



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Supuesto práctico sobre hábitos saludables y la autoestima en niños de tercer ciclo de Educación Primaria

Alumno/a: Celia Pérez Lechado

Tutor/a:
Dpto.:

Prof. D. Javier Cachón Zagalaz
Didáctica de la Expresión Corporal

Junio, 2021

Índice

1. Introducción	Pág. 1
1.1 Justificación curricular	Pág. 1
1.2 Descripción de la Unidad Didáctica.	Pág. 2
1.3 Contextualización.	Pág. 3
1.4 Interdisciplinariedad	Pág. 4
1.5 Requisitos previos	Pág. 4
2. Resumen y palabras clave	Pág. 5
3. Objetivos	Pág. 5
4. Elementos curriculares	Pág. 6
4.1 Bloques de contenidos	Pág. 6
4.2 Competencias clave	Pág. 6
4.3 Objetivos de etapa	Pág. 7
4.4 Objetivos de área	Pág. 8
5. Atención a la diversidad	Pág. 8
6. Metodología	Pág. 9
7. Temporalización	Pág. 10
8. Desarrollo de las sesiones	Pág. 12
9. Evaluación	Pág. 24
10. Conclusiones finales	Pág. 25
11. Bibliografía	Pág. 26
12. Anexos	Pág. 28

1. Introducción.

En el siguiente trabajo se presenta una recopilación de aprendizajes asimilados a lo largo de los cuatro años de carrera en la Universidad de Jaén, formándome como docente de Educación Primaria.

El objetivo siempre fue este, sentirme capaz de realizar una programación didáctica de manera transversal y poder compartirla con otras personas.

Trabajar la educación física al mismo tiempo que intentamos ayudar a los niños a llevar una vida saludable y a conseguir tener una mejor autoestima y autoconcepto puede resultar de interés.

Este tema está tratado bajo mi punto de vista y las sesiones han sido elegidas según mi propio criterio a la hora de determinar qué trabajar y en qué aspectos hacer un mayor hincapié. En este caso le daremos la misma importancia a la salud física que a la mental y hacer a esta última, la principal protagonista en esta relación de conceptos.

Tras haber cursado la mención de Educación Física es inevitable ser consciente de la importancia de promover hábitos saludables entre los más pequeños. Pero, por otro lado, gracias a asignaturas de la rama de psicología, somos conocedores de los retos diarios a los que se enfrentan los alumnos con baja autoestima. Su rendimiento escolar es cada vez más bajo, ya que en su vida personal no se sienten bien con ellos mismos.

Por esta razón, entre otras, hemos decidido intentar abordar estas deficiencias de la mano de la Educación Física, una asignatura en la que pueden expresarse libremente, no sólo con el habla, sino con todo su cuerpo.

Mediante esta programación desearía enriquecer a futuros alumnos impulsándolos a buscar su propio bienestar mental y físico, ganando así en calidad de vida.

1.1 Justificación curricular.

En la siguiente propuesta de unidad didáctica se pretende, mediante el desarrollo de diferentes actividades, trabajar los hábitos saludables. Al mismo tiempo, tal y como se indica en el currículum básico de Educación Primaria, debemos enfocar la UD en instruir a los alumnos en posturas como son la autoestima.

Para profundizar en otro objetivo de la propuesta debemos centrarnos en la escuela. Tal como afirmó Ausubel, “ los niños se ven influidos en su rendimiento, atención e interés por el estado de sus actitudes básicas”. Es decir, el absentismo y el fracaso escolar son daños colaterales, entre otros, de una carencia de respeto y aprecio hacia uno mismo. Los niños que no confían en su propio potencial acaban reforzando lo que llamamos el auto-desprecio, y con este su abatimiento.

Por otro lado, debemos tener en cuenta que “el ser humano es un ser social por naturaleza”, según Aristóteles. Es decir, necesitamos de otros para vivir, por esta razón gozar de una autoestima positiva y de un autoconcepto ajustado es esencial para establecer relaciones sociales saludables y duraderas.

La autoestima se trabaja también desde el punto de vista de conseguir bienestar con nuestro propio cuerpo. Es por esto que consideramos importante que los alumnos adquieran hábitos saludables y se familiaricen con ellos a edades tempranas para que acaben formando parte de su rutina diaria.

Tan importante es una alimentación equilibrada como la higiene o la actividad física. Los docentes debemos ser promotores de la salud desde el aula, por ello hemos decidido enfocar uno de los objetivos principales de la unidad didáctica en la educación para la salud.

En conclusión, se pretende consolidar hábitos duraderos mediante acciones educativas. Teniendo como objetivo principal, potenciar en los alumnos la construcción del concepto de salud como valor positivo.

1.2 Descripción de la Unidad Didáctica.

Hoy en día, la idea de llevar a cabo una vida saludable está cada vez más extendida. Gozar de una buena salud no sólo implica la ausencia de enfermedad, sino que se entiende como el bienestar de una persona que se encuentra a gusto con su cuerpo y con su mente, y es consciente de ello.

En el caso de los niños, debemos inculcarles esta forma de pensar desde que son muy pequeños. El impulsor principal debe ser la familia, ya que es su fuente más cercana de información y constituye el modelo a seguir por ellos. Es por esto que los padres jugarán un papel fundamental en esta unidad didáctica ya que se les pedirá implicación y ayuda para poder realizar los diferentes seguimientos que se pondrán en marcha.

En esta unidad didáctica se estudiará la relación de la autoestima con los hábitos saludables en niños. Esto es debido a la importancia de mantener un equilibrio entre ambas. Por un lado, los hábitos saludables, los trabajaremos de manera escalonada, empezando por la alimentación, seguida de la higiene y para finalizar, la actividad física.

Por otro lado, se pretende corregir conductas inadecuadas que los niños tienen con relación a la alimentación, como es la alimentación emocional. Se les mostrará cómo los alimentos realmente no están relacionados con las emociones y, a hacer un buen uso de los alimentos.

Además, consideramos importante que el niño tome conciencia sobre llevar a la práctica una higiene correcta. El cambio hormonal comienza a producirse a partir de los 8 años en las chicas y de los 9 o 10 en los chicos. Provocando cambios en el olor corporal, es por esto que si el niño hace un uso adecuado de las medidas de higiene contribuye al bienestar con su propio cuerpo ya que no supondría un motivo para evitar relacionarse con los demás.

Esta unidad didáctica recibe el nombre de "La persona que habito"

1.3 Contextualización

El supuesto práctico lo realizaremos en el centro C.E.PR. Almadén, situado en el corazón de la ciudad de Jaén. Es un centro plurilingüe de francés e inglés. Se trata de un centro educativo que acoge únicamente el nivel de Primaria, con tres líneas por nivel. Este centro cuenta con 349 alumnos y 34 docentes. El nivel socioeconómico de las familias es medio. El rendimiento académico del alumnado es alto y homogéneo, en general se muestran motivados hacia el aprendizaje y tienen una buena disposición hacia el centro escolar. La mayoría del alumnado que se incorpora al centro proviene de la Colegio de Educación Infantil Alfonso Sancho.

El colegio dispone de instalaciones interiores como biblioteca, salón de usos múltiples, aula de informática, aula de apoyo a la integración y 18 aulas destinadas a la Educación Primaria. Por otro lado, en el exterior encontramos el gimnasio y dos patios de recreo, en uno de ellos encontramos con una pista de fútbol sala. Estos dos últimos espacios son los que utilizaremos a la hora de impartir clases en el colegio. Las instalaciones disponibles tienen un espacio limitado debido a su tamaño y el número de alumnos con los que contamos.

1.4 Interdisciplinariedad

La siguiente unidad didáctica puede favorecer de la siguiente manera a las diferentes asignaturas que se imparten en este nivel académico:

- Ciencias Naturales.
 - Nos permite profundizar en temas como la salud y su importancia. Esto abarca desde la alimentación, dieta equilibrada, deporte e higiene.
- Lenguas extranjeras (inglés y francés)
 - Al ser un centro bilingüe podemos aprovechar e introducir los conceptos básicos y vocabulario principal de la unidad didáctica en inglés y francés: hábitos saludables, comida, deporte, sentimientos, etc.
- Lengua Castellana y Literatura:
 - Los alumnos aprenderán sistemas de comunicación verbal y no verbal, movimiento y expresión corporal.
 - Utilizar las habilidades lingüísticas y no lingüísticas para comunicar información.
 - Uso de fuentes escritas en determinadas actividades de las sesiones.
- Matemáticas:
 - Representación, situación y orientación espacial del propio cuerpo y de los objetos.

1.5 Requisitos previos

Antes de comenzar nuestra unidad didáctica, como docentes debemos introducir los conceptos básicos acerca de lo que supone llevar una vida saludable, hábitos y sobretodo ayudarles a expresarse y conocerse a ellos mismos para conseguir alcanzar el bienestar personal.

Por otro lado, nuestra función principal es ofrecerle al alumno un feedback positivo que le permita confiar en nosotros, haciendo las sesiones motivadoras para potenciar en ellos el interés y responsabilidad de llevar una vida sana.

Con respecto a los recursos materiales, debemos tener libre acceso a las instalaciones deportivas y en el caso de las salidas extraescolares, contar con la posibilidad de salir a los lugares pertinentes. Los alumnos deben llevar en todas las sesiones su correspondiente bolsa de aseo, ya que harán uso de ella cada día.

A nuestra labor se le debe unir la participación e implicación de los padres para así facilitar el trabajo en casa de las actividades propuestas.

2. Resumen y palabras clave.

El presente trabajo es una propuesta didáctica, pensada para niños de tercer ciclo, concretamente de sexto curso de Educación Primaria. Está compuesta de una Unidad didáctica desarrollada y sus correspondientes sesiones.

La metodología usada será siempre interdisciplinar, porque se plantean temas muy importantes y para tener un tratamiento adecuado de estos necesitaremos el apoyo y seguimiento desde otras asignaturas.

Como conclusión final, decir que esta Unidad didáctica no ha sido pensada para un tipo de alumnado en concreto y que, en caso de necesitarlo, contaría con las adaptaciones pertinentes para la atender a la diversidad.

Abstract

The following project is a didactic proposal, aimed at third cycle children, in particular sixth grade of Primary Education. It is composed of a developed didactic unit and its corresponding sessions.

The methodology used will always be interdisciplinary, because the raised issues must be treated in the others subjects.

In conclusion, it must be said that this teaching unit has not been designed for a specific type of student and in case it's needed, it would have the relevant adaptations to attend diversity.

Palabras clave/Key words

Propuesta didáctica, unidad didáctica, metodología, sesiones, atención a la diversidad.

Didactic proposal, didactic unit, methodology, sessions, attend diversity.

3. Objetivos

3.1 Objetivos generales

- Fomentar la autoestima en los niños de Educación Primaria mediante la búsqueda del bienestar con su mente y cuerpo.

- Elaborar una metodología práctica para tratar los hábitos saludables en Educación Primaria de manera transversal y multidisciplinar.

3.2 Objetivos específicos

- Concienciar al alumnado de la importancia de tener una buena salud tanto mental como física.
- Sensibilizar sobre la trascendencia que tiene el llevar una vida saludable, tanto a corto como a largo plazo.
- Potenciar las habilidades de cada alumno y hacerle sentir capaz de realizar cualquier actividad.
- Identificar hábitos perjudiciales en sus rutinas y mostrarles sus consecuencias.
- Indagar en lo que llamamos alimentación emocional, e identificar posibles casos en el aula.
- Ayudar a los niños en la formación del autoconcepto y en mejorar su autoestima.

4. Elementos curriculares.

4.1 Bloques de contenidos

Los bloques de contenidos en los que basaremos esta unidad didáctica serán:

- **Bloque 1:** *“El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”*: Se trabajará la autoestima y el autoconocimiento de forma constructiva y con miras a un desarrollo integral del alumnado.
- **Bloque 2:** *“La Educación física como favorecedora de salud”*: está centrado en la consolidación de hábitos de vida saludable, de protocolos de seguridad antes, durante y después de la actividad física y en la reflexión cada vez más autónoma frente a hábitos perjudiciales. Este bloque tendrá un claro componente transversal.

4.2 Competencias clave

En esta UD trabajaremos las siguientes **competencias clave**:

- Aprender a aprender: los alumnos deben desarrollar sus habilidades para aprender de la manera más autónoma posible, haciendo un uso eficaz y motivador de los conocimientos impartidos. Se pretende que durante el desarrollo de la unidad didáctica

los alumnos se sientan protagonistas del proceso, para que así tengan curiosidad por aprender e implicarse.

- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: uno de los principales objetivos es que los alumnos tengan autoconocimiento y autoestima, para que puedan desenvolverse correctamente en su vida cotidiana.
- Comunicación lingüística: se quiere trabajar el componente personal de esta competencia, así como la actitud del alumno, la motivación que presenta ante las actividades propuestas y la temática, y descubrir rasgos de su personalidad, como sus gustos, preferencias u opiniones.

4.3 Objetivos de etapa

Por otro lado, hablaremos de los **objetivos de etapa** de Educación Primaria, que encontramos en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria y del Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.

f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

4.4 Objetivos de área

Los **objetivos de área**, extraídos de la Orden del 17 de marzo de 2015 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía serían los siguientes:

O.EF.3. Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.

O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.

5. Atención a la diversidad

En cuanto a la atención a la diversidad debemos destacar que las clases a las que les aplicaremos esta unidad didáctica, cuentan con 25 alumnos. Dos de ellas cuentan con un caso de alumno con dificultades en el aprendizaje:

- El primer caso que nos encontramos es un alumno con TDAH, este tendrá una adaptación curricular no significativa. Esto es debido a que el alumno presenta problemas para mantener la atención, dificultades para memorizar determinados contenidos y para planificar el tiempo. A veces le cuesta seguir las indicaciones del profesor, por esto debemos estar pendientes de él y remarcarle en todo momento lo

que debe hacer para que no pierda el interés y atención en las actividades. Las adaptaciones que realizaremos serán:

- Transmitir las pautas y órdenes de las actividades de manera clara y sencilla, para que el alumno pueda asumirlas con facilidad.
 - Comunicarnos con el alumno de manera regular para conocer su estado de motivación y el grado de conocimiento sobre los temas tratados.
 - Hacerle participar en clase.
 - Supervisión constante y mantener contacto visual con él.
 - Captar su atención buscando estrategias mediante el contacto físico y visual.
 - Anticipar y prevenir situaciones que puedan presentar problemas.
- El segundo caso, también supondrá una adaptación curricular no significativa debido a que la alumna con distrofia muscular leve. Para ayudarle a la hora de realizar las actividades le adaptaremos algunas de ellas a nivel de dificultad y de evaluación, siendo conscientes en todo momento de sus limitaciones físicas.

6. Metodología

La metodología que emplearemos para impartir nuestra sesión didáctica se basará en una metodología con un enfoque plurimetodológico, lúdica, activa y motivadora. La metodología en todos los niveles ha de estar encaminada a que el alumno, de una forma lúdica, consiga mejoras corporales y amplíe su campo relacional a través de la incorporación de nuevos conocimientos.

La estructuración de las clases deberá llevarse a cabo en grupos de trabajo armónico que permitan, además del ajuste físico para la realización de tareas, una interrelación entre los compañeros que formen cada grupo. En las actividades de dichos grupos se evitarán los aspectos negativos de la competitividad y se reforzaran y valoraran el afán de superación, cooperación y compañerismo. Es decir, nos centraremos más en que los niños interioricen y lleven a la práctica los valores que inculca la educación física, por ejemplo, utilizando como lema el "fair play". Debemos hacerles entender que lo importante es llegar a formarlos como buenas personas y que lo aprendido en clase lo extrapolen a su vida cotidiana. La educación física en educación primaria también debe inspirarles a llevar una vida sana con hábitos saludables y alejarles del sedentarismo, objetivos principales de esta unidad didáctica.

Por otro lado, debemos llevar un seguimiento de los alumnos para conocer de primera mano el nivel que tiene y proporcionarles así los recursos que necesita para que mantenga el

interés en esta asignatura y no llegue a considerarla aburrida o que la empiecen a ver como algo tabú.

El trabajo cooperativo también es muy visible en esta materia. Educar a los niños de manera que sepan que es posible colaborar con sus compañeros para alcanzar los objetivos y que juntos pueden hacer cosas que de manera individual es más complicado. Sin dejar de lado el trabajo individual, ya que es igual de importante que el niño potencie sus propias habilidades y que se exprese, ya que es de las mejores terapias para niños, poder ser ellos mismos. De esta manera ganan en confianza, autoestima y mejoran su propio autoconcepto.

Con respecto a la elección del modelo he escogido el modelo educacional constructivista, porque es uno de los que mayor utilización y aceptación tiene en la actualidad ya que está basado en autores como Piaget, pero también junto con las aportaciones de otros autores destacados como Vygotsky. Este modelo centra su atención en el alumno como principal protagonista del proceso educativo, siendo un elemento activo imprescindible en el aprendizaje.

En este modelo la tríada profesor-alumno-contenido es vista como un conjunto de elementos que interactúan de manera bidireccional los unos con otros. Se busca que el alumno pueda construir de manera progresiva una serie de significados, compartidos con el profesor y con el resto de la sociedad, en base a los contenidos y orientación del docente.

Un elemento fundamental para esta perspectiva es que el aprendiz pueda atribuir sentido al material aprendido y también al propio proceso de aprendizaje, actuando el docente como guía del aprendizaje y teniendo este último en cuenta la necesidad de proporcionar una ayuda ajustada a las necesidades del aprendiz.

7. Temporalización

Nuestra UD va dirigida hacia niños de tercer ciclo, más concretamente de sexto de primaria. El objetivo de esta unidad didáctica es realizar un seguimiento de los alumnos, el cual durará un trimestre, concretamente el primero. Hemos elegido este periodo de tiempo en concreto porque creemos que es tiempo suficiente para notar cambios significativos en las conductas alimenticias, higiénicas y deportivas de los niños. Por otro lado, se pretende que de manera autónoma sigan llevando estos hábitos saludables a la práctica durante el resto del curso, y evidentemente de sus vidas. Simplemente queremos que esta unidad didáctica sirva como trampolín para empujarles a una vida más sana. Además, durante estos meses el clima es más

favorecedor para llevar a cabo actividad física, evitando así posibles alergias, ya que se pretende trabajar en el aire libre cuando sea oportuno.

El seguimiento anteriormente nombrado, consiste en denotar cambios en sus rutinas y conductas, tomando como referencia el comienzo del curso y el final de esta unidad didáctica. Obviamente con miras a un futuro para que no abandonen este estilo de vida.

Esta UD estará compuesta por 6 sesiones. Cada una de ellas con una duración de una hora.

TEMPORALIZACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA 6º DE PRIMARIA

PRIMER TRIMESTRE 2020/2021

SEMANAS	TÍTULO	CONTENIDOS
14/9 al 18/9	“¿Cómo soy realmente?”	La autoestima y el autoconcepto
21/9 al 25/9	“Olimpismo”	Capacidades físicas básicas: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.
28/9 al 2/10	“Come bien, vive bien”	Alimentación saludable
28/9 al 2/10	“El camino es la mejor parte”	Actividad física
5/10 al 9/10	“Acrosport”	Expresión corporal
12/10 al 16/10	“Baile de máscaras”	Autoestima y autoconcepto

SESIONES:

- 6º A: lunes (13:00 a 14:00) – viernes (9:00 a 10:00)
- 6º B: miércoles (13:00 a 14:00) – viernes (10:00 a 11:00)
- 6º C: martes (13:00 a 14:00) – viernes (12:00 a 13:00)

8. Desarrollo de las sesiones

Primera sesión: ¿Cómo soy realmente?

Esta sesión será introductoria, se aprovechará que los alumnos acaban de llegar de las vacaciones de verano y se reencuentran. El objetivo será romper el hielo e ir entrando poco a poco en materia, pero dejando que sean ellos mismos los que nos cuenten. Esta sesión constará de tres actividades, todas enfocadas a la autoestima y el autoconcepto. La información recopilada en esta sesión nos servirá como punto de partida para comenzar a observar estos aspectos de nuestro alumnado, sabiendo así en quién o qué hacer un mayor hincapié.

ACTIVIDADES	DESARROLLO
Primera actividad: "Diferentemente iguales" Duración: 25 minutos	En esta actividad queremos trabajar el autoconcepto y la autoestima. Para ello les entregaremos a los alumnos una ficha (Anexo I) la cual tendrán que rellenar con sus datos. Posteriormente la compararán con la de sus compañeros y comentarán las similitudes y diferencias que han encontrado con las de los demás. Al final se les explicará que cada uno tiene su propia identidad personal y que va evolucionando con nuestro autoconcepto, influido así por una autoestima positiva o por el contrario negativa.
Segunda actividad: "Tu mejor cualidad es..." Duración: 20 minutos	En esta actividad se pretende que los alumnos dispuestos en círculo vayan saliendo de uno en uno al centro de este. El resto de compañeros se limitará a decir una cualidad o habilidad positiva del que se encuentre en el medio del círculo. Con esta actividad pretendemos hacerles conscientes de las cosas positivas que poseen y que ellos mismos no ven o valoran, pero los demás sí.
Tercera actividad: Duración: 15 minutos	En esta actividad los alumnos tendrán que rellenar un cuestionario, el cual responderán con total sinceridad. Este constará de una serie de circunstancias que pueden

	vivir en el día a día, y las respuestas serán escalonadas, desde Siempre hasta Nunca. (Anexo II)
--	---

Segunda sesión: "Olimpismo"

A continuación, realizaremos una serie de pruebas iniciales para saber el punto del que parten los alumnos con respecto a sus habilidades motrices y estado físico. El objetivo es realizar pruebas variadas para trabajar las capacidades físicas básicas: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad. Las actividades planteadas serán diversas para que todos los niños se sientan cómodos en la asignatura. No importa si su marca en velocidad, por ejemplo, no es tan buena como la de los demás, ya que en otra capacidad física básica podrá destacar o le resultará de mayor interés para él. Esta parte se dividirá en dos sesiones debido a su intensidad. En la primera parte se trabajará la resistencia y la flexibilidad. En la segunda la velocidad, fuerza y la valoración del alumnado de las pruebas anteriores.

Con la realización de estas pruebas, pretendemos obtener las marcas con las que iniciarán los alumnos el curso. Esto nos servirá como referencia, a la hora de comparar con las marcas que obtendrán al finalizar la UD. Comprobando así, si el alumno ha avanzado, se ha estancado, o por el contrario ha obtenido peores resultados. Las distintas pruebas, las vamos a repartir entre dos sesiones.

Consistirá en un circuito, el cual tendrá la temática de las Olimpiadas. Durante toda la sesión trabajarán para conseguir los cinco aros que componen el símbolo de los juegos olímpicos. El circuito estará dividido en 5 partes, cada una de ellas representa un continente, y en cada uno de ellos podrán conseguir un aro. A excepción del quinto, este último se les entregará al finalizar el circuito cuando de manera individual rellenarán una hoja de observación. Ellos mismos valorarán el nivel de esfuerzo que creen que han tenido. Al mismo tiempo dirán en qué parte del circuito se han visto con mayor habilidad y en cual han presentado peor destreza. Esta hoja la guardarán hasta el final de la UD, ya que se volverá a repetir el circuito y así podrán comparar los resultados obtenidos.

El objetivo es motivarles para superarse a ellos mismos, pero siempre siendo conscientes del ritmo de cada alumno y de sus habilidades motrices. Es por esto que se valorará únicamente el progreso a nivel individual, por poco que sea. No debemos olvidar que lo más importante es que formen una opinión positiva de la educación física y que la vean como una aliada para ganar en calidad de vida.

Por otro lado, queremos iniciarles en conductas de higiene post actividad física. Por ello antes de comenzar esta unidad didáctica se les pedirá a los padres que les preparen una bolsa de aseo. Esta debe contener: una camiseta de recambio, gel y toalla. Esto les hará tomar conciencia y hábito de higiene. Además, así estarán preparados para dar la siguiente clase sin ningún tipo de problema, sintiéndose bien con ellos mismos.

Desarrollo del circuito

- PRIMERA PARTE DE LA SESIÓN.

PARTES DEL CIRCUITO	CFB	EXPLICACIÓN	COLOR DEL ARO
Calentamiento Duración: 10 minutos		Comenzaremos con un calentamiento previo de movilidad articular y estiramientos. Se trabajarán las piernas, tronco, brazos y cuello.	-
Europa Duración: 20 minutos Material empleado: altavoces para la señal acústica y pista exterior.	Resistencia	En esta, la primera parte del circuito, los alumnos realizarán el Test de Course Navette. Este consiste en ir y volver recorriendo una pista de 20 metros. El ritmo de la marcha lo marca una señal acústica, la cual irá progresivamente más rápida. Antes de que suene dicha señal, los alumnos han de pisar la línea que delimita la pista y dar media vuelta para dirigirse al otro extremo. Los alumnos serán evaluados según el nivel en el que han abandonado la pista. Estos podrán	Verde

		retirarse en el momento en el que sientan que no pueden continuar.	
Asia Duración: 10 minutos Materiales: cinta métrica y caja o peso para empujar.	Flexibilidad	En esta parte del circuito colocaremos una cajita, la cual los alumnos de manera individual deben empujar todo lo que puedan. Para ello se colocarán en el suelo con las rodillas flexionadas, empujando la caja con las manos por dentro de las piernas, flexionando a la misma vez el tronco. Utilizando una cinta métrica, mediremos lo que ha avanzado la cajita.	Amarillo
Vuelta a la calma Duración: 10 minutos Materiales: folios en blanco y bolígrafos.		Para esta actividad, se les repartirá a los alumnos folios con números escritos del 0 al 9. Posteriormente se les dividirá en dos equipos y les pediremos que compongan un número cualquiera entre los miembros del equipo. El primer equipo que se ordene correctamente formando el número dicho, ganará.	-
Higiene personal Los alumnos dedicarán los últimos 10 minutos de la clase al aseo personal utilizando la bolsa de aseo.		-	-

- SEGUNDA PARTE DE LA SESIÓN.

PARTES DEL CIRCUITO	CFB	EXPLICACIÓN	COLOR DEL ARO
Calentamiento Duración: 10 minutos		Comenzaremos con un calentamiento previo de movilidad articular y estiramientos. Se trabajarán las piernas, tronco, brazos y cuello. Se trabajarán las piernas, tronco, brazos y cuello.	-
África Duración: 10 minutos Material empleado: conos y pista exterior.	Velocidad	Esta parte del circuito estará formada por un recorrido de conos los cuales tendrán que sortear haciendo zigzag. La vuelta la realizarán corriendo también. Se les cronometrará desde que salen de su posición hasta que vuelven.	Negro
América Duración: 15 minutos Material empleado: cuerda de 4 metros de longitud, dos espalderas y pista interior.	Fuerza	Para esta parte del circuito necesitaremos una cuerda la cual ataremos a las dos espalderas situadas a los extremos del gimnasio y los alumnos de manera individual deben llegar de un extremo a otro ayudándose únicamente de las manos y brazos. Anotaremos el tiempo que tardan en llegar en realizar el trayecto.	Rojo
Oceanía (Vuelta a la calma) Duración: 10 minutos	Valoración personal	Para la parte final del circuito, les pediremos a los alumnos que rellenen una ficha. Esta constará de preguntas de valoración personal y de la sesión en general.	Azul

Materiales: hoja de autoevaluación			
Higiene personal Los alumnos dedicarán los últimos 10 minutos de la clase al aseo personal utilizando la bolsa de aseo.		-	-

Tercera sesión: "Come bien, vive bien".

La actividad física juega un papel muy importante en la vida saludable de los alumnos, sin embargo, la alimentación es clave en el desarrollo correcto de un niño. A estas edades, una dieta equilibrada es fácil de cumplimentar, por ejemplo, con la dieta mediterránea, que aporta las vitaminas y sales minerales suficientes para un niño que practique algún tipo de actividad física. En muchas ocasiones, los padres premian a sus hijos con alimentos ultraprocesados, muy calóricos, con altos niveles de azúcares refinados y que no tienen ningún aporte nutricional. Esto puede derivar en obesidad infantil e incluso en que los niños terminen asociando alimentos con sus emociones y necesiten de ellos para sentirse felices. Esta es la llamada alimentación emocional. Es por esto que consideramos como modelos a seguir a los padres o cuidadores, ya que a estas edades los niños desarrollan hábitos y rutinas por imitación.

Por esta razón queremos emprender un seguimiento que durará toda la unidad didáctica. Para ello, previamente, pediremos formalmente la participación de los padres, ya que será un trabajo colaborativo con el centro y sus casas, citándoles a una reunión e informarles así de todo el proceso. El objetivo es elaborar un diario saludable, en el cual una vez por semana redactarán el menú de las diferentes comidas del día y al mismo tiempo, otro día en el que junto a sus familias o de manera individual, practiquen algún tipo de actividad física. Para su realización utilizarán un cuaderno de tamaño cuartilla, en el siguiente anexo se muestra a modo de ejemplo lo que sería una plantilla de una semana. (**Anexo III**)

El primer paso sería mostrarles lo que es la alimentación equilibrada, ya que lo fundamental es hacerles formar su propia opinión acerca de llevar una vida saludable.

ACTIVIDADES	DESARROLLO
"El chef eres tú"	Esta actividad será la introductoria y el punto de partida para el seguimiento. Se les pedirá a los alumnos que redacten en una plantilla (Anexo IV), las diferentes comidas que ellos harían en un día normal, dejándoles plena libertad para elegir.
"La Gran Pirámide "	En clase colocaremos una pirámide alimenticia, explicándoles en qué consiste, cuáles son sus escalones, los alimentos que los componen y el aporte nutricional que tiene cada uno. Esta nos servirá como instrumento de medida a la hora de que nos muestren los menús que han elaborado. Lo más seguro es que la gran mayoría haya elegido alimentos calóricos y superprocesados. Es por esto que al analizar la pirámide podrán comparar de manera más visual si cumplen los requisitos para llevar una alimentación equilibrada. Ante todo, queremos hacerles conscientes de qué alimentos son beneficiosos y, por el contrario, perjudiciales para su salud.
"Somos lo que comemos"	Una vez comparados y concienciados de lo que sería perjudicial para su salud, elaborarán de nuevo el menú del día utilizando como referencia la pirámide alimenticia y sus alimentos saludables.

Cuarta sesión: "El camino es la mejor parte"

Esta sesión será la continuación de la tercera, ya que la alimentación saludable y la actividad física, van de la mano para lograr afianzar hábitos saludables en niños. Les mostraremos a los alumnos la importancia de la actividad física moderada en el día a día. El objetivo es acostumbrarles, iniciándolos en hábitos deportivos, para que los conserven a lo largo de su vida. Bajo nuestro punto de vista, creemos que no hay nada más representativo que lo que los niños pueden comprobar y experimentar de primera mano. Es por ello que los alumnos

elaborarán a lo largo de la UD un diario en el que anotarán algún tipo de actividad física que hayan realizado a lo largo de la semana. Esta serie de modificaciones en sus rutinas, tanto la alimenticia como la deportiva supondrán cambios en cómo se sienten con ellos mismos, ya que es muy satisfactorio sentirse bien con uno mismo. Esto influye al mismo tiempo en la autoestima y el autoconcepto del niño, nuestro objetivo desde el principio de la UD.

Debido a la intensidad de esta UD hemos considerado que los alumnos destinarán esta sesión a una excursión al campo, para realizar senderismo en la Vía Verde de Jaén. Es una actividad lúdica y entretenida, que llamará la atención del alumnado, motivándolo al mismo tiempo.

De manera transversal se trabajará con los alumnos aspectos como la necesidad de una adecuada hidratación y alimentación durante la realización de una ruta senderista, la necesidad de utilizar una ropa y un calzado adecuados, la conveniencia de dosificar el esfuerzo y realizar descansos y las precauciones necesarias para realizar la actividad evitando riesgos

Para la asistencia de los alumnos a la salida extraescolar, se les entregará una autorización a los padres o tutores. (**Anexo V**)

Quinta sesión: "Acrosport"

En esta sesión practicaremos el deporte del Acrosport ya que con este se trabaja la expresión corporal y el respeto hacia su propio cuerpo y el de los compañeros. Es muy importante que el niño se exprese abiertamente y de manera creativa, además del carácter integrador y participativo que conlleva la práctica de este. Por otro lado, es un deporte que fomenta la autoestima ya que cada niño, dependiendo de sus habilidades y capacidades puede sentirse importante y necesitado por el equipo. Como docentes debemos utilizar el refuerzo positivo, ayudándoles a encontrar su sitio dentro del grupo dándoles así la responsabilidad de su rol.

Nuevamente, esta actividad la dividiremos en tres sesiones debido al tiempo que requieren estas actividades.

- **PRIMERA PARTE DE LA SESIÓN.**

PARTES DE LA SESIÓN	DESARROLLO
Calentamiento Duración: 10 minutos	Debido a que trabajaremos todas las partes del cuerpo, realizaremos calentamiento articular de cuello, brazos, tronco y piernas. Jugarán a
Introducción Duración: 15 minutos	Como primera toma de contacto con el Acrosport, se les mostrará a los alumnos lo que es este deporte y diversas posturas que podrán usar de referencia para la coreografía que elaboren. Dichas posturas se adjuntarán en el <u>Anexo VI.</u>
Actividades Duración: 25 minutos	A continuación, los alumnos serán divididos en grupos estratégicamente según las habilidades de estos, intentando que sean lo más equilibrados posibles. El tiempo restante de la clase la dedicarán a pensar en las posturas que cada uno incluirá en su coreografía. Por otro lado, elegirán la canción que les marcará el ritmo del baile.
Higiene personal Duración: 10 minutos	Los alumnos dedicarán los últimos 10 minutos de la clase al aseo personal utilizando la bolsa de aseo.

- **SEGUNDA PARTE DE LA SESIÓN.**

PARTES DE LA SESIÓN	DESARROLLO
Calentamiento Duración: 10 minutos	Debido a que trabajaremos todas las partes del cuerpo, realizaremos calentamiento articular de cuello, brazos, tronco y piernas.

	Además, jugarán a "El buceador". Este consiste en que tres alumnos, los buceadores deben cazar al resto que son los peces. Los buceadores deben ir de las manos formando una red de pescar. La dificultad es que los alumnos que se la quedan deben salir de una zona llamada orilla, gritando alguna vocal todo el tiempo que puedan, que es cuando pueden cazar a los demás. En el momento que los buceadores se queden "sin aire" deben volver a la orilla y volver después a retomar la caza. Los peces que sean atrapados deben unirse a la formación de la red, hasta que no quede ninguno sin pillar. Trabajaremos la coordinación y la activación antes de la actividad física.
Ensayo Duración: 40 minutos	En esta sesión los alumnos practicarán la coreografía grupal
Higiene personal y estiramientos Duración: 10 minutos	Previamente al aseo los alumnos estirarán, centrándonos en el tren inferior y en el superior. Los alumnos llevarán a cabo al aseo personal utilizando la bolsa de aseo.

- **TERCERA PARTE DE LA SESIÓN**

PARTES DE LA SESIÓN	DESARROLLO
Calentamiento Duración: 10 minutos	Debido a que trabajaremos todas las partes del cuerpo, realizaremos calentamiento articular de cuello, brazos, tronco y piernas.
El Gran Show Duración: 40 minutos	En esta sesión los alumnos expondrán al resto de la clase la coreografía inventada.

Higiene personal y vuelta a la calma Duración: 10 minutos	Para la vuelta a la calma los alumnos votarán al grupo que más les ha gustado. Los alumnos llevarán a cabo al aseo personal utilizando la bolsa de aseo.

Sexta sesión: "Baile de máscaras".

Para esta sesión queremos trabajar de nuevo la autoestima y autoconcepto del niño. Para ello vamos a realizar una dinámica de grupo de estos temas. Pensamos que las dinámicas de grupo son actividades con las que los alumnos se entretienen pero que, al mismo tiempo, desarrollan aptitudes sociales. Fomentan la cohesión entre el alumnado, al saber que pertenecen a un grupo se sienten con mayor seguridad.

Al dialogar abiertamente con otros niños de su edad pueden descubrir aptitudes o características propias que desconocían tener. Esto es lo que llamamos autoconcepto.

Al mismo tiempo se trabaja la capacidad de comunicación y diálogo, la resolución de conflictos para llegar a una solución para un problema planteado.

Nuestra dinámica de grupo recibe el nombre de "Danza de las emociones". Los objetivos son que los alumnos muestren sus emociones mediante la danza y el arte y que sepan asociar las palabras a las emociones o sentimientos en su vida cotidiana.

PARTES DE LA SESIÓN	DESARROLLO
Adjudicación de las emociones Duración: 5 minutos	Para comenzar, de manera aleatoria, se le repartirá a cada alumno un papel con una emoción distinta. Dicha emoción deberán plasmarla en la máscara y en un baile que ellos mismos crearán. No pueden decirle a nadie cuál les ha tocado.

Elaboración de las máscaras Duración: 15 minutos Materiales: tijeras, pegamento, cartulinas, rotuladores, papel de seda, pajitas.	Seguidamente, se les proporcionará a los alumnos material para la creación de las máscaras. Deben elaborarlas en función de la emoción adjudicada.
Diseño de la coreografía Duración: 10 minutos	Los alumnos deben inventar una coreografía con la cual representen la emoción que les ha tocado. Debe ser breve.
Baile de máscaras Duración: 15 minutos	Finalmente, los alumnos danzarán por el espacio, encontrándose con los demás niños. Cuando este encuentro se produzca, los alumnos deben representar el baile y decirle al oído al compañero de qué emoción se trata.
Debate Duración: 15 minutos	Como conclusión, los alumnos irán diciendo en voz alta cuál era su emoción y por qué han elaborado esa máscara y ese baile en concreto. Esto nos ayudará a saber por qué han asociado su emoción a dichos elementos. Del mismo modo sabremos así si los alumnos son capaces o no de identificar una emoción de manera adecuada, y qué les despierta o cómo les hace sentir esta.

9. Evaluación

La evaluación de los procesos de aprendizaje del alumnado será continua y global y tendrá en cuenta su progreso en el conjunto de las áreas. En el contexto del proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo.

Para la evaluación se utilizarán como referentes los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.

El resultado de la evaluación se expresará en los siguientes niveles: Insuficiente (IN) para las calificaciones negativas, Suficiente (SU), Bien (BI), Notable (NT), o Sobresaliente (SB) para las calificaciones positivas.

Utilizaremos la Evaluación Continua, ya que es la adaptación de los métodos y contenidos de la enseñanza al ritmo de aprendizaje de los alumnos. Es muy importante que el alumno conozca el nivel de progreso realizado, para ello se les hará entrega de una ficha en la cual ira apareciendo las mejoras en la formación.

- **Evaluación Inicial:** para la evaluación inicial les pondremos una serie de pruebas “enmascaradas”, es decir les haremos una serie de juegos en los que se trabaje las capacidades físicas básicas y en las que veamos el nivel de autoestima y autoconcepto del que parten. Para ello elaboraremos una hoja de observación, en la cual anotaremos el nivel que tienen los niños, para así tener una idea del punto de partida de cada uno.
- **Evaluación Formativa:** para esta evaluación les pediremos que elaboren un cuaderno de clase en el que deben incluir todo lo que se imparte y lo que han aprendido. Por otro lado, volveremos a repetir las pruebas de la evaluación inicial y así comprobaremos si los niños han mejorado y afianzado los conocimientos básicos añadiendo dificultad, tras haber añadido nuevos durante el curso. Por lo tanto, volveremos a utilizar la hoja de observación.
- **Evaluación Sumativa o Final:** Finalmente, realizaremos un Show final, en el cual pondrán en marcha todo lo aprendido. Tendrán la oportunidad de elegir el deporte que prefieran para participar en la competición final, con el objetivo de dejarles desarrollar aquella habilidad que mejor dominan y que así el interés y motivación sea mayor. En esta competencia, valoraremos también los valores que muestren, como el compañerismo, el respeto hacia las normas, el juego y sus compañeros, etc. Esto lo

valoraremos con una escala de actitudes que comenzaremos a elaborar desde la evaluación inicial, ya que consideramos que es muy importante el comportamiento de los alumnos durante el desarrollo de las actividades para implantar el llamado fair play. Finalmente se corregirá el cuaderno de clase, comprobando que han recogido en él lo fundamental de cada clase.

10. Conclusiones finales

Como conclusión final, decir que esta Unidad didáctica ha sido pensada sin haberse llevado a la práctica. Es por esto que desconocemos si habría que realizar algún tipo de modificación o si por el contrario la podríamos llevar a cabo con éxito en el aula.

Principalmente se pretende concienciar a los alumnos de que, si consiguen encontrar el equilibrio con su propio cuerpo y el entorno que los rodea, serán más felices y se sentirán mejor con ellos mismos. Y que la manera para conseguirlo es seguir una serie de hábitos saludables que los conduzcan a una vida más reconfortante y satisfactoria.

Tras la realización de mi TFG me he podido percatar de la necesidad de profundizar en la salud mental de nuestros pequeños para eliminar los tabúes que se crean en relación a enfermedades mentales. A la hora de buscar datos o documentos sobre investigaciones acerca de la relación de los hábitos saludables y la autoestima y autoconocimiento, he podido observar que la información disponible era prácticamente inexistente. Lo que me da a pensar que debemos trabajar más a fondo en el tema para así normalizar el no estar bien o hacerles ver, si lo hay, un problema con sus sentimientos o en su manera de verse a ellos mismos.

Es muy importante que esto se lleve a cabo de manera transversal, y educar a los niños desde un ámbito de confort en su salud, para así formar personas valientes, seguras de sí mismas y preparadas para el día de mañana.

11. Bibliografía

International Journal of Clinical and Health Psychology, vol. 8, núm. 1, enero, 2008, pp. 171-183, Asociación Española de Psicología Conductual Granada, España

<https://www.redalyc.org/pdf/337/33780112.pdf>

Martínez Valero R. M. (2017), Alimentación equilibrada, ejercicio físico e higiene personal en Educación Infantil, Universidad de Jaén. [Portada TFG \(ujaen.es\)](#)

Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile (marzo de 2017), Imagen corporal y autoestima en niños según su estado nutricional y frecuencia de actividad física. [Imagen corporal y autoestima en niños según su estado nutricional y frecuencia de actividad física \(conicyt.cl\)](#)

León Expósito F., Hábitos Higiénicos en Educación Primaria, Universidad de Jaén. [Hábitos higiénicos en Educación Primaria \(ujaen.es\)](#)

Paredes M. A. (20 de marzo), Salud y autoestima, [SALUD Y AUTOESTIMA - Parenteopsis](#)

DKV Salud (23 de febrero de 2018), Obesidad infantil: Los aspectos emocionales de la alimentación [La alimentación emocional en los niños \(dkvsalud.es\)](#)

Centro Pediátrico de Sevilla (13 de febrero de 2020), ¿Cómo afecta la comida rápida a la salud de los niños? [¿Cómo afecta la comida rápida a la salud de los niños? | Centro Pediátrico \(centropediatrico.es\)](#)

Guía infantil (21 de mayo de 2020), La autoestima y los niños [La autoestima y los niños \(guiainfantil.com\)](#)

Amigo I., (2017), ¡Quiero chuches! los 9 hábitos que causan la obesidad infantil, Editorial Desclee de Brouwer [ujaen - ¡Quiero chuches! Los 9 hábitos que causan la obesidad infantil \(2a. ed.\) \(debiblio.com\)](#)

D^a. Nekotxea Lezaun K. (2014), PROGRAMA COMPLEMENTARIO A LAS CAMPAÑAS PREVENTIVAS DE OBESIDAD INFANTIL DIRIGIDO AL FOMENTO DE LA AUTOESTIMA EN NIÑOS/AS DE ENTRE 6-12 AÑOS, Universidad Pública de Navarra. [Título \(unavarra.es\)](http://unavarra.es)

Real Academia Española (20018). Diccionario de la lengua española (23.^aed.). recuperado en <http://www.rae.es/>

Real decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, núm.52, de 1 de marzo de 2014, 19349-19420. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>

Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria de Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía Histórico del BOJA, núm.60, de 27 de marzo de 2015,483-543. Recuperado de <https://www.juntadeandalucia.es/>

Anexos.-

Anexo I

CARNET DE IDENTIDAD PERSONAL					
Autorretrato		Apellidos			
		Nombre			
		Fecha de nacimiento			
		Soy bueno en:			
		No soy bueno en:			
		Huella dactilar			

Anexo II

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Siento que los demás son mejores que yo			
Me da miedo equivocarme			
Siento que esperan mucho de mí			
Consigo lo que me propongo			
Soy tímido			
Los demás cuentan conmigo			
Me siento solo			
Creo que voy a decepcionar a los demás			
Hago las cosas lo mejor que puedo			
Confío en mis propias capacidades			
Me siento satisfecho con mi trabajo			
Soy trabajador			
Me gusta hacer cosas nuevas			
Me gustaría ser otra persona			
Cuento mis problemas a mis padres			
Me siento triste			
Me gusta estar con los demás compañeros			
Soy capaz de resolver mis problemas			
Soy feliz			
Me gusta ser como soy			
Me rindo con facilidad			
Me doy a conocer tal y como soy			

Anexo III

PRIMERA SEMANA	
LUNES (7-10-2021)	
Desayuno:	
Almuerzo:	
Merienda:	
Cena:	
Actividad física:	
MARTES (8-10-2021)	
Desayuno:	
Almuerzo:	
Merienda:	
Cena:	
Actividad física:	
MIÉRCOLES (9-10-2021)	
Desayuno:	
Almuerzo:	
Merienda:	
Cena:	
Actividad física:	
JUEVES (10-10-2021)	
Desayuno:	
Almuerzo:	
Merienda:	
Cena:	
Actividad física:	
VIERNES (7-11-2021)	
Desayuno:	
Almuerzo:	
Merienda:	
Cena:	
Actividad física:	
SÁBADO (7-12-2021)	
Desayuno:	

Almuerzo: Merienda: Cena: Actividad física:
DOMINGO (7-13-2021) Desayuno: Almuerzo: Merienda: Cena: Actividad física:

Anexo IV

<i>Menú del día</i> 
Desayuno:
Almuerzo:
Merienda:
Cena:

Anexo V

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERIA DE EDUCACION

C. E. I. P. "CEIP ALMADÉN"
JAÉN

Dº/Dª _____ como padre, madre
o tutor/a del alumno/a _____

perteneiente al curso _____, le autorizo a que asista el día _____

_____ a la actividad de senderismo propuesta
por la asignatura de Educación Física. Tendrá una duración de 3 horas y se
realizará por la Vía Verde de Jaén. El alumnado debe traer agua, desayuno
saludable para media mañana y ropa y calzado adecuado deportivo. La salida
tendrá lugar durante la jornada escolar, por lo tanto, la salida y la llegada será en
el centro.

Jaén a _____ de _____ de 2021

Fdo.: _____

D. N. I. : _____

Anexo VI



LYCEE PIERRE LOTI - ISTANBUL - TURQUIE - ELEMENTS CODIFIES A CROGYM - DUOS - ANEPLES - Illustrations : <http://eps.roudneff.com> -- 1/2