



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA
EL FOMENTO DE LOS HÁBITOS
SALUDABLES DESDE LA
ACTIVIDAD FÍSICA EN EDUCACIÓN
INFANTIL**

Alumno/a: Mónica Romero Fernández-
Toribio

Tutor/a: Amador Jesús Lara Sánchez

María Sánchez Zafra

Dpto.: Didáctica de la Expresión Musical,
Plástica y Corporal

ÍNDICE

1.Introducción	1
2. Fundamentación teórica	3
2.1. Los hábitos saludables en Educación Infantil.....	3
2.1.1. La alimentación saludable	4
2.1.2. El descanso desde la niñez	5
2.1.3. La higiene en Educación Infantil	7
2.2. Hábitos no saludables que afectan al alumnado	8
2.2.1. Sobrepeso y obesidad. Consecuencias, factores y prevención	9
2.3. Beneficios de la actividad física como medio para mejorar los hábitos de vida saludable.	11
2.3.1. El valor de la educación física para la práctica de actividad física en educación infantil. ...	12
3. Objetivos del TFG	13
4. Propuesta didáctica “Actívate”	13
4.1. Contextualización.....	13
4.2. Objetivos generales de etapa	14
4.3. Objetivos de la propuesta didáctica.....	15
4.4. Metodología	16
4.5. Recursos	16
4.6. Actividades.....	17
4.7. Temporalización.....	25
4.8. Evaluación	25
5. Conclusiones	27
6. Referencias Bibliográficas	29
7. Anexos	32

Resumen

Los hábitos saludables hacen referencia a aquellas conductas que nos permiten mantener un buen de salud. Factores como la alimentación, higiene, sueño y actividad física son muy importantes. Sin embargo, la actividad física es crucial para mantener un estado de bienestar implicando beneficios para la salud: mejora la función respiratoria, cardiovascular, la fuerza muscular y ósea, ayuda a reducir la grasa corporal, el aumento de peso, etc.

Tras la pandemia ocasionada por la enfermedad de COVID-19 se ha mostrado que los hábitos nocivos para la salud han aumentado. La ingesta calórica elevada y no realizar un gasto energético suficiente ha derivado en un aumento del sobrepeso y obesidad infantil y, más aún en aquellas familias con rentas bajas.

El centro educativo, por tanto, deberá ser un promotor de la salud para el alumnado de infantil, pudiendo incidir en la práctica activa de actividad física en la educación física.

Palabras clave: hábitos saludables, actividad física, obesidad, sobrepeso, educación física.

Abstract

Healthy habits refer to those behaviours that allow us to maintain good health. Factors such as diet, hygiene, sleep and physical activity are very important. However, physical activity is crucial to maintain a state of wellbeing involving health benefits: it improves respiratory and cardiovascular function, muscle and bone strength, helps reduce body fat, weight gain, etc.

Following the pandemic caused by the COVID-19 disease, it has been shown that unhealthy habits have increased. High calorie intake and insufficient energy expenditure has led to an increase in overweight and obesity in children, especially in low-income families.

The educational centre, therefore, should be a health promoter for infant pupils, with the possibility of encouraging the active practice of physical activity in physical education.

Keywords: healthy habits, physical activity, obesity, overweight, physical education.

1.Introducción

La actividad física es un factor clave para mejorar nuestra salud. Cualquier movimiento o acción que realizamos a diario ya implica nuestra activación. En este trabajo se quiere dar visibilidad, desde la infancia, a la importancia que tiene la actividad física junto con unos buenos hábitos de alimentación, higiene y sueño. La Dieta Mediterránea sería una muy buena opción de aplicar en el menú de niños y niñas, así como en adultos. La higiene en los alimentos, cuidado bucodental e higiene junto con el buen descanso son hábitos que promueven una buena salud.

Tras la pandemia ocasionada por la enfermedad por COVID-19, el 11 de marzo de 2020, se ha demostrado que los hábitos de vida saludable han desmejorado notablemente. El consumo de comida rápida, refrescos y dulces creció, así como no realizar frecuentemente actividad física o deporte. De igual modo muchos menores han llegado a permanecer más de 5 horas al día frente a pantallas digitales y a dormir más de 10 horas. Todo lo mencionado son, por tanto, conductas que han afectado a la salud física y mental de la población infanto-juvenil.

El gasto calórico de los alimentos consumidos junto con un estado de inactividad es suficiente condicionante para desarrollar sobrepeso u obesidad. Esta problemática puede derivar en diversas enfermedades: cardiovasculares, respiratorias, hipertensión, fracturas, diabetes, etc. En el estudio realizado por Save the Children (2022) nos indicó que los menores y adolescentes que provienen de familias con una renta baja tienen más probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad (32.5%). Esta desigualdad debe de abordarse de manera conjunta entre el centro educativo, familia y pediatras o médicos, teniendo una acción cooperativa para que todos los niños y niñas puedan optar a tener estilos de vida saludable sin dejar a un lado la actividad física o deportiva.

El eje central de este trabajo es fomentar la adquisición de conductas saludables a través de la educación física, es decir, utilizando el movimiento para estar más sanos. Las recomendaciones diarias de actividad física para el alumnado de educación infantil serían 180 minutos en distintas actividades o movimientos de los cuales 60 minutos es aconsejable que se realicen actividades aeróbicas moderadas o vigorosas OMS (2020).

En la etapa de Educación Infantil no se suele dedicar el tiempo correspondiente a la educación física o psicomotricidad, esto es un error ya que son muchos los beneficios que tiene esta práctica; mejora la condición física, mejora la función cardiorrespiratoria, favorece el

desarrollo saludable, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable. En esta propuesta didáctica se abordará mediante juegos lúdicos que implican la realización de movimientos, posturas, desplazamientos, destrezas, habilidades o equilibrio corporal. El alumnado será nuestro eje central, siendo protagonistas mediante la práctica activa de su propio conocimiento.

En muchas ocasiones, los docentes se encuentran perdidos en la práctica de la educación física tras finalizar sus estudios en el grado en Educación Infantil. La formación e innovación en materia de actividad física es crucial para realizar una buena práctica educativa con el alumnado.

Mi labor en este trabajo sería, como docente, transmitir al alumnado la importancia que puede llegar a tener mantenernos activos. Basándome en enseñar prácticas de actividad física mediante el juego, de la manera más motivadora, lúdica y significativa.

2. Fundamentación teórica

2.1. Los hábitos saludables en Educación Infantil

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022) define el estado de salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (parr 1).

El Real Decreto 1630/2006, del 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil señala la importancia de los hábitos saludables en educación infantil teniendo en cuenta el área de conocimiento de sí mismo y autonomía. Mediante actuaciones y situaciones que benefician la salud en niños y niñas, desarrollando tanto su propio bienestar como el de los demás. Las prácticas relacionadas con la higiene, la alimentación, la actividad física y el descanso serán esenciales.

El actual Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, ha realizado una serie de modificaciones con respecto a las áreas que se han de abordar en la escuela, no obstante, la integración del área crecimiento en armonía apuesta por:

La adquisición de hábitos saludables y sostenibles, así como su progresiva integración en la vida cotidiana, contribuye al cuidado del propio cuerpo y al logro de una creciente autonomía. En este proceso resulta imprescindible que conozcan y reflexionen sobre las

normas que contribuyen a crear tendencias de actuación respetuosas con ellos mismos, con los demás y con el medio, desde una perspectiva interdependiente y corresponsable. Se espera también que se produzca un inicio en la reflexión sobre el consumo responsable de bienes y recursos, así como que se promueva la actividad física como conducta saludable (p, 16)

2.1.1. La alimentación saludable

Según la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, considera la alimentación saludable como un hábito de carácter vital para el desarrollo adecuado del ser humano, teniendo repercusión en los ámbitos afectivos, cognitivos, sociales y biológicos del alumnado. Cuando los niños y las niñas comienzan su etapa en educación infantil todavía no tienen muy marcados los hábitos alimentarios adecuados. Esto último, se ha de promover de manera adecuada en el centro educativo.

Para Moreno-Villares y Galiano-Segovia, (2015) la alimentación y los hábitos saludables comienzan en la infancia, guardando una estrecha relación con la probabilidad de contraer una enfermedad en la adultez. Una dieta saludable se debe de componer de alimentos de los distintos grupos: verduras, frutas, leguminosas, cereales, carne, pescado, leche, huevos, grasas y aceites, etc. La dieta ha de ser variada aportando los nutrientes necesarios (energéticos, plásticos y sustancias reguladoras). Se debe de tener la información necesaria en torno a las características de los niños/as de preescolar (3-6 años) y escolar (6-12 años) para adecuar los hábitos alimentarios y la demanda nutricional en cada momento evolutivo. Los cambios sociales, como la incorporación de la mujer al sector laboral, hacen que los niños y las niñas comiencen antes su independencia sobre la alimentación, teniendo que incorporarse de forma cada vez más temprana a la guardería o comedor escolar. Por efecto, el centro educativo y más concretamente el comedor escolar, será un segundo agente que actuará como modelado en la preferencia o no de distintos alimentos o elaboraciones culinarias. Además, educadores y educadoras abordan una importante misión en el consumo de su dieta diaria.

La Dieta Mediterránea contribuye a una alimentación rica y saludable siendo muy adecuada para menores y adultos ya que, según varios autores:

Se rige bajo los principios de incrementar la ingesta de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales; consumir moderadamente alimentos de origen animal, limitando el consumo de carnes elaboradas y reducir

el consumo de azúcares refinados. Y consumo moderado de productos lácteos fermentados (Enriquez y Hernández-Santana, 2020, pp 34-35).

Según González-Calderón y Expósito-De Mena (2020) podemos trabajar algunas pautas para poder fomentar los hábitos saludables en los niños y más adelante, en su adolescencia podemos seguir algunos requerimientos como:

- Las porciones de comida han de estar adecuadas en volumen partiendo de la edad y actividad física que practique el niño o la niña ayudando a proporcionar las calorías y nutrientes que necesitan.
- Los platos han de ser atractivos. Asimismo, fomentar la participación de niños y niñas junto con sus familias en el proceso culinario.
- No forzar la ingesta de excesiva de comida, ya que debe de ser el niño y la niña el que decide cuando ha llegado su saciedad. Ni premiar con comida ya que esta no es un castigo o premio.
- Se recomienda hacer unas 4-5 comidas al día.
- El desayuno es importante, por lo tanto, los niños y niñas deben de levantarse con tiempo para realizarlo. Es aconsejable que incluya: cereales, lácteos y frutas.
- Disminuir el consumo de bollería artificial y todo aquel alimento que tenga azúcares añadidos.
- Aumentar el consumo de pescado rico en omega 3.
- Utilizar como aporte de grasa, el aceite de oliva, delimitando el consumo de grasas de origen animal.
- Consumir más agua.

2.1.2. El descanso desde la niñez

En el artículo realizado por Pla-Rodríguez et al. (2018) se definió el acto de dormir del siguiente modo: “dormir es una función esencial para restablecer el equilibrio físico y psíquico de nuestro organismo, con el fin de poder llevar a cabo nuestra actividad diaria” (p. 372). Por consiguiente, según Merino-Andreu et al. (2016) la privación del descanso o “la falta de sueño se asocia con daños en la motivación, la emoción y el funcionamiento cognitivo, y con un mayor riesgo de enfermedades graves (por ejemplo, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer...)” (p. 1). La estimación sobre el número de horas de sueño recomendables por la Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation’s) serían: preescolares (3-5 años)

de 10-13 horas y en escolares-adolescentes (6-13 años) en torno a 9-11 horas. (Hirshkowitz et al., 2015).

Olloqui-Escalona (2016) realizó un estudio a padres y madres del alumnado perteneciente al grupo de 3 a 4 años. Este mostró los problemas que tienen las familias cuando sus hijos e hijas se van a descansar, como: “la necesidad de ayuda para dormir, el rechazo a ir a la cama, los problemas de conciliación y la necesidad de dormir acompañados durante toda la noche”. Según muestra

Según Malasán et al., (2013) una buena higiene del sueño promueve descanso satisfactorio siendo primordial para la salud de los niños y niñas. Además, debemos de tener en cuenta qué factores pueden incidir negativamente:

- No tener una adecuada rutina de sueño, siendo esta muy irregular a lo largo de la semana.
- Ingerir alimentos muy pesados que necesitan una mayor digestión a la hora de dormir.
- Consumir bebidas gaseosas o estimulantes antes de dormir.
- Realizar siestas muy prolongadas.
- Mucha iluminación o que esta sea inadecuada.
- La existencia de ruidos también llevará al niño o niña a no mantener un estado de relajación y, por tanto, la conciliación del sueño se verá entorpecida.
- El uso de las tecnologías, como, por ejemplo, la Tablet antes de dormir no es lo más adecuado ya que existen juegos o videos que mantienen al niño y la niña en estado de activación.
- La situación de la habitación, entendiendo esta como: cama, almohada, disposición de objetos, temperatura, etc. Han de invitar a la comodidad.

2.1.3. La higiene en Educación Infantil

Existen algunas recomendaciones para padres y madres y centros educativos (cuando sea pertinente su práctica) sobre hábitos que promueven la higiene saludable. Este programa se realizó por la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales (2015):

De 1 a 4 años: Baño diario y cuidados de la piel, fomentar autonomía personal en la higiene, empezar a inculcar las primeras nociones de hábitos higiénicos, lavado de manos, cepillado dental, higiene del periné, higiene del sueño.

De 4 a 8 años: enseñar hábitos higiénicos: los progenitores como modelo, ducha o baño frecuente (a diario o días alternos) y cuidados de la piel, lavado de manos, limpieza de uñas, cepillado dental, lavado del cabello, comenzar a colaborar en la higiene del entorno (casa, colegio), higiene del sueño (p. 106).

El estudio de Lorente et al., (2016) sobre una población infanto-juvenil de 3 a 12 años, determinó la presencia de diversos factores que inciden sobre la caries dental que comúnmente suele presentar este grupo de edad. Existe una relación de causalidad entre unos adecuados hábitos alimentarios y la higiene bucodental. Esto últimos si no son adecuados, niños y niñas tendrán más posibilidades de padecer problemas dentales como la caries o recambio dental en su niñez. Además, no realizar el acto del cepillado durante al menos un minuto, masticar chicle o consumir productos de bollería industrial también son factores que pueden repercutir de forma negativa. Finalmente, otro factor sería el nivel de estudios de padres y madres, que repercute de manera directa en los buenos hábitos de higiene bucodental en los menores, teniendo menos caries dental el alumnado perteneciente a padres y madres con mayor nivel de estudios.

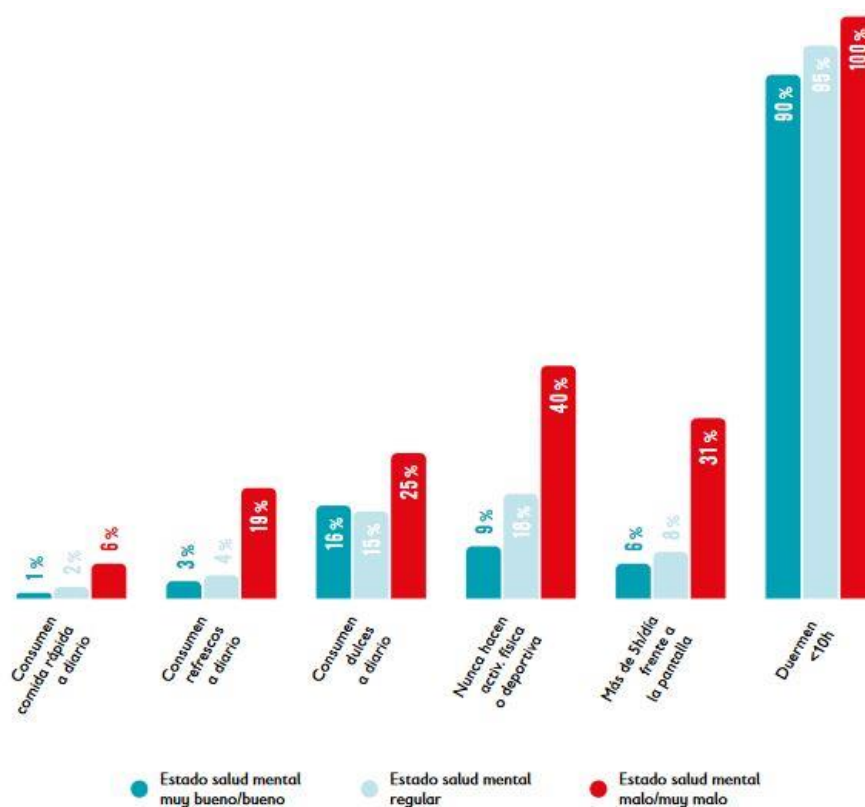
Corrales-Baz (2016), como enfermera, señala la importancia de la higiene postural desde edades tempranas para evitaría patologías en la espalda en edad adulta. La higiene postural es entendida como el cúmulo de pautas o sugerencias cuyo objetivo reside en abordar posturas adecuadas con el cuerpo y realizar de forma adecuada los movimientos y desplazamientos que se realizan a diario. Este tipo de higiene tendría como fin desarrollar una espalda sana, mediante acciones estáticas (sentado o de pie) o acciones dinámicas (transportar un objeto, agacharse). El equipo docente desde la educación física o la familia desde casa pueden fomentar de manera activa con el alumnado prácticas posturales adecuadas que contribuyan a la higiene postural.

2.2. Hábitos no saludables que afectan al alumnado

La organización sin ánimo de lucro, Save the Children (2022) llevó a cabo un estudio sobre los hábitos de vida saludables, obesidad y sobrepeso en niños y niñas de España tras la pandemia por COVID-19 para ver los efectos que esta ha tenido sobre la salud de la población infanto-juvenil de 4 a 16 años. En la Figura 1, se puede evidenciar que, unos malos hábitos de salud también conllevan a una mala salud mental, siendo este último aspecto muy importante para los menores.

Figura 1

Relación entre los hábitos de vida no saludables y el estado de salud mental de niños y niñas de 4 a 16 años (2021)



Nota: Tomado de *Adiós a la dieta mediterránea. Nutrición y hábitos saludables*, (p 31), por Save the Children, marzo 2022, CCBYNCSA.

Por efecto de la pandemia causada por la enfermedad de COVID-19, el 11 de marzo de 2020, los hábitos de vida saludable se han visto afectados. La población infanto-juvenil limitó notablemente la práctica de actividad física ya que fueron obligados a permanecer en casa sin ir al centro educativo, actividades extraescolares o incluso al parque. Este sedentarismo se sumó

al consumo de alimentos, cuyo gasto calórico no se realizaba debido a la inactividad. Los menores también estaban expuestos a un gran consumo tecnológico durante muchas horas; generalmente con smartphones, tablets, ordenador, televisión (Save the Children, 2022).

Por último, se ha mostrado que un uso excesivo o no adecuado de los smartphones en niños y niñas conlleva a un mayor sedentarismo e inactividad física, pero si este se usa con apps dedicadas al fomento de la actividad física esta tendrá probabilidad de aumentar. (Zagalaz-Sánchez et al. 2019).

2.2.1. Sobrepeso y obesidad. Consecuencias, factores y prevención

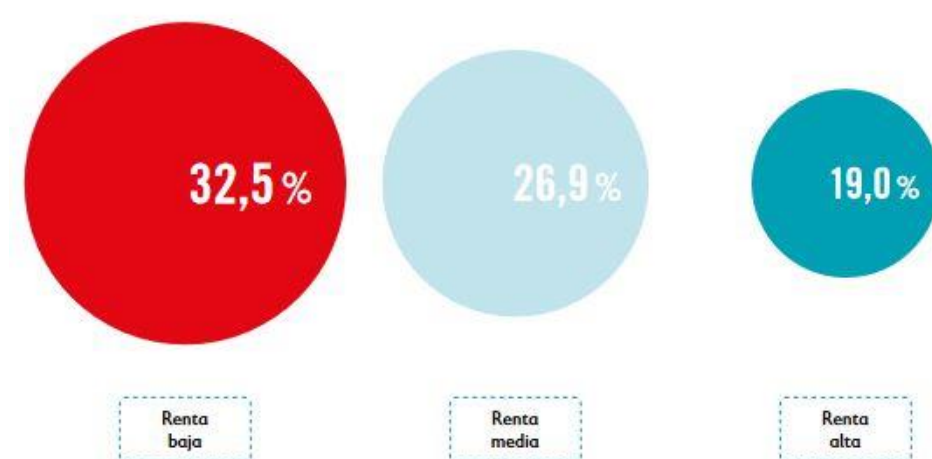
La OMS (2020) define obesidad y sobrepeso “como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (parr 1).

La obesidad en la infancia tiene aumenta la probabilidad de padecer más patologías en la edad adulta. Las personas que sufren obesidad o sobrepeso pueden desarrollar: más posibilidad de sufrir una muerte prematura, algún tipo de discapacidad, enfermedades o dificultades respiratorias, aumento del riesgo de tener alguna fractura, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc. Igualmente, cuando existe sobrepeso u obesidad hay más posibilidades de padecer o desarrollar problemas o enfermedades psicológicas (OMS, 2021).

Save the Children (2022) en su estudio mostró que los factores genéticos, nutricionales y de actividad física tienen mucho que ver en el desarrollo de obesidad o sobrepeso. Sin embargo, el factor socioeconómico de las familias incide directamente sobre el estilo de vida saludable de niños y niñas. En la Figura 2 se puede observar una prevalencia más elevada sobre la obesidad o sobrepeso en aquellos menores que pertenecen a familias con rentas económicas bajas (32,5 %).

Figura 2

Porcentaje de niños, niñas y adolescentes entre 4 y 16 años con sobrepeso y obesidad por nivel de renta de padres y madres (2021)



Nota: Tomado de *Adiós a la dieta mediterránea. Nutrición y hábitos saludables*, (p 12), por Save the Children, marzo 2022, CCBYNCSA.

La Asamblea Mundial de la Salud acogió de manera favorable algunas recomendaciones del Consejo Ejecutivo (2017) para acabar con el sobrepeso y obesidad infantil algunas de ellas fueron:

- Llevar a cabo programas que fomenten a niños y adolescentes al consumo de alimentos saludables y que minimicen el consumo azúcares añadidos insanos en alimentos y bebidas
- Promover los programas de carácter global que promuevan la actividad física, eliminando la conducta sedentaria en niños y adolescentes.
- Incluir y fomentar pautas para la prevención de enfermedades de carácter no transmisible con orientaciones contemporáneas para la atención de la salud de las mujeres antes de quedar embarazadas y que afectan al bebé antes de su nacimiento con la finalidad de disminuir el riesgo de obesidad infantil.
- Dar pautas, así como ayuda para que niños y niñas desde edades tempranas para que se desarrollen de manera saludable partiendo de una dieta sana, buenos hábitos de sueño y una actividad física adecuada.

- Destinar programas que susciten ambientes educativos salubres, fomentando la educación para la salud (salud, nutrición y actividad física) para niños y niñas y adolescentes.
- Dar herramientas y ayuda para el control de peso incidiendo en el cambio de estilo de vida a niños y niñas o adolescentes que sufran obesidad. (parr 1-6)

Los programas orientados a la reducción de la obesidad y el sobrepeso infantil y juvenil no solo deben abordarse desde mensajes educativos sino como acción cooperativa del alumnado junto con sus padres y madres, profesores y profesoras, médicos, etc. (Nittari et al., 2019)

2.3. Beneficios de la actividad física como medio para mejorar los hábitos de vida saludable.

Según la OMS (2020) la actividad física hace referencia a todos aquellos movimientos que realiza el cuerpo y en los que contribuyen los músculos esqueléticos, produciendo un gasto energético. En la vida diaria existen acciones que implican movimientos o desplazamientos cuyo desempeño favorece la actividad física y el gasto energético de alimentos. Por eso mismo, la actividad física hace referencia a todo aquel movimiento realizado de forma intensa o moderada y, a la vez, mejora la salud. Las recomendaciones diarias de actividad física para el alumnado de educación infantil serían de 180 minutos en distintas actividades o movimientos activos, los cuales 60 minutos sería aconsejable destinarlo a actividades aeróbicas moderadas o vigorosas para los niños y niñas. Las actividades físicas más comunes en la vida diaria de los menores son: montar en bicicleta, andar, práctica de deportes, juegos, etc.

El fomento de la actividad física en edades tempranas contribuye a un mejor estado de salud del alumnado a corto y largo plazo tanto físico como mental y a la prevención de enfermedades de tipo cardiovascular, obesidad, diabetes, etc. (Ximena y Francisco, 2012)

El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (s.f) en su página web hace mención a los estilos de vida saludable y en concreto, al valor que tiene la actividad para la promoción de unos hábitos saludables. Beneficios que tiene la actividad física en menores:

- Mejora la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea y, además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.

- Mejora la salud mental: mejora la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés. Además, es divertido y ayuda a sentirse más feliz.
- Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades.
- Aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.
- Favorece un crecimiento y desarrollo saludable.
- Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio (parr 1-6).

2.3.1. El valor de la educación física para la práctica de actividad física en educación infantil.

La psicomotricidad, como indica la Real Academia Española (s.f.), es el “conjunto de técnicas que estimulan la coordinación de las funciones motrices y psíquicas” (definición 3).

Para la Federación de Asociaciones de Psicomotricistas del Estado Español (FA Pee) (2022) el desarrollo psicomotriz en la etapa de educación infantil tiene un papel muy importante. La psicomotricidad es concebida como una disciplina que promueve el desarrollo del alumnado de manera global, valorando la relación entre el conocimiento, las emociones, el cuerpo y el movimiento siendo importante para la maduración del niño o niña. La expresión y forma de relacionarse en el ámbito social también adquiere importancia.

De acuerdo con Torres-Luque (2015), la educación física dentro del segundo ciclo de educación infantil (3-6 años) es una fase en la que el alumnado experimenta numerosos cambios a nivel motor, cognitivo y social. Desde la educación física se abordarán aquellos aspectos que fomenten la actividad física y la adquisición de patrones motores que se mantienen a lo largo de la vida. Una forma de potenciar esta actividad física puede ser a través de circuitos que impliquen diferentes movimientos o destrezas, canciones motoras en las que se tenga que seguir un ritmo o pasos determinados, juegos de reglas por equipos o al aire libre que aviven su expresión y creatividad, etc. Por consiguiente, en la realización de la educación física con el alumnado se apostará por sus capacidades tanto de percepción motriz como aquellas que requieran coordinación, destrezas motoras, habilidades específicas, equilibrio, control postural, etc. Esto último, se llevará a cabo en el aula o espacio destinado a la educación física. El profesorado deberá organizar la sesión (previamente diseñada y anotada) acomodando los recursos materiales, espaciales y humanos en función del ámbito que se pretenda abordar con los alumnos y alumnas.

Según el estudio de Solís-Picatto et al. (2016) el profesorado de educación infantil se encuentra sin la suficiente formación para abordar específicamente la psicomotricidad, además la falta de espacio, tiempo y recursos en los centros educativos resulta un hándicap. Aunque esto es así, valoran la importancia de la psicomotricidad en el desarrollo global del alumnado y abogan por una práctica mínima de dos días por semana.

3. Objetivos del TFG

Los objetivos que se pretenden abordar con la realización de este trabajo son:

- Conocer los hábitos saludables y distinguirlos de lo que no promueven la salud.
- Descubrir mediante la práctica activa de actividad física los beneficios que tiene para la salud.
- Evitar la conducta sedentaria para disminuir el riesgo de sobrepeso u obesidad infantil.
- Realizar actividad física mediante el juego de manera motivadora.
- Conectar a la familia al proceso de enseñanza-aprendizaje para una mayor significación en el alumnado.
- Valorar la educación física como promotora de salud en las aulas de educación infantil

4. Propuesta didáctica “Actívate”

4.1. Contextualización

La unidad didáctica “Actívate” irá dirigida al segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente al alumnado de 5 años.

El colegio se ubica en la zona del polígono de Jaén, muy cerca del parque llamado “El Bulevar”, espacio que se dedica para el ocio y el tiempo libre por mucho alumnos y alumnas que residen alrededor. Cuenta con grandes espacios verdes, en los que tanto niños y niñas como adultos pueden disfrutar de la práctica de actividad física al aire libre.

Las familias que pertenecen al centro educativo tienen un nivel socio-económico y cultural medio, dedicándose muchos padres y madres al sector educativo, aspecto que es de valorar a la hora de realizar actividades con el alumnado. Estos se comprometen en la educación de sus hijos e hijas participando en propuestas educativas del centro.

4.2. Objetivos generales de etapa

La propuesta educativa se basará en el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. Los objetivos de las áreas guiarán el proceso de enseñanza y aprendizaje.

En la primera área “conocimiento de sí mismo y autonomía personal” se tendrán en cuenta los siguientes objetivos:

- Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
- Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

La segunda área “conocimiento del entorno” asumirá los siguientes objetivos:

- Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.
- Conocer y valorar los componentes básicos del medio natural y algunas de sus relaciones, cambios y transformaciones, desarrollando actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación.

Por último, en la tercera área “lenguajes: comunicación y representación se dispondrá:

- Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.

4.3. Objetivos de la propuesta didáctica

Los objetivos del proyecto educativo han sido confeccionados a partir de los objetivos del TFG y los generales de etapa (anteriormente mencionados). Asimismo, los objetivos didácticos para la propuesta sobre el fomento de la actividad física serán los siguientes:

OD1: Conocer las situaciones que no promueven la adquisición de hábitos saludables frente a las que sí.

OD2: Escuchar de manera activa a los demás.

OD3: Distinguir conductas sedentarias (poco saludables) de actividades físicas (saludables).

OD4: Coordinar movimientos corporales de distinta intensidad.

OD5: Comprender y aceptar las reglas del juego, teniendo una actitud positiva con respecto a sí mismo y los demás.

OD6: Realizar los desplazamientos o movimientos teniendo en cuenta los objetos, espacio y compañeros.

OD7: Conseguir llevar a cabo los diferentes ejercicios según las indicaciones.

OD8: Adaptar el tono, postura corporal y equilibrio en la realización de actividad física.

4.4. Metodología

La metodología se llevará a cabo mediante una unidad didáctica que nos permitirá llevar a cabo la temática del fomento de la actividad física desde el nombre “Actívate”. Esto permitirá al alumnado conseguir unos determinados conocimientos u objetivos. La unidad didáctica comenzará con la introducción sobre el valor de tener unos hábitos saludables (alimentación, descanso e higiene) junto con la importancia de la actividad física como factor condicionante para la conducta sedentaria.

Los conocimientos previos del alumnado se utilizarán a forma de guía para enfocar el aprendizaje significativo. Los alumnos y alumnas conectarán aprendizajes nuevos a sus conocimientos previos modificando sus esquemas mentales.

El principal protagonista del proceso de enseñanza y aprendizaje será el alumnado, de este modo se trabajará la temática de la actividad física desde una metodología activa y participativa. Los alumnos y alumnas irán dotando de significado e importancia la actividad física mediante los juegos.

La maestra actuará como guía en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ofreciendo a los alumnos y alumnas situaciones que pongan de manifiesto sus posibilidades de acción. Las familias serán conectadas a la realización de la propuesta para concienciarlas también de la importancia y valor de mantener una vida activa.

4.5. Recursos

Los recursos que se dispondrán para la consecución del proyecto educativo serán los siguientes:

- Recursos materiales: cuento, proyector de clase, ordenador, pañuelos de color rojo, paracaídas, pelota de goma espuma, imágenes impresas (anexo 2), cinta adhesiva, una pelota de color verde (goma espuma) y otra azul, petos de color verde y azul, aros, pelotas de fútbol, portería móvil, colchonetas de formas, globos de colores, cubo cilíndrico, esterillas o colchonetas para yoga, dado con diferentes posturas de yoga, cartulina con las posturas de yoga (anexo 5), sacos, cucharas, huevos, globos de agua,...
- Recursos espaciales: gimnasio del colegio, patio escolar, parque del bulevar.
- Recursos humanos: profesora, alumnado, familia.

4.6. Actividades

AC1:

Nombre	Ana y los hábitos poco saludables
Objetivo	OD1, OD2.
Descripción	En la primera actividad contaremos un cuento (anexo 1) sobre una niña que tiene malos hábitos de alimentación, higiene, sueño y actividad física. Este será leído junto al alumnado en el proyector. En la asamblea, se realizará una serie de preguntas por parte de la maestra, para conseguir realizar una lluvia de ideas, llegando a la cuestión de nuestro proyecto activarnos mediante la actividad física para estar más sanos.
Ubicación	La actividad se llevará a cabo en el patio del colegio.
Temporalización	Tendrá una duración estimada de 40 minutos.

AC2:

Nombre	Conocemos el paracaídas
Objetivo	OD2, OD6, OD7
Descripción	El alumnado se colocará alrededor del paracaídas (cogiéndolo por sus extremos). La maestra explicará que cada alumno y alumna deberá de ir pasando al centro para decir aquel juego, deporte o actividad (que implique movimiento) es su favorito/a y si lo realiza de manera regular. Finalizada la puesta en común, se procederá a jugar al juego de los colores del paracaídas. En este juego cada alumno y alumna tendrá que decir un color e inmediatamente los demás alumnos tendrán que ir a

	agarrarse al color indicado. El niño o niña, que se quede sin llegar al color será el próximo que indique a qué color dirigirse.
Ubicación	La actividad se llevará a cabo en el patio del colegio.
Temporalización	Tendrá una duración estimada de 50 minutos.

AC3:

Nombre	¿Qué situaciones nos hacen sentirnos más activos?
Objetivo	OD2, OD3, OD6,
Descripción	Se contará con una serie de imágenes (anexo 2) sobre conductas sedentarias y prácticas que implican actividad o ejercicio físico. Las imágenes serán descritas, en turnos, por el grupo de clase. Con las indicaciones de la maestra deberán de asociar conductas sedentarias que no promueven la actividad física frente a las prácticas de actividad física. Una vez reconocidas, se cogerá una pelota de goma espuma que entrará por el centro del paracaídas. En esta pelota irán adheridas las imágenes anteriormente comentadas. A continuación, se lanzará la pelota (junto con una imagen) al paracaídas y según si son conductas saludables o no está deberá de ir dentro (conducta saludable) o fuera del paracaídas (conducta sedentaria no saludable). Cuando ya se distingan todas las imágenes, se quitará la última imagen de la conducta y se dejará la pelota sin nada. Realizaremos el juego del mismo modo, pero sin imágenes en la que cada niño dirá una conducta de actividad física saludable o una conducta sedentaria. El grupo en conjunto deberá de reconocer si es o no saludable, agitando el paracaídas

	para que la pelota caiga dentro del agujero del paracaídas (saludable) o fuera (no saludable).
Ubicación	La actividad se llevará a cabo en el patio del colegio.
Temporalización	Tendrá una duración estimada de 40-50 minutos.

AC4:

Nombre	El lobo y las ovejitas
Objetivo	OD6, OD7, OD8
Descripción	En el suelo del patio se pintará con tiza dos círculos grandes, que serán el refugio de las “ovejitas”. Todo el grupo se dispondrá dentro de un círculo siendo nombrados como ovejitas, mientras que un niño (que será elegido al azar) tendrá el rol de lobo y se colocará fuera de los círculos. A la señal de la maestra, las ovejitas (grupo de clase) tendrán que intentar pasar al otro círculo (refugio) mientras el lobo toca a los que puede, que pasarán a ser lobos la próxima vez que crucen las ovejas. Ganan aquellos últimos dos niños o niñas que no son pillado (tocados) en el cruce de círculo por los lobos.
Ubicación	La actividad se llevará a cabo en el patio del colegio.
Temporalización	Tendrá una duración estimada de 30-40 minutos.

AC5

Nombre	¿Me pillas?
Objetivo	OD4, OD5, OD6, OD7
Descripción	En este juego se dividirá la clase en dos grupos. Unos llevarán un peto verde (saltamontes) y el resto azul

	(mariposas). La maestra dará la señal: ¡saltamontes a por mariposas! o viceversa. Indicando esta la forma en la que deben pillar al otro grupo (dando saltos grandes, pequeños o desplazándose por el suelo). Los niños y niñas que sean “pillados” deberán de quedarse sentados y serán salvados por los miembros de su grupo cuando toquen suavemente su cabeza y digan “salvado”. Después de este juego, colocamos a los niños en círculo. A un niño o niña se le dará una pelota de color verde a la cual llamaremos “Saltamontes”, al siguiente niño o niña una de color azul llamada “Mariposa”. A la señal de la maestra, se pasarán las dos pelotas unos a otros en la misma dirección, intentando que el saltamontes pille a Mariposa. Si una de las pelotas cae al suelo, la otra deberá seguir en movimiento.
Ubicación	La actividad se llevará a cabo en el patio del colegio.
Temporalización	Esta actividad tendrá una duración estimada de 60 minutos.

AC6:

Nombre	A la caza del pañuelo
Objetivo	OD4, OD5, OD6
Descripción	Los niños y niñas tendrán un pañuelo puesto en forma de cola. Cuando comience el juego el alumnado deberán de robarse entre sí los pañuelos. El que consiga un mayor número de pañuelos será nombrado como “el cazador del pañuelo”. Cuando un niño o niña se quede sin pañuelo puede seguir corriendo para intentar robar uno., de manera que ningún alumno o alumna abandona el juego.

Ubicación	La actividad se llevará a cabo en el patio del colegio.
Temporalización	Esta actividad tendrá una duración estimada de 40-50 minutos.

AC7:

Nombre	El corro de la amistad
Objetivo	OD4, OD5, OD6, OD7, OD8
Descripción	Este juego se basará en una canción popular (anexo 3), todos en círculo deberán de cogerse de las manos, desplazándose mientras cantan la canción, acabándola sentados. Se repetirá varias veces con ritmo lento y rápido. Después cambiaremos la dinámica del corro. Según indique la maestra giraremos rápido o lento, hacia la izquierda y luego derecha y cuando esta diga paramos se procederá a realizar una acción, por ejemplo: damos cuatro saltos grandes, realizamos equilibrio sobre la pierna izquierda, hacemos cinco movimientos abriendo piernas y brazos, etc...
Ubicación	La actividad se llevará a cabo en el patio del colegio.
Temporalización	Esta actividad tendrá una duración estimada de 30 minutos.

AC8:

Nombre	La zapatilla de los superhéroes
Objetivo	OD4, OD7
Descripción	Los niños y niñas se colocarán en círculo sentados. Entre todos elegirán un superhéroe y un villano. El superhéroe deberá de ir andando alrededor del círculo

	tocando la cabeza de sus compañeros y compañeras. El superhéroe dirá su nombre tocando a los niños que quiera salvar, por ejemplo: Spiderman. Sin embargo, en el momento que indique a un niño o niña el nombre del villano, por ejemplo: Duende Verde, este se la quedará. Tendrá que correr alrededor del círculo para pillar al superhéroe antes de que de la vuelta entera al círculo y se siente en su sitio.
Ubicación	La actividad se llevará a cabo en el patio del colegio.
Temporalización	Esta actividad tendrá una duración estimada de 30-40 minutos.

AC9:

Nombre	Circuito motor
Objetivo	OD4, OD5, OD6, OD6, OD7, OD8
Descripción	Esta actividad se realizará en el gimnasio del colegio. Este será organizado por la maestra en diferentes estaciones (anexo 4). Se dividirá la clase en cuatro grupos, los alumnos irán rotando por cada estación desempeñado diferentes habilidades motrices. En la primera, tendrán que desplazarse con el globo realizando movimientos libres con su propio cuerpo. El objetivo será que el globo que lleva el alumno no toque el suelo y hacerlo llegar hasta un cubo donde deberán intentar meterlos. En la próxima estación, tendrán que colocarse en fila e ir pasando por las colchonetas de manera que subirán, bajarán, y se deslizarán rodando por estas. Cuando lleguen a la tercera estación deberán que dividirse en dos filas. El alumno o alumna irá desplazando la pelota en zigzags

	a través de unos conos, hasta llegar a la línea amarilla dónde tendrá que encanastar a la portería. La última estación serán los aros en los que se formaran de nuevo dos filas y el alumnado irá pasando por estos llevando a cabo saltos con los pies juntos.
Ubicación	La actividad se llevará a cabo en el gimnasio del colegio.
Temporalización	Esta actividad tendrá una duración estimada de 60 minutos.

AC10:

Nombre	¡Jugamos a hacer yoga al aire libre!
Objetivo	OD5, OD7, OD8
Descripción	En esta actividad se enseñarán algunas de las posturas de yoga (anexo 5). la maestra será el modelo de imitación, además delante del alumnado habrá un mural para que puedan ver en todo momento las posturas. Se pondrá una música que incite a la relajación (altavoz conectado al smartphone de la maestra). Asimismo, se irán realizando todas las posturas, cuando se realicen (con los descansos y tiempo de realización por postura adecuados) cantarán y realizarán la canción de yoga (anexo 6) que la maestra irá enseñando y practicando con el alumnado.
Ubicación	La actividad se llevará a cabo en el patio del colegio.
Temporalización	Esta actividad tendrá una duración estimada de 60 minutos.

AC11:

Nombre	Jornada de juegos y actividad física en el parque
Objetivo	OD4, OD5, OD6, OD8
Descripción	El último día del proyecto se invitará a los familiares que puedan asistir a realizar una jornada de juegos al aire libre. Esta jornada, se realizará en una zona con césped, tendrá diferentes juegos como: → Carrera de sacos: todo el alumnado junto con sus familias saldrá desde una línea amarilla y tendrán que desplazarse dando saltos y agarrando el saco (desde la cintura) hasta llegar a una meta (línea roja situada en el extremo del campo) → Carrera con cuchara: este juego es un clásico muy divertido, el alumnado junto con sus familiares tendrá que realizar una carrera por unos puntos señalizados. Deberán de ir sujetando con la boca una cuchara con un huevo, se podrán ayudar con las manos. Si se cae el huevo, vuelta a empezar, así hasta que acaben todos los grupos. → Explotar globos: nos llevaremos globos de agua, estos estarán situados por el césped, podrán explotarse con diferentes partes del cuerpo (con precaución y bajo la supervisión de los adultos), así que será de lo más divertido. → Carrera de tortugas: se debe delimitar el trayecto de la carrera. Todos los participantes deberán de coger un globo de agua. Se ubicarán todos en la línea de partida, tendrán que colocarse sobre la espalda el globo (como si fuese el caparazón de la tortuga) e ir a gatas hasta la meta. Si a algún participante se le cae o rompe deberá de regresar al punto de partida y coger uno nuevo o

	seguir con el mismo. Por lo tanto, deberán de avanzar muy despacio para llegar más rápido.
Ubicación	Parque próximo al centro educativo.
Temporalización	Esta actividad tendrá una duración estimada de 3 horas, con respectivos descansos entre juego y juego.

4.7. Temporalización

La unidad didáctica “Actívate” para el fomento de la actividad física transcurrirá en el mes de junio de 2022. En la primera semana (del 1 al 3), se realizarán aquellas actividades más introductorias a la temática, la segunda y tercera semana (del 8 al 17) serán de desarrollo ya que se trabajará la temática mediante juegos, canciones y circuitos motores. Para finalizar, en la última semana (del 20 al 21) se tratará la actividad física desde una perspectiva más tranquila (juego yoga) y para acabar el último día se realizará una jornada al aire libre durante la mañana para trabajar la actividad física en conexión con las familias y el medio físico.

JUNIO 2022						
		1 AC1	2 AC2	3 AC3	4	5
6	7	8 AC4	9	10 AC5	11	12
13	14	15 AC6	16	17 AC7 AC8	18	19
20 AC9	21 AC10	22 AC11	23	24	25	26
27	28	29	30			

4.8. Evaluación

La evaluación de la propuesta “Actívate” se realizará de manera sistemática y continua mediante la observación directa durante la evolución de las actividades. Se evaluarán los objetivos didácticos, recogidos en un registro. De este modo, se tendrá constancia del grado de implicación de los niños y niñas a la hora de realizar las actividades. También habrá un apartado en el cual se podrá anotar las observaciones pertinentes de cada alumno y alumna por parte de

la maestra. El registro será una rúbrica, compuesta con una serie de ítems junto con conseguido, en proceso y no conseguido, como se muestra a continuación:

Ítems	Conseguido	En proceso	No conseguido	Observaciones
Conoce las situaciones que no promueven la adquisición de hábitos saludables frente a las que sí				
Escucha de manera activa a los demás				
Distingue entre conductas sedentarias (poco saludables) y prácticas de actividad física (saludables)				
Coordina movimientos corporales de distinta intensidad				
Comprende y acepta las reglas del juego, teniendo una actitud positiva con respecto a sí mismo y a los demás				
Realiza los desplazamientos o movimientos teniendo en cuenta los objetos, espacios y compañeros				
Consigue llevar a cabo diferentes ejercicios según las indicaciones				

Adapta el tono, postura corporal y equilibrio en la realización de actividad física				
---	--	--	--	--

5. Conclusiones

Este trabajo presenta una visión general acerca de los hábitos que promueven la salud: alimentación, higiene, sueño y actividad física, siendo determinantes para un desarrollo integral de la población infantil. La actividad física, en especial, es un condicionante clave para un crecimiento adecuado de los menores teniendo numerosos beneficios para la salud: mejora del estado físico, funciones respiratorias y cardiovasculares, disminuye la grasa corporal, mejora el autoconcepto y autoestima, es una forma muy buena de socializar, etc. Estos aspectos que consideran a la actividad física como promotora de salud se han visto comprendidos por el alumnado de manera favorable.

El control de la obesidad y sobrepeso desde edades tempranas es un aspecto que debe ser trabajado en el aula, para que el alumnado asimile que los hábitos saludables siempre van unidos de una buena actividad física. De este modo, la propuesta ha sido apropiada debido a que alumnos y alumnas han captado muy bien el mensaje de llevar una vida activa. Esto último lo han aprendido gracias a su implicación en los diferentes juegos en los que ha reinado un ambiente de diversión, motivación y socialización.

El mensaje de activarnos no debe quedarse solo durante la jornada escolar, para ello, sino que tiene que llegar a su entorno más cercano, como es la familia. Durante la jornada de actividad al aire libre, los familiares descubrieron las oportunidades que posee la actividad física y sobre todo lo bien que nos sentimos al practicarla. Teniendo que dotar a sus hijos e hijas de las mayores posibilidades para su desempeño, para evitar que estos padezcan sobrepeso u obesidad por una conducta sedentaria.

Dentro de la educación física, la etapa de Educación Infantil se convierte en una base para la construcción de hábitos que desarrollen la actividad física. Alumnos y alumnas han descubierto multitud de posibilidades que tienen que ver con el movimiento, expresión, ritmos musicales, coordinación, equilibrio, desplazamientos, juegos motores, etc.

Como docentes debemos de tener en cuenta que nuestra misión tiene que ver no solo con enseñar conocimientos sino también fomentar el crecimiento y desarrollo armonioso de los alumnos y alumnas y, esto sin actividad o movimiento no sería viable.

6. Referencias Bibliográficas

Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. (2015). *Programa de Salud Infantil y Adolescente* de Andalucía.

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/e84541cc-306c-4f01-8d68-19aad05fc57>

Consejo Ejecutivo, (2017). *Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil: Plan de aplicación*. Organización Mundial de la Salud.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/273331>

Corrales-Baz, E. (2016, 29 agosto). *La higiene postural en niños: un hábito imprescindible para prevenir*. Faros HSJBCN. Recuperado 25 de abril de 2022, de <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/higiene-postural-ninos-habito-imprescindible-prevenir-problemas-espalda#:~:text=Se%20debe%20evitar%20dormir%20boca,contacto%20total%20con%20el%20colch%C3%B3n>.

Enriquez, J. P. y Hernández-Santana, A. (enero-junio 2020). Dieta mediterránea: Modelo de alimentación para contribuir a la salud humana y del planeta. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 17 (1), 31-37.

Federación de Asociaciones de Psicomotricistas del Estado Español (FA Pee). (2022). ¿QUÉ ES? Recuperado 10 de abril de <https://psicomotricistas.es/la-psicomotricidad/que-es/>

González-Calderón, O., y Expósito-De Mena, H. (2020). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 14 (2), 98–107.
<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>

Lorente, A. A., Lillo, O. C., Sánchez, M. D. G., Pina, S. G., y Jordana, M. C. (2016). Caries dental: Influencia de los hábitos de higiene bucodental y de alimentación en niños en edad escolar/Dental decay: influence of oral hygiene and nutritional habits in the ambience of school children. *Acta Pediatrica Espanola*, 74 (10), 246-252.

- Malasán, P., Sequeida, J., y Ortiz, M. (2013, 9 octubre). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista Chilena de Pediatría*, 84(5), 554-564. <https://doi.org/10.4067/s0370-41062013000500012>
- Merino-Andréu, M., Álvarez-Ruiz De Larrinaga, A., Madrid-Pérez, J. A., Martínez-Martínez, M. N., Puertas-Cuesta, F. J., Asencio-Guerra, A. J., Romero-Santo-Tomás, O., Jurado-Luque, M. J., Segarra-Isern, F. J., Canet-Sanz, T., Giménez-Rodríguez, P., Terán Santos, J., Alonso-Álvarez, M. L., García-Borreguero Díaz-Varela, D., y Barriuso-Esteban, B. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Revista de Neurología*, 63(2), 1-27. <https://doi.org/10.33588/rn.63s02.2016397>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (s. f.). *Estilos de vida saludable - Beneficios para menores*. Recuperado 25 de abril de 2022, de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/beneficiosSalud/menores/home.htm>
- Moreno-Villares, J. M., y Galiano-Segovia, M. J. (2015, mayo). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 9(4), 268-272. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
- Nittari, G., Scuri, S., Petrelli, F., Pirillo, I., di Luca, N. M. di, y Grappasonni, I. (2019). Fighting obesity in children from European World Health Organization member states. Epidemiological data, medicalsocial aspects, and prevention programs: 170 (3), 223-230. Doi:10.7417/CT.2019.2137
- Oloqui Escalona, A. (2016) *Estudio de hábitos de sueño en niños preescolares de 3 a 4 años en la ciudad de Logroño* [Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/48116?ln=es>
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. Recuperado 10 de abril de 2022 de <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2008/169/3>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (21 febrero, 2020). *Obesidad*. Recuperado 10 de abril 2022 de https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1

- Organización Mundial de la Salud. (26 noviembre, 2020). *Actividad física*. Recuperado 10 de abril de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (9 junio, 2021). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado 23 de abril de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Constitución*. Recuperado 23 de abril de 2022, de <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Pla-Rodríguez, M., Navarro-Albert, A., Lluch-Roselló, A., y Albares-Albares, J. (diciembre 2018). Herramientas diagnósticas. Nuevas tecnologías. Educación de los hábitos de sueño. Medidas preventivas en familia. *Pediatría Integral*, 22(8),372-384. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2018-12/herramientas-diagnosticas-nuevas-tecnologias-educacion-de-los-habitos-de-sueno-medidas-preventivas-en-familia/>
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.*Boletín Oficial del Estado*, 4, de 4 de enero de 2007. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2006/12/29/1630>
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, *Boletín Oficial del Estado*, de 3 de febrero de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/02/01/95/con>
- Real Academia Española. (s.f.). Cultura. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 26 de abril de 2022, de <https://dle.rae.es/psicomotricidad>
- Save the Children. (2022). «Adiós a la dieta mediterránea». Recuperado 26 de abril de 2022, de <https://www.savethechildren.es/actualidad/informe-adios-dieta-mediterranea>
- Save the Children. (2022). *Relación entre los hábitos de vida no saludables y el estado de salud mental de niños y niñas de 4 a 16 años (2021)*. [Gráfico], <https://www.savethechildren.es/actualidad/informe-adios-dieta-mediterranea>
- Save the Children. (2022). *Porcentaje de niños, niñas y adolescentes entre 4 y 16 años con sobrepeso y obesidad por nivel de renta de padres y madres (2021)* [Gráfico], <https://www.savethechildren.es/actualidad/informe-adios-dieta-mediterranea>
- Solís-Picatto, A., Prieto-Saborit, J. A., Nistal-Hernández, P., y Vázquez-Fernández, M. M. (2016). Percepción y aplicación de la psicomotricidad por parte del profesorado de la

etapa Infantil. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(1), 141–160. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1794>

Torres Luque, G. (2015). *Enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en Educación Infantil*. Paraninfo.

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. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(12\)70304-8](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)70304-8)

Zagalaz-Sánchez, M. L., Cachón-Zagalaz, J., Sánchez-Zafra, M., & Lara-Sánchez, A. (2019). Mini Review of the Use of the Mobile Phone and Its Repercussion in the Deficit of Physical Activity. *Frontiers in Psychology*, 3-5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01307>

7. Anexos

Anexo 1. *Ana y los hábitos no saludables*

Ana era una niña de 6 años, le gustaba mucho comer helados, beber batidos de chocolate y comer dulces mientras veía su serie favorita. ¡Nunca se lavaba los dientes después!

Estar muchas horas con la Tablet. hasta dormirse tarde, jugando a videojuegos también le parecía fantástico. Al colegio nunca iba andando, ya que no le gustaba nada de nada andar. Obligaba a su madre y a su padre a llevarla en el carrito o en el coche, ¡y eso que Ana tiene ya 6 años y viven a tres calles del colegio! Si mamá y papá no hacían lo que Ana decía, está se enfadaba muchísimo, les gritaba y rompía todo lo que se pusiese por delante. Ana solo quería pizza, hamburguesa o espaguetis. Un día en un juego de clase, Ana no podía correr ya que le costaba moverse, no aguantaba jugando mucho tiempo así que decidía quedarse sentada en la hora de educación física.

En un sueño, Ana conoció a un mensajero se llamaba “Actívate” era una estrella que brillaba mucho así que esta se quedó embobada. La estrella le dijo que no debía de seguir así ya que enfermaría. ¿Entonces que debo de hacer? -dijo Ana.

Deberás de comer más sano (frutas, verduras, legumbres, pescado, etc.), lavarte los dientes después de las comidas del día y durante un minuto como mínimo, dormir hasta tarde con la Tablet te hace estar más cansada, y por último debes de “activarte” haciendo actividad física. Se acabó ir montada en carrito o en coche hasta el colegio, y mucho menos enfadarte con tu familia si no hacen lo que tu deseas- dijo la estrella.

A la mañana siguiente, Ana despertó super contenta, empezó a desayunar fruta, cereales y leche. Esta le propuso a su madre ir andando al colegio. En educación física participó en los juegos. Empezó a probar nuevas comidas (verdura, caldos, legumbres, pescados) y le estaban gustando más que las tres anteriores ya que le daban energía para jugar más. Se empezó a lavar los dientes después de cada comida. Y eso de dormirse tarde con la Tablet ya no era lo suyo

Ana siguió con estos hábitos saludables y se empezó a encontrar mucho más feliz y activa, pero la educación física o realizar mucha actividad le cansaba aún. Poco a poco lo irá consiguiendo... ¿verdad amigos y amigas?

¿Cuáles son los hábitos no saludables (acciones) que tenía Ana? ¿Cómo los ha cambiado?

¿Es bueno pasar muchas horas jugando con la Tablet?

¿Qué juegos podemos hacer que impliquen movernos?

¿Debemos de ir andando siempre que sea posible? ¿Es bueno para nuestra salud?

¿Queréis que hagamos una serie de juegos que enseñen a Ana cómo realizar actividad física?

Anexo 2. Imágenes conducta sedentaria y prácticas de actividad física.

Imagen 1:



<https://eresmama.com/sedentarismo-infantil-alcanza-niveles-epidemia/>

Imagen 2:



<https://www.uniminutoradio.com.co/sedentarismo-enfermedad-dificil-de-combatir/>

Imagen 3:



<https://sientetrujillo.com/juegos-tradicionales-ayudan-a-erradicar-el-sedentarismo-infantil/>

Imagen 4:



<https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/calorias-o-sedentarismo-que-influye-mas-a-la-hora-del-aumento-de-peso-en-los-ninos>

Imagen 5:



<https://efesalud.com/sedentarismo-infantil-epidemia/>

Imagen 6:



<https://equilibratesv.com/2015/09/18/muevete-y-dile-no-al-sedentarismo/>

Imagen 7:



<https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2018/04/05/mexico-en-alerta-por-el-sedentarismo/>

Imagen 8:



<https://www.kinemed.cl/articulos/como-combatir-el-sedentarismo-en-los-ninos/>

Imagen 9:



<https://rpp.pe/campanas/branded-content/por-que-los-ninos-deben-realizar-actividades-fisicas-noticia-986894>

Anexo 3: Canción el patio de mi casa

El patio de mi casa
es particular:
cuando llueve se moja
como los demás.

Agáchate
y vuélvete a agachar
que los agachaditos
no saben bailar.

Hache, i, jota, ka
ele, elle, eme, a,
que si tú no me quieres
otra amiga me querrá.

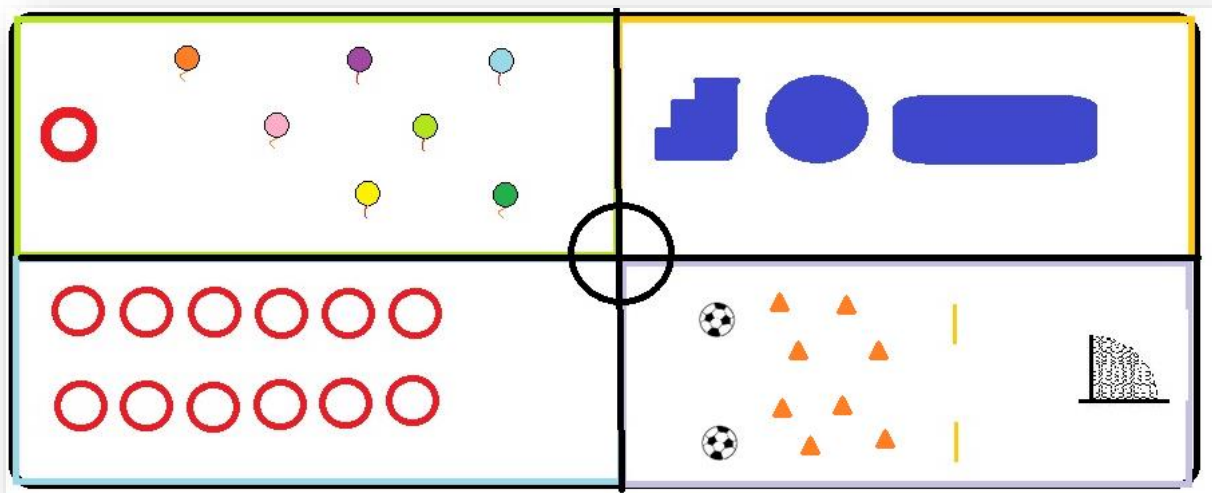
Hache, i, jota, ka
ele, elle, eme, o,
que si tu no me quieres
otro amigo tendré yo.

Chocolate, molinillo,
corre, corre que te pillo.
¡A estirar, a estirar
que el demonio va a pasar!

<https://eduteach.es/canciones/infantiles/01-el-patio-de-mi-casa.html>

Anexo 4:

Circuito motor



Elaboración propia

Anexo 5: Posturas de yoga



<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/10/YOGA-EN-EL-COLEGIO-POSTER-DE-POSTURAS.jpg>

Anexo 6: Canción saludo al sol

