siempre es un alimento saludable. Por ello, cada uno dirá una letra hasta formar la palabra o adivinarla. Acertarán las palabras y por cada error se dibujará una parte del muñeco. Al final tendrá más puntos el equipo que adivine más palabras.

Una vez que hayan hecho todas las pruebas irán corriendo al punto de encuentro.

Allí, verán la puntuación de cada grupo mirando los trípticos evaluados por el monitor de cada actividad.

El grupo que llegue primero al punto de encuentro contará con una puntuación extra.

Se durante las actividades ha habido peleas, enfrentamientos o alguien se ha separado de su grupo, se restará puntuación.

Todos los componentes tendrán una recompensa por haber participado, por su trabajo y por su esfuerzo realizado. Después se les dará el almuerzo y pasaran el rato jugando en el parque hasta la hora de irse.

5.7.EVALUACIÓN:

La evaluación del alumnado la llevará a cabo el profesor cada vez que el alumno haga una actividad mediante la observación. Se observará a los alumnos que sean participativos y tengan más iniciativa a la hora de hacer cada una de las actividades. es importante evaluar si entienden ya los alimentos que deben de consumir y que sepan distinguir los alimentos que son saludables de los que no lo son. Se llevará a cabo una evaluación continua y formativa que se realizará durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- **Evaluación inicial:** Se pretende observar el punto de salida de los niños. Será concluyente para la obtención de los objetivos a alcanzar, la metodología y los contenidos que se trabajan durante este proyecto.
- **Evaluación continua:** Durante el desarrollo de cada una de las actividades con sus respectivas fases y dinámicas. Se hace una evaluación al alumnado mediante una observación directa a través del registro del cuaderno del profesor. Todo ello con la finalidad de hacer un seguimiento de todo el proceso y de poder modificar y adaptar la actividad si fuese necesario.

- **Evaluación final:** se lleva a cabo una evaluación compartida entre todos. En clase se pone en común lo que se ha realizado en el proyecto entre todos y cada uno reflexionará sobre su actuación y participación en cada una de las actividades.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Observación directa del grupo: es un método en el que por medio de recopilación de información y de datos se observa a los alumnos durante el proceso de cada actividad y evaluando los diferentes retos y desafíos.
- Cuaderno del profesor: en esta herramienta el objetivo principal es anotar comportamientos, situaciones o aspectos a destacar en otras sesiones. La estructura incorpora un apartado con la descripción de la situación vivida y otro apartado con las sensaciones y reflexiones sobre esa situación.
- Registros individuales: a través de esta se tiene un registro de cada alumno siendo consciente de los diferentes comportamientos. Los alumnos obtendrán una puntuación o no dependiendo de si cumplen los requisitos establecidos. Esta puntuación va dirigida por la maestra pasadas una o dos sesiones.

6. CONCLUSIÓN:

Tras haber hecho la revisión bibliográfica y haber analizado cada uno de los factores he llegado a la conclusión de como consecuencia de la obesidad y el alto nivel de sobrepeso que presenta España hoy en día y los efectos negativos que se muestran, considero que es esencial establecer estilos de vida activos y buenos hábitos saludables para gozar de buena salud, ya que es fundamental en la vida del ser humano. Es necesario tratar este tema desde edades tempranas ya que desde estas edades los más pequeños empiezan a construir su aprendizaje y a adquirir hábitos saludables. Por esta razón, se considera la escuela y la familia como el entorno en el cual se desarrollan hábitos y conductas. Debemos destacar la importancia de practicar actividad física desde edades preescolares por los beneficios que aporta a la vida del ser humano tanto a nivel físico como cognitivo. Por ello, voy a darle más énfasis a propuestas que se deben de tener presentes para mantener a los preescolares en un estilo de vida saludable:

- Que los padres tengan una buena actitud hacia la práctica de ejercicio físico y motiven a sus hijos a viviendo experiencias con ellos y promuevan su interés.
- Que los padres disminuyan el uso de las pantallas y las tecnologías para evitar el sedentarismo y algunas enfermedades en el futuro.
- Fomentar hábitos de alimentación, de higiene y de actividad física de disfrute, mediante los medios de comunicación, las familias o el centro escolar.

- Que las actividades extraescolares se centren más en el disfrute del niño que en la competición.

A pesar de que la obesidad es una enfermedad crónica, no siempre recibe el tratamiento continuo necesario, por lo que se trata de una enfermedad con un alto porcentaje de fracaso terapéutico. Para mantener un equilibrio en el consumo, la ingesta calórica debe de ser equivalente al gasto calórico, por lo que, realizar actividad física para bajar de peso no es muy eficaz si no va acompañado de una buena dieta.

La sociedad hoy día se mueve por las tecnologías, que empiezan a utilizarse desde edades tempranas, y por ello, con esta propuesta queremos disminuir el uso de pantallas en estas edades sustituyéndolas por actividades como el juego tradicional o actividades al aire libre y así evitar situaciones de sedentarismo.

Como decía Brousseau, la mejor manera de aprender es “hacer” por ello, en la propuesta didáctica implantada, los alumnos son partícipes de su propio aprendizaje y conocimiento en todo momento y en cada una de las actividades.

Propuestas de futuro

Esta propuesta puede servir como estímulo para seguir descubriendo nuevas metodologías e innovar utilizando la creatividad y la imaginación para generar situaciones y experiencias lúdicas que beneficien el aprendizaje y disfrute de los alumnos.

Es importante que se realice actividad física moderada en infantil desde un enfoque interdisciplinar ya que en la educación física se puede trabajar desde otras áreas, dejando que el niño experimente y descubra desde edades tempranas y que los aprendizajes se lleven a cabo a través del juego.

Uno de los objetivos beneficiarios es el aprendizaje cooperativo y el trabajo en equipo.

Aplicación didáctica

Uno de los objetivos principales es el trabajo en grupo, la educación ambiental y el trabajo cooperativo. En esta intervención los alumnos pueden conseguir adquirir y poner en práctica los objetivos con las actividades planteadas en la propuesta de intervención. Es muy satisfactorio y gratificante para una maestra ver que una clase está motivada y con ganas de hacer el trabajo planteado que ella misma ha creado. Es muy enriquecedor ver a un alumno divirtiéndose.

Para finalizar, he de destacar que he elegido esta temática para realizar mi TFG porque me llama mucho la atención y considero que es muy importante tratarlo en la vida de los más pequeños para que crezcan sabiendo la importancia que tiene mantener una buena alimentación

y realizar actividad física. Considero además que hay que darle más visibilidad en los centros y en la vida de los adultos.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

Á Latorre Roman, P., Mora López, D., & García Pinillos, F. (2016). Prácticas de alimentación, actividad física y condición física de niños preescolares españoles: Influencia de variables sociodemográficas. *Archivos argentinos de pediatría*, 114(5), 441-447.

Achor, M. S., Benítez, N., Brac, E., & Barslund, S. (2007). Obesidad infantil. *Revista de Posgrado de la Vía Catedra de medicina*, 168(1), 34-38.

Aguilar Cordero, M. J., Ortegón Piñero, A., Mur Villar, N., Sánchez García, J. C., García Verazaluce, J. J., García García, I., & Sánchez López, A. M. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*, 30(4), 727-740.

Aguilar-Cordero, M. J., Rodríguez-Blanco, R., Menor-Rodríguez, M. J., Guisado-Barrilao, R., León-Ríos, X., & Sánchez-López, A. M. (2020). Influencia de la actividad física sobre la calidad de vida de los niños con sobrepeso u obesidad. *salud pública de méxico*, 61, 550-551.

Ara, I., Vicente-Rodríguez, G., Moreno, L. A., Gutin, B., & Casajus, J. A. (2009). La obesidad infantil se puede reducir mejor mediante actividad física vigorosa que mediante restricción calórica. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 44(163), 111-118.

Barrio Álvaro, A. (2020). Hábitos alimentarios saludables. Propuesta de intervención para prevenir la obesidad en Educación Infantil.

Brotanek, J. M., Gosz, J., Weitzman, M., & Flores, G. (2007). Iron deficiency in early childhood in the United States: risk factors and racial/ethnic disparities. *Pediatrics*, 120(3), 568–575.

Campbell W, Williams J, Hampton A and Wake M. Maternal concern and perceptions of overweight in Australian preschool-aged children. *MJA* [en línea] 2006 [23 de enero de 2007]; 184: (274-277).

Ceballos, M. L. M., Sagahñ, L. M. M., & Salgado, V. R. (2016). La obesidad escolar. Un problema actual. *Revista Cubana de Alimentaciñ y Nutriciñ*, 26(1), 137-156.

Chueca, M., Azcona, C., & Oyarzábal, M. (2002). Obesidad infantil Childhood obesity. In *Anales Sis San: Navarra*.

Cladellas, R., Chamarro, A., del Mar Badia, M., Oberst, U., & Carbonell, X. (2011). Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar. *Cultura y Educación*, 23(1), 119-128.

Convertini, G., Krupitzky, S., Tripodi, M. R., & Carusso, L. (2003). Trastornos del sueño en niños sanos. *Arch argent pediatr*, 101(2), 99-105.

Corazza, R. R. (2015). Actividad física y obesidad.

de Educación, C. (2008). Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. *BOJA* (26/08/2008), 169, 17-53.

del Estado, B. O. (2006). Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *BOE nº*, 293, 43-053.

Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., & Santos, J. L. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 58(3), 249.

Escrivá, J. (2014). Educación en familia. Ampliando derechos educativos y de conciencia. En I.M. Briones (Ed), La importancia de la educación en familia para el desarrollo integral del menor (pp 29-35). Madrid, España: Editorial DYKINSON, S.L

Fernández Resúa, B. (2020). La prevención de la obesidad infantil desde edades tempranas. Una propuesta de intervención en el aula de Educación Infantil.

Fuertes Durán, A. M. (2014). Obesidad infantil y enfermería.

Gamarra-Atero, R., Porroa-Jacobo, M., & Quintana-Salinas, M. (2010, July). Conocimientos, actitudes y percepciones de madres sobre la alimentación de niños menores de 3 años en una comunidad de Lima. In *Anales de la Facultad de Medicina* (Vol. 71, No. 3, pp. 179-184). UNMSM. Facultad de Medicina.

González, E. R., & Ortega, A. P. (2013). Relación de sobrepeso y obesidad con nivel de actividad física, condición física, perfil psicomotor y rendimiento escolar en población infantil (8 a 12 años) de Popayán. *Movimiento científico*, 7(1), 71-84.

Idiazábal-Aletxa, M. A., & Aliagas-Martínez, S. (2009). Sueño en los trastornos del neurodesarrollo. *Revista Neurología*, 48(2), 13-16.

Iglesias, Á., del Pozo, E. M. P., & López, J. M. (2019). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (36), 167-173. Pino-Juste, M. Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica.

Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. (2010). Guía para padres y madres sobre uso seguro de videojuegos por menores.

Loaiza MS, Atalah SE. Factores de riesgo de obesidad en escolares de primer año básico de Punta Arenas. Rev Chil Pediatr. 2006;77(1):20-6.

López-Fontana, C. M., Martínez-González, M. A., & Martínez, J. A. (2003). Obesidad, metabolismo energético y medida de la actividad física. *Revista Española de Obesidad*, 1(1), 29-36.

Muñoz, D. (2019). La persona: on-off Desafíos de la familia en la cuarta revolución industrial

Muñoz, J.C. (2014). El currículo del área de Educación Física de Primaria en la Lomce. Análisis del Real Decreto 126/2014. EmásF, Revista Digital de Educación Física, 5 (27).

Navarro-Ferrando, M. D. P. (2018). *Cómo fomentar hábitos saludables en niños de 5-6 años* (Bachelor's thesis).

Oropeza-Bahena, G., López-Sánchez, J. D., & Granados-Ramos, D. E. (2019). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 20(1), 42-49.

Pastrana Franco, I. (2014). Obesidad en escolares: prevalencia e influencia familiar.

Perea-Martínez, A., López-Navarrete, G. E., Padrón-Martínez, M., Lara-Campos, A. G., Santamaría-Arza, C., Ynga-Durand, M. A., ... & Ballesteros-del Olmo, J. C. (2014). Evaluación, diagnóstico, tratamiento y oportunidades de prevención de la obesidad. *Acta pediátrica de México*, 35(4), 316-337.

Serra Majem, L., Ribas Barba, L., Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Saavedra Santana, P., & Peña Quintana, L. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Med. clín (Ed. impr.)*, 725-732.

Serrano, J. A. (2018). La obesidad infantil y juvenil. *Quaderns de polítiques familiars*.

Vicente-Rodríguez, G., Benito, P. J., Casajús, J. A., Ara, I., Aznar, S., Castillo, M. J., ... & Valtueñ, J. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición hospitalaria*, 33(9), 1-21.

Ximena, R. T., & Francisco, V. M. (2012). Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 218-225.