



Universidad de Oviedo
Facultad de Formación del Profesorado y Educación

Programa de intervención escolar para el
desarrollo de hábitos alimenticios y de
práctica de actividad física. Prevención de
la obesidad infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA CON MENCIÓN
EN EDUCACIÓN FÍSICA

Óscar Marqués Fornos

Tutora: Beatriz Sánchez Martínez

Junio de 2020

GLOSARIO

- Sedentarismo: modo de vida en el que predominan actividades cuyo gasto energético es muy bajo y la posición predominante es sentada o tumbada. Los comportamientos sedentarios pueden darse tanto en el colegio como en casa, durante el transporte o en el tiempo libre, considerándose aquí el tiempo viendo la televisión o usando el ordenador
- Inactividad física: Representa el fallo en no alcanzar las recomendaciones de AF (según la OMS, en adultos es 150 min/sem de actividad física moderada o 75 min/sem de actividad vigorosa y en niños y adolescentes 60 min/d de actividad física moderada).
- Actividad física: todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía superior al del estado de reposo.

ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Justificación.....	5
3. Marco teórico	6
3.1. Educación para la Salud.....	6
3.2. Alimentación.....	8
3.2.1. Fundamentación teórica.....	8
3.2.2. La Dieta Mediterránea.....	9
3.2.3. Educar en hábitos alimenticios saludables	10
3.3. Actividad física	10
3.3.1. Fundamentación teórica.....	10
3.3.2. La escuela y la actividad física.....	11
3.3.3. Influencia de la actividad física en los niños y niñas	12
3.4. Diferenciación entre sobrepeso y obesidad.....	13
3.5. Estudios sobre la obesidad y programas para prevenirla.....	14
4. Propuesta: Programa de intervención escolar para el desarrollo de hábitos alimenticios y de práctica de actividad física. prevención de la obesidad infantil.....	17
4.1. Contextualización	17
4.2. Objetivos:.....	18
4.3. Contenidos	19
4.4. Metodología.....	20
4.5. Desarrollo.....	20
4.5.1. En relación con el centro	20
4.5.2. En relación con el profesorado.....	21
4.5.3. En relación con las familias.....	22
4.5.4. Actividades	23
4.5.5. Actividades transversales	34
5. Conclusiones	34
6. Referencias bibliográficas.....	36
7. Anexos.....	41

1. INTRODUCCIÓN

En el ámbito escolar la educación para la salud es uno de los aspectos que más repercusión va a tener en el desarrollo integral del alumnado. Por eso es necesario establecer medidas encaminadas a crear espacios educativos promotores de la salud (Dexeus y otros, 1983).

En mayo de 2004, en la 57ª Asamblea Mundial de la Salud se aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud para promover y proteger la salud de todos los ciudadanos del mundo.

Cada vez son más las decisiones y las medidas llevadas a cabo por los poderes públicos dirigidas al fomento de hábitos saludables, avaladas por numerosos estudios que indican que algunos de los problemas de salud más frecuentes de la población en general pueden prevenirse o paliarse con una actuación correcta desde la más temprana infancia.

Según Bee Wilson (2020), la mala alimentación mata a más personas que el alcohol y el tabaco juntos. En su nuevo libro nos muestra una cifra crítica: 12 millones de personas han muerto por enfermedades vinculadas a los hábitos alimenticios en el año 2015 (Wilson, 2020). Por otro lado, la inactividad física tiene un efecto perjudicial sobre la salud que se puede comparar al del tabaquismo o la obesidad. Tal es el problema, que un 10% de los fallecimientos a nivel mundial en el año 2008 se atribuían a este factor (Lee et al, 2012).

En este trabajo hemos decidido abordar estos temas y fomentar sus hábitos de forma saludable. En primer lugar, hemos realizado el marco teórico basándonos en las ideas de diferentes autores. Comenzamos hablando sobre la educación para la salud, en concreto sobre la promoción de la salud, el concepto de salud actualmente y sobre esta llevada al currículo y a los centros educativos.

En el siguiente punto se exponen ideas referentes a la alimentación, la importancia de esta y de una dieta equilibrada para estar saludables, una de ellas la Dieta Mediterránea, en la cual profundizamos en este apartado. Tras ello se exponen distintos consejos e ideas para educar a los niños y niñas los hábitos alimenticios tanto en el ámbito escolar como en el familiar.

A continuación, dedicamos un apartado a la actividad física. En él se recogen las recomendaciones de su práctica para los niños y adolescentes según la OMS, la problemática del tiempo libre del alumnado y la importancia de que la escuela fomente la actividad física en ellos. Además, hablamos sobre la influencia de la actividad física en el desarrollo del alumnado según algunas entidades y autores.

El tercer y último apartado de nuestro marco teórico trata sobre la inactividad física y los malos hábitos alimenticios en relación con la obesidad. Aquí presentamos cifras un tanto negativas sobre los hábitos de la población infantil y juvenil para contextualizar la situación actual respecto a estos temas. Otro punto clave es la diferenciación entre sobrepeso y obesidad, la cual hemos explicado en este apartado. Finalmente, presentamos diferentes programas para prevenir la obesidad y estudios que nos aportan datos sobre ella, gracias a los cuales hemos desarrollado mejor nuestro trabajo y nos hemos podido basar para elaborar nuestra propuesta.

En la segunda mitad del trabajo hemos diseñado un programa para fomentar hábitos alimenticios y de práctica de actividad física saludables en el alumnado de un colegio público de Oviedo, cuyo objetivo es prevenir y reducir la obesidad. Esto se llevará a cabo a través de actividades planificadas en función de los objetivos que queremos que el alumnado adquiera.

Estas actividades han sido seleccionadas en base a distintos criterios psicopedagógicos para favorecer una educación integral en el alumnado, y a ser posible provocar cambios en las acciones, hábitos y actitudes de sus familias y del entorno escolar en general.

Por tanto, la intervención está dirigida a los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve el alumnado a lo largo de la niñez, con sus distintas variantes personales, buscando de esta manera una eficacia más alta para combatir la obesidad y sobrepeso infantil. Por tanto, se pretende intervenir en todos los cursos de las etapas de Educación Infantil y Primaria, aunque centrándonos más en esta última.

2. JUSTIFICACIÓN

La Constitución de la OMS, que se creó durante su fundación, afirma que *“el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano.”* (OMS, 1948). Posteriormente, en un artículo del 29 de diciembre de 2017, llamado *“Salud y derechos humanos”*, señala lo siguiente: *“El derecho al “grado máximo de salud que se pueda lograr” exige un conjunto de criterios sociales que propicien la salud de todas las personas, entre ellos la disponibilidad de servicios de salud, condiciones de trabajo seguras, vivienda adecuada y alimentos nutritivos. El goce del derecho a la salud está estrechamente relacionado con el de otros derechos humanos tales como los derechos a la alimentación, la vivienda, el trabajo, la educación, la no discriminación, el acceso a la información y la participación.”* (OMS, 2017)

La Constitución Española reconoce el derecho a la protección de la salud, y establece que a los poderes públicos les compete organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios. (Artículo 43 de la Constitución Española de 1978)

Los centros educativos son responsables de fomentar hábitos de vida saludables, ya que uno de los objetivos señalados en el Real Decreto 126/2014, del 28 de febrero, que establece las enseñanzas mínimas en Educación Primaria es: *“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.”* (Real Decreto 126/2014, artículo 7).

Del mismo modo, el preámbulo del Decreto 82/2014, de 28 de agosto, por el que se regula la ordenación y establece el currículo de la Educación Primaria en el Principado de Asturias, indica que es necesario asegurar un desarrollo integral en el alumnado en esta etapa educativa y que ello implica incorporar al currículo elementos transversales como la educación para la salud.

Dentro del área de Educación física, tenemos un bloque de contenidos llamado “Actividad física y salud”, el cual está formado por los conocimientos necesarios para realizar actividad física de manera saludable, como por ejemplo; el cuidado personal, la alimentación, la actividad física diaria, la prevención de lesiones y las normas de seguridad (Decreto 82/2014).

Hoy en día existen una serie de problemas como: el aumento de enfermedades cardiovasculares, diferentes tipos de cáncer, el estrés, la ansiedad, algunas drogodependencias, los accidentes y una más que alarmante obesidad infantil. Todas estas son nombradas por la OMS como “Enfermedades no transmisibles” o “Enfermedades hipocinéticas” y son las causantes de 41 millones de fallecimientos al año en el mundo. Las enfermedades cardiovasculares son las causantes de la gran mayoría de esas muertes, casi 18 millones cada año, seguidas del cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes, que causan 9, 3.9 y 1.6 millones de muertes al año respectivamente. El tabaquismo, la inactividad física, el consumo de alcohol y los malos hábitos alimenticios son cuatro de los factores que aumentan el riesgo de padecer una de estas enfermedades y fallecer (OMS,2018).

El estudio ALADINO (2016), afirmó que en España hay un 23,2% de sobrepeso y un 18,1% de obesidad en la población infantil de entre 6 y 9 años. Es decir, que un 41,3% se encuentra con un peso por encima de la normalidad, lo cual no es saludable y que nos anuncia un problema grave.

Por todo esto es necesario una pronta actuación y tenemos ejemplos de que las intervenciones en escolares sobre alimentación y actividad física son efectivas. Uno de ellos, realizado en Chile por Rinat Ratner y otros (2013), obtuvo en sus resultados una reducción significativa en el IMC del alumnado con obesidad (-0,3 DE) y la prevalencia global de la obesidad cayó del 21,8% al 18,4%. Además, el 75% del alumnado obeso y el 60,5% con sobrepeso redujo su IMC. Los autores concluyen diciendo que educar en hábitos alimenticios y de actividad física saludable es eficaz para disminuir la prevalencia de obesidad y sobrepeso.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “promoción de la salud” como “el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla”. La promoción de la salud no solo se ocupa de promover el desarrollo de las habilidades individuales, sino que también incluye la intervención sobre el entorno para reforzar los factores que contribuyen al desarrollo de estilos de vida saludables (OMS, 1998).

En este sentido tenemos que entender que el término “salud”, en la actualidad, tiene un significado más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La definición de salud aceptada hoy en día es la propuesta por la OMS desde su Constitución, la cual entró en vigor en 1948 y es la siguiente: “estado de completo bienestar físico, mental y social, y

no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por tanto, se entiende que una persona está sana cuando goza de un estado de bienestar general: físico, psíquico y social (OMS, 2014).

En la 36ª Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten. Su finalidad es planificar intervenciones dirigidas a modificar las creencias, costumbres y hábitos no saludables de los seres humanos, y también para promover, proteger y fomentar su salud (Perea, 2004,).

El problema que existe con las enfermedades no transmisibles exige la adopción a nivel mundial de una serie de medidas encaminadas a prevenirlos con el objetivo de aumentar la salud de la población.

Por esto, para definir las directrices sobre las que hay que avanzar en educación y promoción para la salud en España, el Ministerio de Educación y Formación Profesional, en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, considera conveniente la implantación de programas estables de educación y promoción de la salud en el medio escolar. En la web del Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa, perteneciente al Ministerio de Educación y Formación Profesional, se encuentra el “Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable” (2016-2020), donde se recogen diferentes programas y actuaciones de educación y promoción de la salud en el medio escolar.

A partir de estas iniciativas cada Administración Educativa evalúa las necesidades de la población y concreta para cada una de sus realidades educativas proyectos de Educación para la Salud a nivel de cada centro. Por ejemplo, en el caso de Asturias, si nos guiamos por la actual circular de inicio de curso escolar, del 23 de agosto de 2019, se propone el “Plan de actividad física y salud”. Las razones que justifican la necesidad de este plan son la lucha contra la obesidad y el sedentarismo, el aprovechamiento de recursos y sinergias de políticas de promoción del deporte y de la salud, la necesidad de la práctica deportiva más popular y equilibrada y la influencia de la práctica deportiva y de la promoción de la salud en la sociedad, en su economía y en su estructura. Por ello, desde la Dirección General de Deportes se vienen realizando distintas iniciativas que tienen impacto en los centros escolares: una red asturiana de centros educativos promotores de la actividad física y del deporte, juegos deportivos escolares y la organización de la semana blanca, entre otras actuaciones. Estos proyectos se enmarcan y justifican en los Proyectos Educativos de cada centro escolar, concretan sus actuaciones en programas de innovación relacionados con la salud, en las propuestas pedagógicas de Educación Infantil y en las concreciones curriculares de Primaria. Sin olvidar que las actividades programadas para cada nuevo curso escolar se integran en la Programación General Anual de cada curso escolar.

Ahora bien, que estos proyectos funcionen depende mucho del contexto familiar. Es necesario que haya una labor coordinada entre la familia y la escuela, que garantice la continuidad de estos hábitos en el ámbito familiar y para ello los docentes cuentan con

varias estrategias para informar a las familias; circulares informativas sobre campañas concretas, avisos urgentes mediante la aplicación TokApp si es centro la tiene activa, mediante la ambientación de los pasillos con murales y carteles, con las reuniones, blog del aula, etc. Del mismo modo hay que ser conscientes de la comunidad de aprendizaje que forman todas las personas implicadas en el centro y en el contexto general. Nos convertimos en agentes educativos que tenemos que promover estas actitudes y ejemplificar con nuestros hábitos, ya que el alumnado necesita modelos saludables a imitar (Martínez, 2001).

Y, ¿Cuándo se debe abordar este aprendizaje? La educación para la salud se ha de entender como una materia que debe ser abordada desde la etapa de Educación Infantil y evolucionar a lo largo de las diferentes etapas de desarrollo de cada persona. Podríamos decir que este aprendizaje se inicia, pero no tiene fin.

A su vez en la etapa de Educación Primaria, la educación para la salud deber ser abordada de manera integrada en las rutinas diarias (merienda, momento de aseo, etc.) y desde todas las áreas, más específicamente desde las áreas de Educación Física y Ciencias de la Naturaleza, ya que son aquellas donde aparecen contenidos en el currículo de Primaria relacionados con la Educación para la Salud. Por ejemplo, en el Bloque 4 “Actividad física y salud” hay múltiples contenidos que hacen referencia al cuidado personal, hábitos y actitudes saludables. Y en el Bloque 2 de contenidos del área de Ciencias de la Naturaleza, “El ser humano y la salud”, aparecen recogidos diferentes contenidos relacionados con la dieta equilibrada, la actitud crítica ante las acciones y hábitos, identificación y adopción de hábitos de vida saludables como forma de cuidar el tiempo. Tampoco se debe olvidar que puede resultar muy útil y significativo celebrar algunas efemérides, como el día 7 de abril “El Día Mundial de la Salud”.

3.2. ALIMENTACIÓN

3.2.1. Fundamentación teórica

La sociedad en la que vivimos hoy en día es sedentaria y con unos hábitos alimenticios, que por lo general son desfavorables, nada que ver con los estilos de vida de nuestros antepasados, que se caracterizaban por un menor consumo de alimentos procesados, azúcares y carnes rojas y por un mayor gasto energético debido a la cantidad de actividad física que realizaban a lo largo del día. Estos cambios han provocado que sea complicado mantener un peso corporal sano o disminuir el sobrante de peso. (EXERNET, 2016)

El sobrepeso, la obesidad infantil y los malos hábitos alimenticios son algunos de los problemas más graves en el mundo, ya que han crecido mucho en los últimos años (Ogden et al, 2014). Es por tanto que la salud de los seres humanos tiene un papel importante en sus vidas, pues es un derecho, un valor y una aspiración, para el cual el sobrepeso y la obesidad resultan un problema (Zylke y Bauchner, 2016). Dos de los factores más significativos que definen un estilo de vida desfavorable para la salud de los seres humanos son los hábitos alimentarios incorrectos y el sedentarismo (Guerrero y León, 2010).

Comenzando por la nutrición por parte de las madres durante el embarazo hasta la propia alimentación del niño en sus primeros años de vida, la dieta sana y equilibrada tiene que

ser un elemento básico para favorecer el adecuado desarrollo físico, psíquico y social en los jóvenes. Por lo que una mala alimentación repercutirá gravemente en el crecimiento y desarrollo del niño, lo que probablemente le acarreará contratiempos en la adolescencia y en la vida adulta. (Rigolfas, Padró y Cervera, 2010)

Es de gran importancia seguir una dieta equilibrada, la cual se base en consumir tanto en cantidad como en variedad los alimentos suficientes para poder desarrollarnos con normalidad teniendo en cuenta la edad, el sexo, el lugar donde vivimos, el trabajo, la actividad física a desarrollar y las posibles situaciones fisiológicas (crecimiento, gestación, lactancia) que pueden acontecer en la vida de un ser humano. (Galán, 2018)

Los alimentos no son completos, es decir, ninguno nos aporta todos los nutrientes necesarios para el ser humano, a excepción de la leche y en una etapa determinada de nuestras vidas. Por lo tanto, la dieta debe ser variada, unos alimentos se complementan y se suplementan con otros en cuanto a su aporte de nutrientes. Esto nos lleva a afirmar que no existen la dieta perfecta de forma genérica, sino que la dieta de cada individuo debe adecuarse a las características de cada uno. (Galán, 2018)

En cuanto a la nutrición y el metabolismo, cuando el ser humano se encuentra en la etapa de crecimiento, los nutrientes se transforman en energía y tejidos vivos. Es por ello por lo que, en estos casos, la dieta saludable que siga el alumnado debe asegurar que la cantidad de nutrientes ingeridos supere al gasto energético provocado por la actividad física realizada y los procesos para la conservación de la vida. (Galán, 2018)

Con el objetivo de crear una dieta equilibrada y saludable entre la población española y combatir el sedentarismo que favorece la obesidad, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, mediante la Agencia de Seguridad Alimentaria, trabaja desde el 2005 en la Estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) que cuenta con el apoyo de la OMS. De esta forma buscan conseguir reducir las elevadas tasas de morbilidad y mortalidad que se atribuyen a las enfermedades no transmisibles.

3.2.2. La Dieta Mediterránea

Un modelo dietético saludable es la Dieta Mediterránea, que es un “modelo dietético arraigado culturalmente en los países de la cuenca mediterránea, que se caracteriza por un consumo elevado de alimentos vegetales, bajo consumo de carne roja y otros alimentos procesados, el uso del aceite de oliva como grasa culinaria y un consumo moderado de vino durante las comidas”. Los efectos positivos de esta dieta residen en los nutrientes y las grasas que nos aportan los alimentos más representativos. (Willet y otros, 1995)

El problema es que esta dieta se está perdiendo, pese a que está demostrado en diversos estudios, como el de R. Estruch (2013), que reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular un 30% además de algunos tipos de cánceres y otras enfermedades.

Todo esto ha llevado a que la Dieta Mediterránea haya sido elegida uno de los mejores modelos alimentarios para seguir un estilo de vida sano y equilibrado por la UNESCO, incluyéndola como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad

Aunque la Fundación Dieta Mediterránea la define no solo es una mera dieta nutricional, sino como una representación de un patrón de vida saludable, que se basa además de las características alimenticias anteriores, en la interacción social, la realización de la cantidad adecuada de ejercicio, la estancia de ciertas horas en la calle y la exposición al sol.

3.2.3. Educar en hábitos alimenticios saludables

La escuela y las familias deben colaborar para alcanzar una adecuada educación en hábitos alimentarios para el alumnado, lo que sería un fabuloso recurso para eludir o disminuir las dificultades de salud que estén vinculadas con la nutrición. Actualmente, con las nuevas formas de vida y el planteamiento de nuestra sociedad, los mensajes que aparecen en los anuncios publicitarios y medios de comunicación tienen mucha influencia sobre las personas. Esto justifica que sea necesario trabajar para desarrollar la conciencia crítica en el alumnado y tener libertad de elección, actuando según sus propios principios y pensamientos (Rigolfas, Prado y Cervera, 2010)

Comentado [bsm1]: Son subliminales los mensajes?

Comentado [bsm2]: Tener libertad de elección

Los centros escolares son el lugar idóneo para presentar al alumnado los conocimientos necesarios a cerca de la alimentación y nutrición adecuadas, y donde impulsar la salud. Esto se va a desarrollar a través de programas de intervención que mejoren la alimentación de todos los implicados, en concreto del alumnado.

En la actualidad existen numerosos recursos para trabajar la alimentación saludable en los centros escolares. Dos de ellos son la pirámide de NAOS y el plato de Harvard.

La pirámide de NAOS es un material didáctico en la que gráficamente y con sencillos consejos que dan pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación y hábitos de actividad física saludables. Esta pirámide se puede encontrar en el “Anexo 1”.

Mientras que el plato de Harvard, el cual se puede observar en el “Anexo 2”, es un material didáctico donde encontramos un plato dividido en 4 secciones en las que el tamaño indica la proporción de alimentos que debemos de comer al día.

Por otro lado, las horas de comer como momentos educativos también son objeto de estudio de la Comisión de la Salud Escolar de los centros docentes, regulada por el decreto 17/2018 del 18 de abril, por el que se regulan las Comisiones de Salud Escolar de los centros docentes del Principado de Asturias.

3.3. ACTIVIDAD FÍSICA

3.3.1. Fundamentación teórica

La vida que llevamos las sociedades actuales trae consigo ciertos desequilibrios en aspectos que son muy importantes para el cuerpo y modo de vida de los seres humanos. Sin duda, uno de los cambios más perjudiciales que hemos sufrido ha sido el sedentarismo, además de la desestructuración del núcleo familiar, la inestabilidad afectiva, etc. Tanto el sedentarismo, como otros de estos cambios, afectan perjudicialmente al alumnado en el ámbito físico, psíquico y socioafectivo.

El sedentarismo se refleja en actividades con escasa o nula actividad física, como por ejemplo el tiempo que se pasan jugando a las consolas los niños de hoy en día. Este es un nuevo problema para las familias de la sociedad actual; el tiempo libre del que disponen los niños y niñas, el cómo y en que lo emplean. (Luengo Vaquero 2007)

En toda esta problemática hay que destacar el papel de las nuevas tecnologías, uno de los principales causantes de esta mala gestión del tiempo libre y de la prevalencia de la obesidad. Según datos del estudio ALADINO, recogidos en el artículo publicado por la Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud (EXERNET), en España ha aumentado un 8% en solo dos años la cifra de escolares que disponen de ordenador o televisión propio en su cuarto (de un 30% en 2011 a un 38% en 2013). Esto causa una reducción en las horas diarias de práctica de actividad física. El papel nocivo de las nuevas tecnologías en cuanto al ocio sedentario también es desatacado por otros autores que destacan la mala gestión del tiempo libre y afirman que el entretenimiento se centra en el uso de aparatos electrónicos, destacando así la televisión (Chacón-Cuberos et al, 2015).

La OMS recomienda que los jóvenes de entre 5 y 17 años realicen como mínimo 1 hora de actividad física de intensidad moderada-vigorosa al día. Este tiempo se puede contar realizando una sola actividad sin interrupción o se puede acumular el tiempo de realizar diferentes actividades.

La actividad física aeróbica es la principal, aunque también es importante realizar 3 veces por semana ejercicios de intensidad vigorosa que fortalezcan músculos y huesos.

Es recomendable para aquellos que son inactivos realicen actividad física de forma progresiva para que consigan llegar al mínimo recomendado. Se recomienda iniciar de forma ligera y poco a poco ir aumentando el tiempo, la intensidad y la frecuencia de la actividad. Es importante saber que, si los niños no están acostumbrados a realizar ningún tipo de actividad, cualquier actividad que realicen, aunque sea inferior a al tiempo mínimo recomendado obtendrán mayores beneficios que si no hacen nada.

Con respecto a la población de los países de la Unión Europea, la población española se encuentra en una posición desfavorable en los rankings de práctica de actividad física y de sedentarismo. Concretamente, el nivel de práctica de actividad física y deportiva en España es menor al de la media europea y además, el índice de sedentarismo es elevado. Por tanto, se debe continuar fomentando la actividad física y deportiva en nuestro país (López Sánchez et al, 2016).

3.3.2. La escuela y la actividad física

Como ya hemos mencionado, es necesario el adecuado uso del tiempo libre por parte de los niños, que se presenta como un gran problema en nuestra sociedad. La escuela debe tratar de combatir este problema, tanto en los momentos en el centro como en los momentos externos a él. De este modo, la escuela verá mejorada la convivencia entre su alumnado, ya que este aprenderá hábitos saludables utilizando su tiempo libre.

Es alarmante el porcentaje de niños y adolescentes que practican actividad física de forma habitual, ya que ser una persona inactiva desde estas etapas conlleva un aumento del riesgo de ser en el futuro adultos sedentarios (Telama et al. 2014). El 12% de los jóvenes

españoles de entre 5 y 14 no realiza ningún tipo de ejercicio físico, lo cual se mantiene en la edad adulta (Encuesta Nacional de Salud en España, 2014).

Como la escuela es la entidad educativa y cultural principal es muy importante introducir diferentes alternativas relacionadas con la actividad física para mejorar la salud de las futuras generaciones y, por ende, su calidad de vida.

Resulta imprescindible una extensión del ámbito de influencia de la escuela hacia la formación del alumnado, para conseguir que este transfiera los conocimientos y actitudes trabajados en la escuela a su vida cotidiana y los muestre a sus familias con la idea de provocar cambios y mejoras en sus hábitos. (Luengo Vaquero, 2007)

Algunos expertos han afirmado que ya que los niños pasan una cantidad de tiempo importante en la escuela hay que tener en cuenta lo fundamental que es la Educación Física en la promoción de hábitos de práctica de actividad física y deportiva saludable (Abarca-Sos, 2015; Organización Mundial de la Salud, 2000).

3.3.3. Influencia de la actividad física en los niños y niñas

La actividad física es muy importante para crecer sanos, prevenir enfermedades y garantizar una mejor salud en el futuro. Además, esta nos ayuda a vivir más y tener mejor calidad de vida. Son muchos los beneficios (fisiológicos, psicológicos y sociales) que la actividad física aporta a las personas y que son respaldado por estudios científicos, como bien indica el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social del Gobierno de España:

Beneficios fisiológicos:

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Contribuye a prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- Eleva la densidad de los huesos, lo que los hace más fuertes.
- Mejora la forma física

Beneficios psicológicos:

- Mejora el estado de ánimo
- Reduce el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión
- Sube la autoestima
- Bienestar psicológico.

Beneficios sociales:

- Promueve la socialización.
- Mayor autonomía

Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia

- Contribuye al desarrollo integral.
- Aumenta la mineralización ósea y disminuye la probabilidad de sufrir osteoporosis.

- Incremento de las habilidades motrices.
- Aumento del rendimiento escolar y la socialización.

Un estudio del Programa PERSEO (2007), afirma que la inactividad física y el sedentarismo conllevan numerosos efectos nocivos para nuestra salud, y una medicina preventiva para estos males es la actividad física. También señala que para que la actividad física sea beneficiosa, es necesario que se realice de forma prudente y razonable para cada persona. Para eso, es necesario conocer las aptitudes y limitaciones del alumnado y dirigir la actividad física para que esta cumpla una serie de principios para las particularidades de cada individuo; que se realice con control, de forma comedida, prudente, equilibrada y adaptada.

Otros autores hacen referencia a los diversos beneficios que el hábito de práctica de actividad física proporciona a nuestros organismos:

“La actividad física ayuda a reducir la grasa corporal, reduce los niveles de triglicéridos, reduce la presión sanguínea, mejora la fuerza y la resistencia muscular, posee efectos positivos sobre los síntomas de ansiedad y depresión, sobre el autoconcepto físico, la concentración, la memoria, el comportamiento en clase, las relaciones con los compañeros y, algunos datos sugieren, un incremento relativo del rendimiento académico.” (López Pastor y otros, 2016, p.183)

Otros señalan sobre la actividad física que *“también puede tener como contrapartida una serie de efectos negativos, sobre todo cuando es realizada de forma inadecuada”* (Sánchez, 2004). Estos efectos negativos pueden ser desde diversas lesiones en el sistema muscular y/u óseo, hasta una posible muerte súbita (patología que no se suele dar en la infancia). Cabe la posibilidad de que el alumnado, en la etapa escolar, aunque habitualmente es posterior, caiga en una práctica desmesurada de actividad física, lo que origine una obsesión y preocupación por su aspecto físico y una dependencia nociva de la actividad física. Este tema del aspecto físico es algo que está vigente en la actualidad, ya que la sociedad tiene establecidos unos modelos físicos idóneos y un canon de belleza, muy distinto al de otras épocas. (Sánchez Bañuelos, 2004, p. 45)

También es necesario tener en cuenta los beneficios que aporta la práctica de actividades deportivas, que es una forma de realizar actividad física. Algunos de ellos son: la mejora las creencias de autoeficacia, el aumento de la responsabilidad, el reforzamiento del rol positivo en las relaciones sociales, una mejor percepción del propio cuerpo, la mejora de las relaciones interpersonales y el aumento de la apertura hacia la diversidad (Nicolo Di Stefano, 2018).

3.4.DIFERENCIACIÓN ENTRE SOBREPESO Y OBESIDAD

En este punto, conviene dejar clara la diferencia entre sobrepeso y obesidad. Según la OMS, ambas se pueden definir como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Pero para diferenciarlas tenemos que basarnos en el Índice de Masa Corporal (IMC), que en el caso de los adultos establece el sobrepeso entre los valores que se encuentran entre 25 y 29.9, mientras que la obesidad se encuentra en

valores que alcanzar el 30 o mayores. Estos datos se encuentran recogidos y más especificados en la tabla del “Anexo 3”.

Sin embargo, con los niños y adolescentes de 5 a 19 años, el sobrepeso es el peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS, mientras que la obesidad es el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas.

3.5. ESTUDIOS SOBRE LA OBESIDAD Y PROGRAMAS PARA PREVENIRLA.

Existen numerosas evidencias de que los niños y niñas con sobrepeso u obesidad, sobre todo aquellos que además son sedentarios, van a permanecer siéndolo el resto de sus vidas. Aunque hay que tener en cuenta que estas tendencias o pautas se pueden prever y alterar, gracias al trabajo de las familias y de la escuela, que entre ellos tienen la responsabilidad de crear programas de actividad física y también de hábitos alimenticios, los cuales deben ser apropiados a las características de los individuos y su entorno.

Según un artículo publicado por la OMS en 2011, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte a en el mundo, por detrás de la hipertensión, el tabaquismo y la diabetes.

Se han realizado estudios y programas entre la población para atajar este problema. Ya hemos hablado antes de la estrategia NAOS y ahora pasaremos a conocer algunos estudios y programas.

3.5.1. Estudio EnKid

Anterior al estudio ALADINO, encontramos el estudio EnKid (2000), el cual analizó una muestra de 5.500 personas de la población española, exceptuando Ceuta y Melilla, esperando un 70% participación de ellos, lo que equivaldría a 3.850 individuos, aunque finalmente solo se constató una participación de 3.534, algo menos de lo esperado. La metodología utilizada se llevó a cabo a través de entrevistas por parte de los investigadores en los hogares de las familias participantes a distintas horas del día.

Uno de los resultados de los cuestionarios que planteo el estudio EnKid (2000) con una muestra de 1.723 españoles de entre 6 y 18 años, es que un 53% de estos no alcanzaban las recomendaciones mínimas de actividad física moderada-vigorosa dictadas por la OMS, es decir, más de la mitad de ellos. Desglosando estos datos por sexo y nivel socioeconómico, salían perjudicadas las niñas y los jóvenes de menor nivel socioeconómico, ambos con un 61%.

3.5.2. Estudio IDEFICS

A nivel europeo (Bélgica, Chipre, Estonia, Alemania, Hungría, Italia, España y Suecia) es interesante nombrar el estudio de Identificación y prevención de efectos de salud inducidos por la dieta y el estilo de vida en niños y lactantes (IDEFICS), el cual comenzó en noviembre de 2006 y finalizó en septiembre de 2012. El actual Instituto de Investigación y Epidemiología de Prevención de Leibniz fue el encargado de regular este estudio subvencionado por la Comisión Europea. La finalidad del estudio era conocer los riesgos del sobrepeso y la obesidad en los niños y sus consecuencias a largo plazo, además

de promover actividades que fomentasen hábitos saludables para el alumnado de las escuelas, tanto a nivel infantil, como de primaria.

El estudio se desarrolló realizando una primera encuesta a las familias de los individuos implicados, que se dividían en dos grupos, de intervención y de no intervención. A este último lo llamaron de control. Tras el comienzo, dos años después se repitieron estas encuestas para analizar los resultados obtenidos. Cabe destacar que en la encuesta inicial no había distinción en la dieta de los niños y niñas de los grupos de intervención y los grupos de control. Tras dos años de observación el estudio IDEFICS, con una muestra de 16.224 niños y niñas de los diferentes países nombrados, se obtuvieron distintos resultados, como por ejemplo:

- Que el número de niños y niñas que cumplen el tiempo aconsejado de práctica de actividad física de intensidad moderada-vigorosa al día, según la OMS (1 hora), es muy bajo. En Suecia es menor al 30% en la escuela y al 20% en los jardines de infancia. En Italia es aún más bajo, menos del 5% de niños en edad escolar y un 10% de los niños de los jardines de infancia.
- Las familias de los grupos de intervención mostraron un consumo de azúcar notablemente menor y un mayor consumo de agua si lo comparamos con los consumos de los grupos de control. Por otro lado, el consumo de grasas, frutas y verduras fueron semejantes.
- En cuanto a la práctica de actividad física no hubo apenas distinción entre los grupos durante los 2 años. Si que es cierto que el porcentaje de tiempo dedicado a la actividad física leve cayó un 4%, mientras que el porcentaje de tiempo de actividad física moderada-vigorosa se mantuvo estable. Por otro lado, el porcentaje de sedentarismo aumentó también un 4%. Aunque se realizó una intervención adaptada a cada país no se obtuvieron los resultados esperados en relación con la actividad física y el sedentarismo. Estas intervenciones puede que deban cambiar, haciéndose más específicas e intensas desde las familias, utilizando diferentes técnicas de cambio comportamiento para llegar a ellas.

Este estudio concluye afirmando y demostrando la clara asociación negativa entre la actividad física y la obesidad gracias a todos los datos obtenidos en distintos años. Ya que la cantidad de actividad física moderada-vigorosa en los niños a nivel europeo es demasiado baja y tenemos el conocimiento de su relación con la obesidad, el propósito de que la cantidad de esa actividad física aumente deben tener un papel primordial en cualquier recomendación sanitaria, para que las nuevas generaciones crezcan lo más saludables y en forma posibles.

3.5.3. Programa PERSEO

El Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad (PERSEO) comenzó en el 2007 de la mano del Ministerio de Sanidad y Consumo, el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y el Centro de Investigación y Documentación Educativa. Está formado por un manual que alberga diversos principios y orientaciones imprescindibles para consolidar una escuela activa y sana.

Este programa, propio de los centros escolares, nace de la exigencia de tomar hábitos saludables para combatir el sedentarismo, la inactividad física y los malos hábitos alimenticios desde la infancia. En el documento se recogen numerosas estrategias e intervenciones, cuyo objetivo es difundirlas y llevarlas a cabo, y de esta forma fomentar el estilo de vida saludable en los centros escolares, promoviendo buenos hábitos alimenticios y de actividad física, con la participación de toda la comunidad educativa.

Al finalizar el programa, se constató que en el grupo de intervención la prevalencia de obesidad era de 21,61% en niños y 16,93% en niñas con respecto al grupo control 22,41% y 15,91% respectivamente. En estas cifras vemos un dato curioso, que es el leve aumento en la prevalencia de obesidad en las niñas del grupo de intervención al grupo control.

Con respecto a la actividad física se han conseguido los objetivos esperados al observar que los grupos de intervención han realizado una mayor cantidad de actividad física que el grupo control. El alumnado de entre 6 y 8 años que le dedica tiempo a realizar ejercicio físico es de un 83,11% en el grupo de intervención y de un 70,83% en el de control, minimizando también el tiempo que se emplea para actividades sedentarias un 43,92% y un 35,71% respectivamente.

En cuanto a la alimentación, el programa ha tenido un efecto beneficioso aumentando el consumo de frutas, verduras y hortalizas y minimizando el de alimentos poco saludables. En el grupo de intervención de entre 9 y 10 años consumió más frutas y verduras (69% y 55,2% respectivamente) que el grupo de control (51,8% y 43,4% respectivamente)

3.5.4. Programa THAO-SALUD Infantil

El Programa THAO-SALUD Infantil, nace al igual que el anterior programa en el año 2007 en España, con la finalidad de crear planes para prevenir la obesidad entre la población infantil y promover hábitos saludables y equilibrados. Está centrado en el alumnado de las etapas de Educación Infantil y Primaria, ya que cuanto antes se actúe será más fácil erradicar el problema, el cual, por lo general, resulta muy complicado exterminar.

Cuando se llevan a cabo las actividades se realiza una evaluación continua de cada alumno para elaborar una evaluación final donde se contemplan todos los datos recogidos sobre ese alumno, definiendo el índice de sobrepeso y obesidad infantil en cada territorio municipal.

Este programa ha realizado estudios anualmente desde su nacimiento en el año 2007. En el año 2015, se ha realizado un estudio del que se ha obtenido que la prevalencia de sobrepeso es del 19,5% y la de obesidad del 13,7%, alcanzando un porcentaje total de exceso de peso del 33,2%.

Comparando los datos obtenidos cada año desde el 2007 hasta el 2012 se ha observado una disminución de la obesidad del 5,7% al 5,4% y la disminución general del exceso de peso del 23,7% al 22,6%.

3.5.5. Estudio ALADINO

Uno de los estudios más importantes es el estudio ALADINO, campaña que comenzó entre los años 2010 y 2011 de la mano de la Estrategia NAOS en colaboración con la

AECOSAN, cuyo objetivo es velar por el crecimiento, alimentación, actividad física, el desarrollo infantil y la obesidad en España. Este estudio se realizó también en 2013 y 2015 obteniendo datos distintos en cada una de estas fechas.

Los investigadores recogieron los datos necesarios a través de cuestionarios y encuestas realizadas al alumnado y a sus familias y una medición antropométrica (peso corporal, talla, medición de cintura y cadera). Este estudio concluyó que algunas de las posibles causas de la obesidad son que la se desayuna, no se descansa el tiempo necesario, ver más de dos horas al día la televisión y, en algunas ocasiones, debido al escaso nivel educativo de padres y madres.

En el 2011, con una muestra de 7.923 niños y niñas de entre 6 y 9 años se observó una prevalencia de sobrepeso del 26,1% (26,3% en niños y 25,9% en niñas) y de obesidad de un 19,1% (22% en niños y 26,2% en niñas).

En 2013, con una muestra de 3.426 niños y niñas de entre 7 y 8 años se observó una prevalencia de sobrepeso del 24,6% (24,2% en niños y 24,9% en niñas) y una prevalencia de obesidad del 18,4 % (21,4% en niños y 15,5% en niñas).

Entre noviembre de 2015 y marzo de 2016, se realizó un nuevo estudio ALADINO, con una muestra de 10.899 niños (5.532 niños y 5.367 niñas) de 6 a 9 años de 165 centros escolares. Del estudio se obtuvo que la prevalencia de sobrepeso era del 23,2 % (22,4 % en niños y 23,9 % en niñas), y la prevalencia de obesidad fue del 18,1 % (20,4 % en niños y 15,8 % en niñas).

Analizando estos resultados se puede ver una reducción considerable en ambas prevalencias del primer al segundo estudio. Aunque se observa que, del segundo al tercer estudio, la prevalencia de sobrepeso sigue disminuyendo, aunque más lentamente, mientras que la prevalencia de obesidad se encuentra algo más estable.

4. PROPUESTA: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN ESCOLAR PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA. PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

4.1.CONTEXTUALIZACIÓN

Este programa se va a desarrollar en un colegio público de Oviedo, el cual es de línea 1. Es un Centro de Educación Infantil y Primaria que cuenta con 166 alumnos (58 en Infantil y 108 en Primaria) y con un total de 14 maestros para el curso 2019/2020. En él se tiene la suerte de contar con la colaboración de las familias.

El horario es de jornada continua, desde las 9:00 a las 14:00 horas. El recreo se realiza de 11:45 a 12:15. En el mes de septiembre y junio la jornada se reduce, siendo el horario de 9:00 a 13:00, con el recreo de 11:10 a 11:40 horas.

El centro cuenta con el servicio de “Comedor” y de “Atención Temprana”, gestionados por del Ayuntamiento de Oviedo, a través de una empresa especializada en comedores escolares. El servicio de “Atención Temprana” es de las 7:30 a las 9:00 y el servicio de

“Comedor” dura de las 14:00 a las 16:00 horas, debido a las circunstancias laborales de las familias. Estos servicios ofrecen la comida y después distintas actividades.

En cuanto a los espacios escolares donde se desarrollará el programa, son importantes las instalaciones donde se puede practicar actividad física. Una de ellas es el patio, donde se encuentran tres canchas para practicar deportes, una de ellas cubierta. En el espacio destinado a Educación Infantil hay otra pequeña cancha con dos canastas y una zona de juegos infantiles. Además, en la parte baja del edificio de Primaria existe una zona porticada que se utiliza para el recreo del alumnado de Infantil los días de lluvia. Dentro del mismo edificio encontramos un pequeño gimnasio, donde en ocasiones se realiza Educación Física, que incluye un gran espejo, un dispositivo para la música, bancos, espalderas, colchonetas y un armario amplio con todo el material necesario: pelotas, aros, cuerdas, picas, ladrillos, etc.

En cuanto a las aulas, éstas son lo bastante espaciosas como para realizar alguna pequeña actividad en ella, apartando sillas y mesas si fuera necesario.

4.2.OBJETIVOS:

Como base del proyecto hemos tomado algunas de las capacidades a desarrollar por parte del alumnado que aparecen en el Decreto 82/2014, de 28 de agosto, por el que se regula la ordenación y establece el currículo de la Educación Primaria en el Principado de Asturias, para el área de Educación Física. Estas capacidades son:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con otras personas y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Aprender y practicar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable tanto hacia su propia persona como hacia otras y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación, de los hábitos posturales y de los estilos de vida sobre la salud.
- Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
- Realizar actividades en el medio natural ejecutando las acciones motrices necesarias para adaptarse a las características cambiantes de estos entornos, comprendiendo que la conservación del medio es una condición indispensable para una buena calidad de vida y contribuyendo a su protección y mejora.
- Potenciar el hábito de trabajo en equipo, valorando la iniciativa individual y la interdependencia en beneficio del grupo, respetando las reglas y normas establecidas.

El objetivo principal de este programa es impulsar los hábitos saludables de alimentación y actividad física en la etapa de Educación Primaria buscando una adquisición y consolidación por parte del alumnado para que se sigan desarrollando en el futuro. Además, nos planteamos otros objetivos más específicos, que son los siguientes:

- Prevenir el sobrepeso y la obesidad.

- Impulsar la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos favorables en relación con la práctica diaria de actividad física y la alimentación.
- Desarrollar actitudes y juicios a favor de la alimentación y práctica de actividad física saludables.
- Concienciar a toda la comunidad educativa sobre los beneficios de la práctica de estos hábitos saludables y sobre las consecuencias nocivas de su abandono.
- Dotar a las familias y al profesorado de conocimientos, recursos y destrezas para fomentar la promoción de estos hábitos saludables en sus ámbitos de influencia con el alumnado.
- Fomentar la autonomía y autoconfianza del alumnado gracias a las relaciones que se establecen entre ellos durante la práctica de actividad física.
- Fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte.

4.3. CONTENIDOS

Para enmarcar nuestro programa utilizaremos contenidos del Decreto 82/2014, de 28 de agosto, por el que se regula la ordenación y establece el currículo de la Educación Primaria en el Principado de Asturias. Algunos de ellos son del área de Ciencias de la Naturaleza y otros de Educación Física:

Área de Educación Física. Bloque de contenidos 4 “Actividad física y salud”:

- Adquisición de hábitos alimentarios saludables: desayuno, tentempié del recreo, hidratación y dieta equilibrada. (4º de Educación Primaria)
- Reflexión sobre la importancia de la dieta equilibrada y sus efectos sobre la salud. (6º de Educación Primaria)
- Comprensión de la importancia de la actividad física como medio para mejorar la salud y los efectos negativos del sedentarismo. (6º de Educación Primaria)
- Aplicación de formas de desplazamiento seguras y sostenibles por el entorno: a pie, monopatín, bicicleta... (6º de Educación Primaria)

Área de Ciencias de la Naturaleza. Bloque de contenidos 2, “El ser humano y la salud”:

- Identificación de los principales nutrientes de los alimentos y reconocimiento de la importancia que tienen en el crecimiento y en el ejercicio (3º)
- Iniciarse en el diseño cualitativo de una dieta equilibrada tomando como referencia la rueda de los alimentos.
- Identificación y adopción de hábitos de alimentación sana, de higiene relacionados con el consumo de alimentos, de descanso y de la práctica diaria del ejercicio físico como forma de cuidar el cuerpo
- Desarrollo de estilos de vida saludables. Reflexión sobre las medidas para el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos
- Actitud crítica ante los factores que favorecen un desarrollo saludable (seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico ...) o lo entorpecen (dieta desequilibrada, efectos nocivos del consumo de alcohol, tabaco y drogas) y comportamiento responsable para la prevención de enfermedades como la obesidad.

- La identidad personal. Conocimiento personal y autoestima. Desarrollo de la capacidad de empatía y progreso de la autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas. Desarrollo de iniciativa en la toma de decisiones. Uso racional de la televisión, videoconsolas y del tiempo de ocio.

Otro contenido más específico que nos planteamos para nuestro programa es:

- El uso de la bicicleta como medio de transporte.

4.4.METODOLOGÍA

La Educación para la Salud se va a trabajar de forma continua y transversal para que surja su efecto en este centro educativo.

Para conseguirlo también es necesaria una metodología participativa, en la que se parta de los problemas reales y principales, para luego establecer los temas sobre los que tratarán las actividades (sedentarismo, no desayunar o hacerlo de forma insuficiente, bajo consumo de frutas y verduras, alto consumo de alimentos ultraprocesados, etc.).

Es muy importante el papel del alumnado. Debemos darles protagonismo, conocer sus motivaciones, sus necesidades, inquietudes e ideas previas. De esta forma podremos establecer los contenidos a tratar en el programa y sus resultados a corto y largo plazo.

Durante las clases y la realización de las actividades deben predominar los contenidos y mensajes positivos, aunque en ocasiones no se podrán evitar enumerar las desventajas o las consecuencias de los malos hábitos.

En este programa van a ser de gran importancia las aportaciones y la ayuda de las familias para el cumplimiento de los objetivos. Para ello queremos hacerles partícipes de las diferentes actividades e implicarles a través de la creación de un rincón del programa en cada aula.

Los docentes rellenarán al final de cada actividad una lista de control para evaluar si cada alumno ha alcanzado los objetivos que se esperaban. Por otro lado, se entregará también una diana de evaluación a cada alumno que haya participado en la actividad para que muestre su juicio acerca de ella. De esta forma conoceremos que mejorar de nuestro programa para el futuro.

4.5.DESARROLLO

4.5.1. En relación con el centro

Este programa está organizado en 10 actividades que giran respecto a los temas de actividad física y de alimentación sana y equilibrada. Estas están organizadas por el centro, donde participará todo el profesorado y en ocasiones las familias y expertos del exterior. Además, se proponen otras 4 actividades transversales que se realizarán en diferentes ámbitos del centro. Todas estas actividades estarán incluidas en el Proyecto Educativo y concretadas en la Programación General Anual.

En cuanto a nuestra labor como centro, es necesario que colaboremos para implementar y desarrollar este programa, reuniéndose el Consejo Escolar, añadiéndolo en el Proyecto de Centro y con la supervisión y la colaboración de la Dirección, junto con el profesorado

y las familias, que debe velar porque se realicen de la mejor manera posible las actividades planteadas.

Hemos decidido que, para celebrar los cumpleaños en el centro, no se podrán traer productos prefabricados.

El servicio de comedor y desayuno será un recurso muy útil. Se va a trabajar hablando sobre aquellas cosas que se van a ir aprendiendo a lo largo de la actividad docente, como tipos de alimentos, nutrientes, conservación de los alimentos, origen, etc. Antes y después de estas comidas se van a realizar actividades vinculadas con el programa, como el lavado de dientes, lecturas o actividades sobre alimentación y actividad física o la práctica de actividad física en el patio mediante juegos.

Como centro, también nos comprometemos a ofertar ciertas actividades extraescolares relacionadas con la actividad física y la alimentación, favoreciendo así que se alcancen los objetivos previstos. Estas actividades son diferentes actividades deportivas como hockey, baloncesto, balonmano, bádminton, baile moderno, además de un taller de cocina.

Otra de nuestras labores como centro educativo es la de proporcionar información a la comunidad educativa acerca de los programas que ofertan los servicios de salud de la zona o de la región para mejorar sus hábitos alimenticios y de actividad física y los de sus hijos e hijas.

Con el fin de visibilizar el programa se colocarán carteles de forma decorativa, murales y eslóganes al iniciar el proyecto. Estos se pueden ver en el “Anexo 4” y en el “Anexo 5”. Todas estas actividades y muchas otras serán subidas a la página web del centro y a las redes sociales. Esto enganchará mucho más a las familias y al alumnado, y puede que a otros centros.

Por último y no menos importante, nos encargaremos de sensibilizar a la comunidad educativa a través de diferentes campañas de la labor realizada por el alumnado del centro y el cuerpo docente. Para ello pueden valerse de fechas señaladas y vinculadas con el tema como el 17 de octubre, “Día Mundial de la Alimentación”, o el 30 de enero, “Día escolar de la No Violencia y la Paz”.

4.5.2. En relación con el profesorado

En cuanto al peso del desarrollo del programa, este lo llevará el profesional o profesionales de Educación Física, en colaboración con cada tutor o tutora y en general con todo el profesorado, pues en el programa hay una serie de actividades y contenidos transversales para trabajar desde las distintas áreas.

El equipo directivo, junto con el docente, ha planificado las distintas sesiones a lo largo de diferentes fechas del curso escolar, y se ha organizado para realizar otro tipo de acciones a diario en el centro.

Es importante para el programa que el profesorado cumpla con estas funciones:

- Implicarse en el programa y en las actividades llevadas a cabo en él.

- Impulsar entre su alumnado la formulación de opiniones y actitudes positivas a cerca de la alimentación y la práctica de actividad física saludables, trabajando así, además de estos hábitos, la opinión crítica y la autonomía del alumnado.
- Actuar como modelos, con su ejemplo, con su preventiva y reparadora, observando día a día la conducta de nuestro alumnado dentro y fuera del aula.
- Formarse con respecto a hábitos alimenticios y a la práctica de actividad física.
- Informar a las familias
- Contactar con personas externas al centro que participen en actividades.
- Integrar el programa dentro de su Programación General Anual y organizar en él las actividades propuestas.
- Trabajar en equipo con el resto del profesorado.

En todo este proceso es muy importante la formación y la implicación de todo el profesorado y profesionales del centro. Por tanto, resulta fundamental que el profesorado realice antes de comenzar con el proyecto un curso de alimentación y actividad física saludables organizado por el Centro de Profesores y Recursos (CPR), orientado hacia el alumnado. Este les aportará conocimientos y recursos para su tarea docente, por si quisieran ampliar los que aparecen en este programa.

En cuanto a la implicación, ya conocemos el papel de los docentes como agentes educativos en el alumnado, por tanto, deben ser conscientes de esto y están obligados a predicar con el ejemplo. Siempre será más fácil conseguir los objetivos cuando los profesionales realicen los hábitos adecuados y sirvan de modelo para su alumnado.

4.5.3. En relación con las familias

Con respecto a otro elemento muy importante en este programa, como son las familias, queremos señalar que estas deben conocer la decisión del centro de aplicar el programa y son conscientes de en qué consiste y de lo fundamental que es su trabajo para alcanzar los objetivos previstos. Para tener a las familias de nuestro lado, trabajando codo con codo, es muy importante que la información sobre el programa y sobre cuál es su papel se les transmita de forma clara, sincera, concisa y a tiempo.

Para hacer llegar la información hay muchas formas en este ámbito, nosotros utilizaremos las más cercanas y personales (reuniones, charlas informativas, tutorías, reuniones del Consejo Escolar), aunque se también se enviará alguna circular para que las familias tengan en casa toda la información por escrito.

Por otro lado, las familias conocerán que en las aulas hay un rincón en relación con el programa. Se pretende que este rincón se llene de materiales en relación con el programa aportados por el alumnado, sus familias y los docentes. Algunos de estos materiales pueden ser libros, cuentos, dibujos, juguetes, manualidades, información, etc. Además, para el caso de recursos digitales como videos, documentales o películas, las familias podrán enviar estos materiales que encuentren a través de la plataforma “Teams”, para que puedan ser vistos en el aula.

Comentado [bsm3]: deben conocer....

4.5.4. Actividades

Actividad 1: "Neveras"

RESUMEN: Por el "Día Mundial de la Alimentación", el 16 de octubre, se realizará una actividad con el alumnado donde se clasificarán distintos productos alimenticios en tres neveras; una para productos de consumo diario, otra para los de consumo habitual y otra para los de consumo no recomendado o muy ocasional.	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Diferenciar entre aquellos productos que se recomienda ingerir a diario, habitualmente o de forma ocasional.	
CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none">• Distinción de los alimentos según la cantidad recomendada de ingesta.	
RECURSOS MATELIALES: Poster con las 3 neveras; fotos de alimentos; plastificadora y plásticos; chicle; ficha para casa.	RECURSOS HUMANOS: El alumnado; sus tutores; sus familias.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (en el aula): El 16 de octubre, por el "Día Mundial de la Alimentación", el profesorado colocará un mural plastificado con 3 imágenes de neveras como las del "Anexo 6" en el pasillo del centro. Al lado, en una caja, pondrán distintos alimentos impresos con chicle para pegar en estas neveras. Habrá variedad de productos amplia, cercanos al entorno del alumnado, y que sean fácilmente clasificables según las indicaciones de la OMS. A modo de introducción se le hablará al alumnado sobre la Dieta Mediterránea, para que conozcan así un modelo dietético saludable. Para envolver la actividad con una narrativa atrayente, el profesorado se inventará una historia de un niño que fue a la compra y sus papás le han dicho que coloque cada producto en su lugar. Es un ejemplo de historia, que puede fluir por distintos caminos según el docente. Se propone trabajar de la siguiente manera: de uno en uno el alumnado irá saliendo a coger un producto, lo colocará donde crea correcto y explicará el porqué. A continuación, el docente preguntará si está bien al resto de la clase, y estos deberán argumentar sus respuestas. Finalmente, el docente hará un breve comentario justificando la respuesta correcta si fuera necesario.	
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (papel de las familias): El alumnado llevará para casa una ficha para completar con sus familias. En ella aparecerán 3 neveras vacías como las de los murales del colegio, las cuales completarán con los productos que hayan comprado en el supermercado. Sería positivo para la actividad y para el aprendizaje del alumnado que estos acompañasen a sus familias a realizar la compra, ya que esta es una herramienta fantástica para desarrollar los hábitos que queremos. Una visita al supermercado es una	

<p>gran oportunidad para que el alumnado se familiarice con los productos e identifique formas y colores de aquellos que son naturales y frescos.</p> <p>También es interesante plantear la compra como un pequeño juego, donde el alumnado lea las etiquetas de los productos y analice los elementos que llevan. En el caso de que lleven muchos productos nocivos, las familias pueden plantear a sus hijos comprar los ingredientes necesarios para elaborar ese producto de manera más natural.</p> <p>Hacer la compra en familia supone pasar más tiempo juntos, lo que crea y endurece los lazos familiares. Así, se intentará que los niños y niñas coman lo mismo que sus familias, sintiéndose individuos que toman decisiones a nivel familiar sobre la planificación del menú y la lista de la compra.</p> <p>Por último, esta actividad es útil para que las familias consigan que los productos más saludables sean atractivos para sus hijos. Normalmente, son los productos ultraprocesados los que acaparan la atención de los más pequeños, pero las familias deben intentar que a sus hijos les resulten interesantes productos más sanos.</p>	
<p>TEMPORALIZACIÓN: Día 16 de octubre. Horario: 9:10h. – 9:45h. 1º de Primaria / 9:50h. – 10:25h. 2º de Primaria / 10:30h. – 11:05h. 3º de Primaria / 11:10h. – 11:45h. 4º de Primaria / 12:20h. – 12:55h. 5º de Primaria / 13:00h. – 13:35h. 6º de Primaria.</p>	
<p>EVALUACIÓN DEL ALUMNADO: Se realizará a través de una lista de control que aparece en el “Anexo 7”.</p>	<p>EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Con el objetivo de que el alumnado evalúe esta actividad, se repartirá una ficha como la del “Anexo 8”.</p>

Actividad 3: “Carrera solidaria”

<p>RESUMEN: El 30 de enero, por el “Día Escolar de la No Violencia y la Paz”, se celebrará una carrera en la que participará el alumnado y donde se recogerán productos alimenticios para la Fundación Banco de Alimentos de Asturias.</p>	
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar ejercicio físico con la compañía del alumnado de otros centros. • Solidarizarse con una buena causa. 	
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realización de ejercicio físico junto al alumnado de otros centros. • Solidarización con personas o entidades necesitadas. 	
<p>RECURSOS MATERIALES: Camiseta del mismo color; indumentaria apropiada; vallas; cintas; mesas para el avituallamiento; bolsa con agua y comida; dorsales.</p>	<p>RECURSOS HUMANOS: El alumnado; el especialista de Educación Física; los tutores; la policía local de Oviedo; las familias.</p>
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (en el aula): El Equipo Directivo contactó con las autoridades competentes (Ayuntamiento de Oviedo y Policía Local) para cortar</p>	

el tráfico por las calles por las que pase la carrera en el tiempo que dure esta. Estas calles son las 4 que rodean el edificio llamado “El Calatrava”.

La carrera se organiza junto con otros dos centros y el alumnado de cada centro llevará una camiseta de un color distinto al de los otros.

Se informará a las familias de que pueden participar en la carrera y de todo aquello relevante con respecto al acto.

Distancias: el alumnado de Infantil, 100 metros. El primer ciclo de Primaria, una vuelta al recorrido. El alumnado del segundo y del tercer ciclo, dos vueltas. Los familiares, 3 vueltas.

Colaboración: llevando al centro paquetes de comida no perecedera o con donaciones de dinero. Todas estas donaciones se entregarán en la secretaria de los centros implicados hasta el día de la carrera.

El profesorado de Educación Física, junto parte del alumnado de 6º de Primaria dirigirán y organizarán la carrera. Se colocarán delante y detrás del grupo de corredores para que nadie se quede atrás o se desvíe del recorrido.

Tras acabar la carrera, cada grupo acudirá a donde esté esperándoles su maestro e irán al avituallamiento, en el cual estará colaborando el alumnado de 6º de Primaria. Allí, estos entregarán en una bolsa a cada corredor unas galletas, una pieza de fruta y una botella de agua, todo ello donado por un supermercado cercano al centro.

Se dejará claro previo a la carrera, que lo importante es participar, hacer actividad física al aire libre con nuestros iguales y solidarizarse con la gente que más lo necesita. También recordaremos que cada individuo correrá o caminará a su ritmo y que en ningún momento se premiará la competitividad, pero si las conductas positivas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (papel de las familias): El papel de las familias será el de animar a sus hijos e hijas a participar y disfrutar de la actividad.

Sería excelente una gran participación por parte de los familiares, ya que de este modo están realizando actividad física al aire libre y actuando como modelos para el alumnado.

Las familias deben reflexionar sobre todas estas acciones que se les piden y sobre cómo puede influir esto en el futuro de sus hijos e hijas. Si se quiere que los niños crezcan sanos y fuertes, debemos hacer algo que les influya y eduque.

TEMPORALIZACIÓN: Jornada escolar del 30 de enero. Horario: 10.00 h. Infantil 3 años / 10.10 h. Infantil 4 años / 10.20 h. Infantil 5 años / 10.30 h. 1º y 2º de Primaria / 10.45 h. 3º y 4º de Primaria / 11.15 h. 5º y 6º de Primaria / 11.45 h. familiares que deseen participar en esta carrera solidaria.

EVALUACIÓN DEL ALUMNADO: Se realizará a través de una lista de control que aparece en el “Anexo 9”.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Con el objetivo de que el alumnado evalúe esta actividad, se repartirá una ficha como la del “Anexo 10”.

Actividad 3: “Desayuno saludable”

RESUMEN: El día 13 de febrero como celebración del “Día Nacional del Desayuno”, el alumnado participará en un taller impartido por “La Cofradía del Colesterol Bueno, HDL”, en el cual aprenderán cuales son los productos necesarios para realizar un desayuno saludable y la importancia de este. Esta asociación fue creada el 24 de noviembre de 1996 por un grupo de personas de Avilés que buscaban fomentar los buenos hábitos alimenticios y su promoción mediante la divulgación de dietas alimenticias. Su objetivo era prevenir el colesterol y las enfermedades cardiovasculares mediante charlas, conferencias, coloquios y diferentes de actos culturales y recreativos en la población escolar. Han trabajado en distintos centros educativos de Asturias, Galicia y Cantabria.

Contactamos con ellos al inicio de curso por el correo electrónico que encontramos en su web. Les expusimos el programa que llevaríamos a cabo y les solicitamos su colaboración para realizar una actividad participativa con todo el alumnado. Aceptaron y nos enviaron un listado de los días disponibles durante el 2º trimestre, entre ellos estaba el 13 de febrero. Sus requisitos eran que fuésemos un centro educativo (público, privado o concertado) y que fuese de Educación Primaria o Secundaria.

Por último, acordamos los horarios y se informó a las familias a través del TokApp de este taller.

OBJETIVOS:

- Comprender la importancia del desayuno, en concreto de uno completo y saludable.
- Dar a conocer los alimentos que componen un desayuno saludable.
- Valorar el momento del desayuno para estrechar los lazos familiares y como recurso educativo

CONTENIDOS:

- Comprensión de la importancia del desayuno, en concreto de uno completo y saludable.
- Conocimiento de alimentos para elaborar un desayuno saludable.
- Valoración del desayuno como recurso educativo para las familias y sus hijos.

RECURSOS MATELIALES: Mesas y sillas; periódicos a modo de mantel; los alimentos y cubiertos que trae la cofradía.

RECURSOS HUMANOS: El alumnado; sus familias; los trabajadores de “La Cofradía del Colesterol Bueno, HDL”; los tutores.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (en el aula): Se colocarán en el patio varias mesas formando una “U”, donde servir el desayuno al alumnado y otra mesa frente a ellas, para los trabajadores de la cofradía.

Para comenzar el taller se contará con la intervención de Jesús Bernardo, doctor que acompaña a la cofradía en la realización de estos talleres. Este hará una breve introducción sobre la importancia del desayuno y de tomar productos saludables, fomentando la adherencia a la Dieta Mediterránea.

<p>El taller estará dirigido por el personal que trabaja en la cofradía, los cuales servirán al alumnado diferentes productos lácteos, fruta, cereales, pan con aceite y tomate, etc. Se preguntará al alumnado que suelen desayunar y el doctor o los trabajadores harán comentarios sobre lo que respondan.</p> <p>Los tutores revisarán las alergias e intolerancias del alumnado. Hablarán previamente con las familias por si ha aparecido alguna nueva. Esto se transmite a quien imparte el taller para estar atentos a lo que comen estos alumnos.</p>	
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (papel de las familias): El doctor Bernardo nos dará por escrito la información necesaria para realizar un desayuno completo y saludable. Nosotros daremos impresa esa información a todas las familias y las colgaremos en la página web del centro, junto con fotos del taller.</p> <p>Al final de las hojas aparecerán las siguientes preguntas que un padre, madre o tutor legal deberá rellenar y firmar. Después esta parte se devuelve al tutor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Le ha resultado interesante la información? Justifique su respuesta • ¿Cree que es importante esta actividad? Justifique su respuesta • ¿Se compromete a tomar estas medidas en el desayuno de sus hijo/a? ¿Por qué? <p>Es importante que las familias hablen con sus hijos antes del taller, estimulando que prueben todo aquello que les den y su participación.</p>	
<p>TEMPORALIZACIÓN: Día 13 de febrero. Horario: primer ciclo de Educación Primaria de 10:15 - 11:00h. / segundo ciclo de 11:00 - 11:45h. / tercer ciclo de 11:45-12:30h.</p>	
<p>EVALUACIÓN DEL ALUMNADO: Se realizará a través de una lista de control que aparece en el “Anexo 11”.</p>	<p>EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Con el objetivo de que el alumnado evalúe esta actividad, se repartirá una ficha como la del “Anexo 12”.</p>

Actividad 4: “Rap de la alimentación y la actividad física saludables”

<p>RESUMEN: Organizaremos un concurso para crear unos raps que funcionen como himnos de este programa para el centro. Cada grupo con la colaboración de los docentes de Música, Lengua y Educación Física, crearán un rap que trate aspectos de la alimentación y la actividad física saludables para nuestro organismo.</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer llegar mensajes a la sociedad sobre alimentación y actividad física. • Trabajar en equipo • Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través del rap
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación de una letra que traslade mensajes a la sociedad sobre alimentación y actividad física.

<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo. • Expresión de las emociones, sentimientos, deseos e ideas propias mediante el rap. 	
RECURSOS MATELIALES: Hojas; lápices; instrumentos; ordenador; grabadora; cámara de video.	RECURSOS HUMANOS: El alumnado; las familias; los tutores; los especialistas de Educación Física y Música.
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (en el aula): Hemos creado las bases de un concurso para crear unos raps sobre la alimentación y actividad física saludables que funcionen como himnos de este programa. Habrá un rap por cada clase y a cada uno de ellos se les entregará un premio en función de su originalidad, gracia, rima, etc.</p> <p>En primer lugar, desde el área de Lengua, trabajaremos esta actividad formando 4 grupos para crear la letra del rap. El rap será escrito por toda la clase, cada grupo redactará una estrofa y para que sea coherente tendrán que fijarse en lo que ha escrito el grupo anterior.</p> <p>Después, con una letra en cada clase, desde el área de Música se creará la base, el ritmo y la melodía. La especialista de esta materia guiará al alumnado para elegir la base adecuada y probarán hasta encontrarla haciendo diferentes ensayos con instrumentos o con bases ya existentes. Una vez elegida la base grabarán su voz sobre ella.</p> <p>Una vez estén las canciones, se elegirán en una reunión los premios y todas ellas sonarán como aviso para las entradas y salidas del centro y el recreo.</p> <p>Finalmente, cada curso realizará en Educación Física una coreografía para su canción, apoyándose en el especialista o en algún alumno o alumna que sea experto en el tema. Estas coreografías serán grabadas en video por el especialista. Tras ello, los videos serán subidos a la web y a las redes sociales para hacer visible el trabajo del alumnado y de los docentes.</p>	
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (papel de las familias): Las familias deben apoyar a sus hijos en este proceso y realizar actividades en casa que les generen nuevas ideas para que ellos puedan trasladarlas al aula. Escuchar algún rap, pensar algún baile o algunas rimas pueden activar la mente del alumnado y desarrollar su creatividad.</p>	
<p>TEMPORALIZACIÓN: Comienza el 25 de febrero. Organización → Creación de las letras: 1 sesión de Lengua / Creación de la base: 2 sesiones de Música / Grabación de la canción: 1 sesión de Música / Creación y ensayos de la coreografía: 2 sesiones y media de Educación Física / Grabación del baile: media sesión de Educación Física.</p>	
<p>EVALUACIÓN DEL ALUMNADO: Se realizará a través de una lista de control que aparece en el “Anexo 13”.</p>	<p>EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Con el objetivo de que el alumnado evalúe esta actividad, se repartirá una ficha como la del “Anexo 14”.</p>

Actividad 5: “Visita al Centro de Formación del Consumidor”

RESUMEN: En esta sesión el alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria hará una visita al Centro de Formación del Consumidor de Lugones (CFC), para realizar un taller llamado “Supermercado” y otro llamado “Laboratorio”.

En septiembre contactamos con esta entidad para fechar la visita y acordar los talleres deseados. También contactamos con la empresa de autobuses que nos trasladará a las instalaciones donde se impartirá el taller. El coste es de 2€ por alumno. Esta información se enviará a las familias dos semanas antes de la salida y ellas dispondrán hasta el día de la salida para pagar y entregar la autorización firmada.

OBJETIVOS:

- Ser partícipes del proceso de observación y análisis de productos que hay en un supermercado.
- Obtener criterios apropiados para realizar una buena compra en relación calidad/precio, sin dejarse influir por el poder de las marcas publicitarias.
- Realizar la compra con productos saludables.
- Aprender a tomar decisiones.

CONTENIDOS:

- La observación y el análisis de los productos que hay en un supermercado.
- Los criterios apropiados para realizar una buena compra en relación calidad/precio, ignorando el poder de las marcas publicitarias.
- Realización de una cesta de la compra saludable.
- Toma de decisiones.

RECURSOS MATELIALES: Autobús; tentempié; material que nos cedan en los talleres del lugar.

RECURSOS HUMANOS: El alumnado; las familias; los tutores; los trabajadores que imparten el talle; el conductor del autobús.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (en el aula): Una vez en el CFC, los monitores nos recibirán y mostrarán sus instalaciones. Tras esta presentación, comenzaremos con el taller de “Laboratorio”. En él realizaremos actividades a modo de experimentos con elementos de los que cualquiera puede disponer en su casa. Así aprenderemos a analizar la calidad y frescura de los productos alimenticios más típicos.

En otra actividad el alumnado probará con los ojos vendados distintos alimentos, obteniendo así algunos criterios para realizar una compra correcta en cuanto a calidad/precio y apartándose de la influencia y el poder de las grandes empresas.

En la última actividad de este taller, el alumnado aprenderá a analizar las etiquetas de los alimentos, comprendiendo así la información que aporta el creador, la composición, los nutrientes que aporta y los aditivos que contiene, aclarando su función y origen.

A continuación, pasarán al taller “Supermercado”. Para seguir una dieta equilibrada y saludable es necesario realizar la compra adecuada, por tanto, en este taller se simulará

<p>una compra saludable por los diferentes apartados de una imitación de supermercado que tienen en sus instalaciones.</p> <p>Los monitores mostraran las distintas clases de alimentos y lo que cada uno aporta al organismo humano. Después, el alumnado en grupos de 3 o 4 integrantes elaborará la lista de la compra para diseñar un menú saludable de una semana, ajustándose a un presupuesto dado. Así analizarán las marcas que hay de un diferente producto, consultando la información de su etiqueta y fijándose en la variación de los precios. Al acabar, los monitores comprobarán como de saludables eran las cestas de la compra y si se ajustan al presupuesto o no.</p> <p>Antes de volver al centro, la entidad entregará un diploma que acredita a cada alumno como consumidor saludable, un calendario y un folleto explicativo de los talleres.</p>	
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (papel de las familias): El alumnado con la colaboración de sus familias hará una lista con los alimentos que más les gusten o los que más consuman en sus hogares. Después, buscarán información sobre los beneficios e inconvenientes de cada producto, su consumo recomendable y que nutrientes aporta. Esto se apuntará en una hoja, que se llevará a clase para comentar entre todos.</p>	
<p>TEMPORALIZACIÓN: La salida se realizará el día 24 de marzo y ocupará casi toda la jornada escolar. El autobús recogerá al alumnado y docentes a las 9:05h. en el centro y en el CFC a la 13:15h. El tiempo estimado por taller es de 1:30 h. y se dejará entre ambos media hora de descanso para almorzar.</p> <p>Esta actividad se llevará a cabo cada dos años.</p>	
<p>EVALUACIÓN DEL ALUMNADO: Se realizará a través de una lista de control que aparece en el “Anexo 15”.</p>	<p>EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Con el objetivo de que el alumnado evalúe esta actividad, se repartirá una ficha como la del “Anexo 16”.</p>

Actividad 6: “Recetas saludables”

<p>RESUMEN: El docente de cada clase asignará una receta por alumno, la cual tendrán que preparar en sus casas con la ayuda de su familia. Esta elaboración será grabada en video, mientras el alumno explica los pasos a seguir y especifica que nutrientes y beneficios contiene su plato. Estos videos se verán en clase y serán comentados.</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer diferentes recetas saludables fáciles de preparar. • Elaborar comidas fáciles y sanas. • Superar algunos prejuicios probando cosas nuevas.
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de recetas saludables sencillas. • Elaboración de estas recetas. • Superación de prejuicios con algunos alimentos.

RECURSOS MATERIALES: Ingredientes para la elaboración de la receta; material de cocina; cámara de video; ordenador; proyector.	RECURSOS HUMANOS: El alumnado; las familias; los tutores.
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (en el aula): El docente tendrá seleccionadas una serie de recetas saludables y asignará una a cada alumno. Estos apuntarán la tarea a realizar y la receta en su agenda.</p> <p>La tarea consiste en elaborar la receta asignada en casa, con la ayuda de la familia y grabando el proceso de elaboración, explicando los pasos y aportando información sobre los nutrientes y beneficios que tiene. Habrá una semana para realizar esta tarea y después se irán mostrando los videos en el aula, comentando cada alumno algo sobre esta tarea. Además, se buscarán momentos para que por grupos vayan a otras clases a presentar su video.</p> <p>Estos videos se colgarán en la web y redes sociales del centro.</p>	
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (papel de las familias): Las familias deberán ayudar a sus hijos, sobre todo en el proceso de elaboración y para grabar el video. Una vez grabado, lo enviarán al tutor o tutora por la plataforma “Teams”.</p> <p>Es importante que las familias impliquen a sus hijos e hijas en las tareas del hogar. En este caso es muy beneficioso, ya que se fortalece la relación familiar, se trabaja la motricidad fina y gruesa y se transmiten hábitos saludables y el gusto por la cocina.</p>	
<p>TEMPORALIZACIÓN: El plazo de entrega es de una semana desde el día 8 de abril.</p>	
<p>EVALUACIÓN DEL ALUMNADO: Se realizará a través de una lista de control que aparece en el “Anexo17”.</p>	<p>EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Con el objetivo de que el alumnado evalúe esta actividad, se repartirá una ficha como la del “Anexo 18”.</p>

Actividad 7: “Salida”

<p>RESUMEN: Se realizará una jornada de convivencia durante una salida a pie para 5º y 6º de Educación Primaria, dónde se pasará tiempo en compañía practicando actividad física al aire libre, pudiendo asistir docentes, alumnado y familias.</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disfrutar en compañía de compañeros y adultos en un entorno natural. • Promover el tiempo libre practicando actividad física al aire libre y en compañía. • Valorar este tipo de momentos como beneficiosos para el desarrollo personal a nivel físico, psíquico y social.
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El gozo de practicar actividad física con compañeros, docentes y familias en un entorno natural.

<ul style="list-style-type: none"> • La promoción del tiempo libre realizando actividad física al aire libre y en compañía. • Valoración de estas actividades como beneficiosas para la salud. 	
RECURSOS MATELIALES: Indumentaria apropiada; comida y bebida.	RECURSOS HUMANOS: El alumnado; las familias; el especialista de Educación Física; los tutores; resto de profesorado que desee acudir.
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (en el aula): Desde el centro promocionaremos una salida a pie con el alumnado de 5º y 6º, el profesorado y sus familias. Creemos que la mejor fecha para todo el mundo sería de domingo, se podría fijar en un día en concreto consultando las previsiones meteorológicas.</p> <p>El Equipo Directivo creará un documento publicitando la salida e informando a las familias. Se comunicará que la salida se realizará caminando y que se debe acudir vestido con alguna prenda reflectante para evitar riesgos.</p> <p>El destino de la caminata sería el Monte Naranco. Hemos calculado que desde el centro hasta allí hay unos 45 minutos andando, pero calculamos que nos llevaría llegar 1 hora y media. Una vez allí se parará para comer, descansar y jugar. Cada alumno llevará su propia comida, aunque en el caso de las familias y el profesorado, estos pueden acudir con comida para compartir. Se rogará que toda la comida sea lo más natural y sana posible.</p> <p>Durante la ruta se pueden tratar distintos temas con el alumnado, favoreciendo así un aprendizaje significativo. Se les puede mostrar la ciudad de Oviedo desde la altura, narrar hechos históricos, cantar canciones, tratar problemas o conflictos surgidos, observar y analizar la naturaleza, contar objetos o personas, calcular distancias, etc. En ocasiones estos contenidos se enseñan de forma muy teórica y esta salida puede servir para hacer el aprendizaje más interesante, significativo y motivador.</p> <p>El docente de Educación Física preparará una serie de juegos populares, dinámicas de grupos o gymkanas para amenizar el día practicando actividad física al aire libre y en grupo mientras se esté en la cima.</p>	
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (papel de las familias): Las familias tienen un papel muy importante al actuar como agente socializador y servir de motivación para el alumnado. Se les comunicará la importancia de su presencia, ya que se necesitarán varios adultos responsables para ayudar al profesorado.</p> <p>Las familias deberían mostrar positividad durante la actividad, valorando lo importante que es esta. Así se quiere que estas sensaciones se transmitan al alumnado y no otras negativas que perjudiquen alcanzar los objetivos deseados.</p>	
<p>TEMPORALIZACIÓN: Un domingo del mes de mayo / Salida a las 11:00h. desde el colegio, se estima la llegada al Monte Naranco a las 12:30h. / Momento desde juegos de las 12:30h. hasta las 14:00h. / Hora de comer desde las 14:00h. hasta las 15:00h. / Momento de juegos desde las 15:00h. hasta las 16:00h. / Vuelta al colegio desde las 16:00h. hasta las 17:30h. / Esta actividad se llevará a cabo cada dos años.</p>	

EVALUACIÓN DEL ALUMNADO: Se realizará a través de una lista de control que aparece en el “Anexo 19”.	EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Con el objetivo de que el alumnado evalúe esta actividad, se repartirá una ficha como la del “Anexo 20”.
--	--

Actividad 8: “Día de la bicicleta”

RESUMEN: La semana del 3 de junio, con motivo del “Día Mundial de la Bicicleta” se fomentará que se realice el trayecto al centro en bicicleta, dejando estas allí para utilizarlas en las sesiones de Educación Física.	
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer otra forma de desplazamiento y de práctica de actividad física. • Adquirir habilidades y destrezas para utilizar la bicicleta adecuadamente. 	
CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • La bicicleta como medio de transporte y herramienta para hacer actividad física • Adquisición de habilidades y destrezas para utilizar la bicicleta adecuadamente. 	
RECURSOS MATELIALES: Bicicleta; casco; conos; picas; ordenador; proyector.	RECURSOS HUMANOS: El alumnado; las familias; el especialista de Educación Física; el conserje.
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (en el aula): El alumnado acudirá esta semana al centro en bicicleta, allí estará el docente de Educación Física para colocar estas en el gimnasio con ayuda del conserje, junto con su correspondiente casco.</p> <p>En las clases de Educación Física trabajaremos con este medio de transporte. Las actividades irán en función del curso y de los conocimientos y habilidades previas del alumnado, por tanto, en los primeros cursos serán más sencillas que en los últimos.</p> <p>Como introducción se visualizará “Me apunto a moverme en bici” (https://www.youtube.com/watch?v=k7h8hPhd8OE&feature=youtu.be), un video de la Dirección General de Tráfico que fomenta el uso de la bicicleta como medio de transporte y nos proporciona algunos consejos y normas de seguridad vial. Después se verá “Bike trial con César Cañas” (https://www.youtube.com/watch?v=Qe_NFE4PGPE) y “Descenso vertiginoso en bicicleta” (https://www.youtube.com/watch?v=9UcSLvXCFE4), donde se muestran algunas disciplinas deportivas no tan conocidas que se pueden realizar con una bicicleta.</p> <p>Tras esta introducción que alentará y motive al alumnado se pasará a la práctica en el patio. En el “Anexo 21” se puede ver un modelo de sesión práctica a realizar en el centro.</p>	

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (papel de las familias): las familias se preocuparán por el estado de las bicicletas de sus hijos para cumplir con la actividad acudiendo con ellas al centro y con el casco reglamentario.	
Resultaría ideal que los familiares que acompañan al alumnado al centro también acudiesen en bicicleta, que planeasen rutas en bicicleta fuera del horario escolar y que fomentarán el hábito del uso de este medio de transporte como uno de los principales, como sucede en otros países de la Unión Europea.	
TEMPORALIZACIÓN: Durante la semana del 3 de junio.	
EVALUACIÓN DEL ALUMNADO: Se realizará a través de una lista de control que aparece en el “Anexo 22”.	EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Con el objetivo de que el alumnado evalúe esta actividad, se repartirá una ficha como la del “Anexo 23”.

4.5.5. Actividades transversales

Estas actividades se llevarán a cabo de una forma global y diaria en el desarrollo del curso escolar. Algunas atañen a la labor de los docentes en las aulas, mientras que otras a las rutinas diarias en el centro escolar o a aspectos relacionados con su funcionamiento. Todos los trabajadores del centro tienen la obligación de cumplir con estas actividades, ya que el programa se ha incluido en el Proyecto de Centro y se ha informado a toda la comunidad educativa. Estas actividades se pueden encontrar en el “Anexo 24”.

5. CONCLUSIONES

Como conclusión general a este trabajo queremos resaltar la importancia que tiene cuidar nuestra salud a través de los hábitos de práctica de actividad física y alimentación. Como se demostró en los estudios recogidos en este trabajo, la adquisición de estos hábitos actúa de manera positiva en las personas que la realizan. Los beneficios que se obtienen de estos hábitos no se alcanzarían de no ser por la adopción de esas medidas, cuidados y acciones. Eso sí, es necesario que su práctica se realice de forma moderada, equilibrada, adecuada a cada individuo y en compañía de iguales para que no se vuelva contraproducente.

Actualmente, uno de los mayores problemas de salud es la obesidad infantil, la cual afecta a diferentes países en el mundo, y que en zonas europeas resulta una epidemia. España está entre los países con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad del mundo, lo que indica un terrible problema social. Gracias a estudios como el ALADINO o a los estudios del Programa THAO podemos conocer la realidad de forma más actual en nuestro país, ya que son algunos de los estudios más recientes que he podido encontrar y pueden reflejar aproximadamente la situación actual.

Como se puede ver, tanto en el estudio ALADINO como en el THAO, los porcentajes de prevalencia de obesidad y sobrepeso son alarmantes. Se ha comprobado que desde su inicio existe una reducción de estas cifras que es considerable, pero en el caso del estudio ALADINO, se pudo observar un ligero estancamiento en las cifras de sus últimos dos

estudios entre 2013 y 2015. Por tanto, es necesario no relajarse y seguir buscando medidas para frenar esta pandemia.

Si nos fijamos en las cifras del estudio THAO, éstas nos muestran que alrededor de 7.000 niños y niñas de los más de 20.000 evaluados muestran un exceso de peso, lo que quiere decir que más o menos 1 de cada 3 de estos niños tiene sobrepeso u obesidad.

Se ha podido comprobar con los estudios y programas aportados en este trabajo que estos consiguen efectos positivos para la población infantil. Por ello creo que es necesario elaborar una estrategia común a nivel nacional, que tenga en cuenta las desigualdades existentes entre las zonas rurales, las urbanas y las que se encuentran a medio camino de ambas. A continuación, esto llevaría a que cada centro escolar concretase su propio programa para conciencias y educar al alumnado en la adquisición de hábitos saludables a través de los cuales consigan desarrollarse y crecer de forma sana.

En este trabajo, concretamente en el programa que he diseñado, he reflejado mi forma de pensar, de vivir y la metodología con las que me gustaría trabajar con mi futuro alumnado. Dándole un papel fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje al alumnado y realizando todo tipo de actividades, la mayoría en grupo, buscando la adquisición de valores y principios individuales y sociales.

Considero que de esta forma se podría frenar un problema, con el que los seres humanos nos hemos acostumbrado ya a vivir, pero que no deberíamos. Este tipo de programas puede hacer cambios en la mente del alumnado para que así comprendan la importancia de seguir un estilo de vida saludable. Con relación a esto, me gustaría cerrar este trabajo con una cita que resume lo que pienso a la perfección:

“La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada” (Schopenhauer)”

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca-Sos, A., Murillo Pardo, B., Julián Clemente, J.A., Zaragoza Casterad, J. & Generelo Lanaspá, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?. *Retos*, 28, 155-159.
- AESAN - Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- AprendemosJuntos. (2019). *Comer de todo no es bueno para la salud*. Julio Basulto, dietista-nutricionista. Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=LSVCFKWxvcA>
- Callejón, M. (2014). Hábitos saludables en la escuela: Revisión bibliográfica. Universidad de Almería, España.
- Canal ecológico. (2017). *Descenso vertiginoso en Bicicleta*. Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=9UcSLvXCFe4>
- CantaJuegoVEVO. (2010). *CantaJuego – El Twist de los Alimentos*. Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=9tpTIW4JI0c>
- Casas, R. (2011). *Programa THAO Salud infantil*. Recuperado de: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/5presentacion-rafaelcasas.pdf>
- Casas, R., Gómez, S.F. (2016). Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. *Inst DKV la vida Saludab*, 1-105.
- Centroeducativoccm. (2011). Buena Banda 'Para estar sanos y fuertes'. Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=jrue9OhkbQk>
- Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa. (2017). *Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable (2016-2020)*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Recuperado de: <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/plan-estrategico-de-salud-escolar-y-estilos-de-vida-saludable-2016-2020/educacion-salud/22124>
- Chacón, R., Espejo, T., Cabrera, Á., Castro, M., López, F. J., Zurita, F. (2015). «Exergames» para la mejora de la salud en niños y niñas en edad escolar: estudio a partir de hábitos sedentarios e índices de obesidad. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa-RELATEC*, 14(2), 39-50

Circular por la que se dictan instrucciones para el curso escolar 2019-2020 para los centros docentes públicos, de la Consejería de Educación del Gobierno del Principado de Asturias, del 23 de agosto de 2019. Recuperado de: https://www.educastur.es/documents/10531/40286/2019_08_Circular+Inicio+Curso+2019-20+Centros+p%C3%BAblicos+_signed.pdf/df42972e-6ee6-44ec-8719-44418f310220

Decreto 17/2018, de 18 de abril, por el que se regulan las Comisiones de Salud Escolar de los centros docentes del Principado de Asturias. En *Boletín Oficial del Principado de Asturias (BOPA)*, núm. 97, 27 de abril de 2018.

Dexeus, S., Forrol, E., Pérez, J. (1983). *Hábitos y Salud en edad escolar*. Barcelona: Gaya Ciencia.

DGTes. (2011). *Me apunto a moverme en bici*. Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=k7h8hPhd8OE&feature=youtu.be>

Encuesta Nacional de Salud en España (2014). Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Estruch, R., Ros, E., Salas, J., Covas, M. I., Corella, D., Arós, F., ... & Lamuela-Raventos, R. M. (2013). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *New England Journal of Medicine*, 368(14), 1279-1290.

EvasionOutdoorTv. (2013). *Bike Trial con César Cañas*. Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=Qe_NFE4PGPE

Galán, L. (2018). La alimentación infantil. No es tan difícil. *El viaje de tu vida* (87-121). Barcelona: Planeta.

Guerrero, L. R., León, A. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. *Antecedentes. Educere*, 14(49), 287-295.

Harvard T.H. Chan. School of Public Health. (sin fecha). *El Plato para Comer Saludable (Spanish–Spain)*. Recuperado de: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/

Iván Ricardi. (2014, abril 29). *ZUMBEANDO - Canciones Infantiles - IVAN RICARDI*. Youtube. Recuperado de <https://youtube.com/watch?v=xzdlN513ifU>

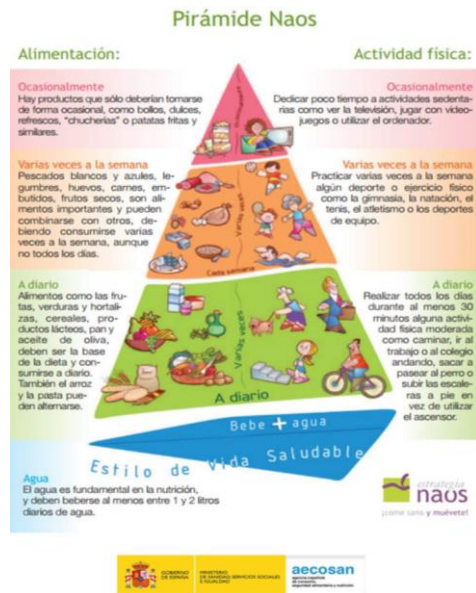
Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. En *Boletín Oficial del Estado (BOE)*, núm. 295, 10 de diciembre de 2013.

- Li, L., Yin, J., Cheng, H., Wang, Y., Gao, S., Li, M., Grant, S., Li, C., Mi, J., Li, M. (2016). Identification of genetic and environmental factors predicting metabolically healthy obesity in children: Data from the BCAMS study. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 101(4), 1816 -1825.
- López, G. F., Ahmed, D., Borrego, F. J., López, L., Díaz, A. (2016). Level of habitual physical activity in 8-9 years old schoolchildren from Spain and India. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 12(2), 1-10.
- Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 174-184.
- Martínez, P. (2001). *Hábitos para la Salud*. FUNDEI.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (sin fecha). Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Recuperado de: <https://www.mschs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K., Flegal, K. M. (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *Jama*, 311(8), 806-814.
- Organización Mundial de la Salud. (sin fecha). *10 datos sobre la obesidad*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Documentos Básicos. 48ª edición*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Enfermedades no transmisibles. Datos y cifras*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (sin fecha). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la*

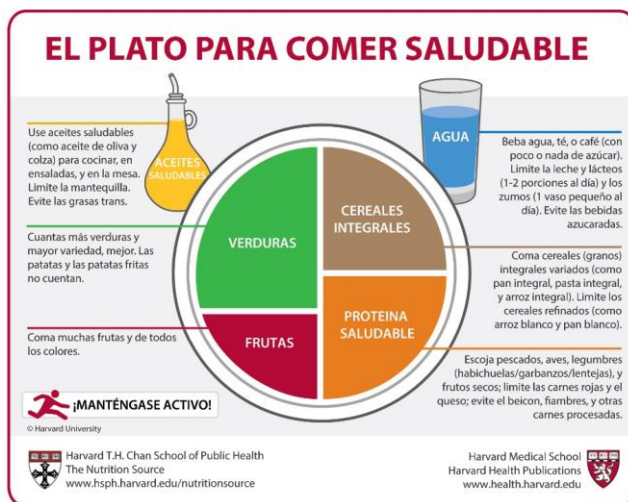
- salud. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Organización Mundial de la Salud. (sin fecha). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. La actividad física en los jóvenes. Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (1998). *Promoción de la salud: glosario* (No. WHO/HPR/HEP/98.1). Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoting active living in and through schools. Policy statement and guidelines for action*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Salud y derechos humanos. Datos y cifras*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health>
- Ortega, R.M., López, A.M., Aparicio, A., González L.G., Navia, B., Perea, J.M., Pérez, N., Dal Re, M.A., Villar, C., Santos, S., Labrado, E. (2016). *Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España*. Madrid: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).
- Perea, R. (2004). *La educación para la salud, reto de nuestro tiempo*. Madrid: Diaz de Santos.
- PROGRAMA THAO-SALUD INFANTIL. (2018). *Evaluación*. Recuperado de: <https://programathao.com/evaluacion/>
- Ratner, R., Durán, S., Garrido, M.J., Balmaceda, S., Jadue, L., Atalah, E. (2013). Impacto de una intervención en alimentación y actividad física sobre la prevalencia de obesidad en escolares. *Nutrición hospitalaria*, 28(5), 1508-1514.

- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. En *Boletín Oficial del Principado de Asturias (BOPA)*, núm. 52, 1 de marzo de 2014
- Rigolfas, R., Padró, L. y Cervera, P. (2010). *Educación en la alimentación y la nutrición*. Barcelona: Tibidabo Ediciones.
- Sánchez, F. (2004). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva
- Serra, L., Ribas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P., Peña, L. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Medicina clínica*, 121(19), 725-732.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J.S. & Raitakari, O.T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine Science Sports Exercise*, 46(5):955-62
- Veiga, O. L., & Martínez, D. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los Centros de Educación Primaria*. Programa PERSEO. Recuperado de: http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/pr_ofesores_escuela_activa.pdf
- Vicente-Rodríguez, G., Benito, P. J., Casajús, J. A., Ara, I., Aznar, S., Castillo, M. J., ... & Gracia-Marco, L. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición hospitalaria*, 33(9), 1-21.
- Willett, W. C., Sacks, F., Trichopoulos, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E., & Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *The American journal of clinical nutrition*, 61(6), 1402S-1406S.
- Wilson, B. (2020). *Cómo comemos: Claves para una alimentación equilibrada y sostenible*. Turner.
- Zylke, J., Bauchner, H. (2016). The unrelenting challenge of obesity. *Jama*, 315(21), 2277-2278.

7. ANEXOS



Anexo 1. Pirámide de NAOS. Tomada de http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm



Anexo 2. Plato de Harvard. Tomado de https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

Anexo 3. Tabla con valores del IMC para clasificar el sobrepeso y la obesidad en adultos. Tomada de <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>



Anexo 4. Collage en castellano a modo de ejemplo de la actividad 1. Tomado de <https://nutresalut.com/2011/06/pon-ejercicio-en-tu-plato/>



Anexo 5. Collage en inglés a modo de ejemplo de la actividad 1. Tomado de <http://www.avondhblackwater.com/healthy-food-made-easy-programme-for-community-groups/>



Anexo 6. Mural de las neveras para la actividad 1.

	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Ha colocado los alimentos en la nevera correcta durante la actividad en el centro?			
¿Ha justificado adecuadamente su acción?			
¿Ha corregido, argumentando correctamente, la respuesta de otro compañero?			
¿Ha colocado correctamente en las neveras de la ficha los alimentos comprados en su hogar?			
¿Ha cooperado con sus compañeros de equipo?			
¿Ha mantenido una actitud positiva/activa durante la actividad?			
¿Se ha cohibido a la hora de expresar sus ideas en grupo?			

Anexo 7. Lista de control de la actividad 1.

DIANA DE EVALUACIÓN

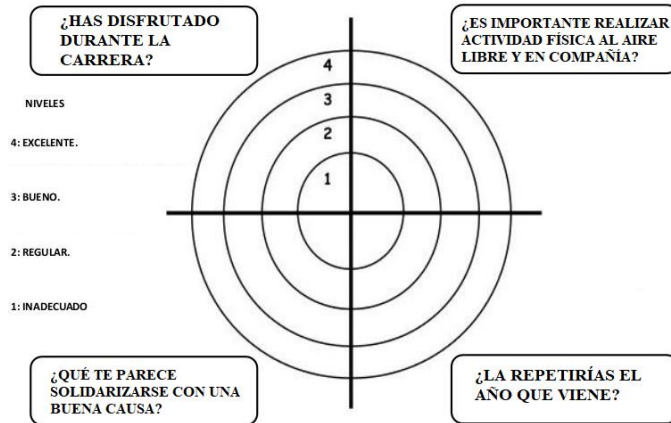


Anexo 8. Diana de evaluación de la actividad 1.

	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Conoce los beneficios de la actividad que realiza?			
¿Comprende y se solidariza con la causa?			
¿Ha tenido algún gesto de antideportividad?			
¿Ha tenido algún gesto de deportividad?			
¿Ha completado la carrera?			
¿Se ha detenido en algún momento?			
¿Ha mantenido una actitud positiva/activa durante la actividad?			
¿Se ha cohibido entre tanta gente?			

Anexo 9. Lista de control de la actividad 2.

DIANA DE EVALUACIÓN



Anexo 10. Diana de evaluación de la actividad 2.

	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Conoce los beneficios de la actividad que realiza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Ha probado todos los alimentos que le han presentado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se ha negado a probar el desayuno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Han participado hablando sobre sus hábitos en el desayuno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Ha mantenido una actitud positiva/activa durante la actividad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Anexo 11. Lista de evaluación de la actividad 3.

DIANA DE EVALUACIÓN



Anexo 12. Diana de evaluación de la actividad 3.

	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Comprende los beneficios de la actividad física y la alimentación saludable y los muestra en sus ideas?			
¿Sabe expresar sus propias ideas de forma clara y comprensible?			
¿Consigue crear textos que rimen?			
¿Ha cooperado con su grupo aportando ideas para la letra?			
¿Ha cooperado en la creación de la música?			
¿Ha cooperado en la creación del baile?			
¿Ha mantenido una actitud positiva/activa durante la actividad?			
¿Se ha cohibido o negado en algún momento de la actividad?			
¿Ha sido irrespetuoso o se ha mofado de algún compañero?			

Anexo 13. Lista de control de la actividad 4.

DIANA DE EVALUACIÓN



Anexo 14. Diana de evaluación de la actividad 4.

	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Ha observado y analizado los productos que hay en el supermercado?			
¿Posee criterios para realizar una compra saludable?			
¿Se deja influir por la publicidad de las grandes marcas?			
¿Sabe cómo analizar la calidad y frescura de algunos productos?			
¿Ha probado todos los alimentos?			
¿Se ha negado a realizar la actividad en algún momento?			
¿Es capaz de analizar la etiqueta de un alimento?			
¿Ha trabajado en equipo durante la realización de la compra?			
¿Ha mantenido una actitud positiva/activa durante la actividad?			

Anexo 15. Lista de control de la actividad 5.

DIANA DE EVALUACIÓN

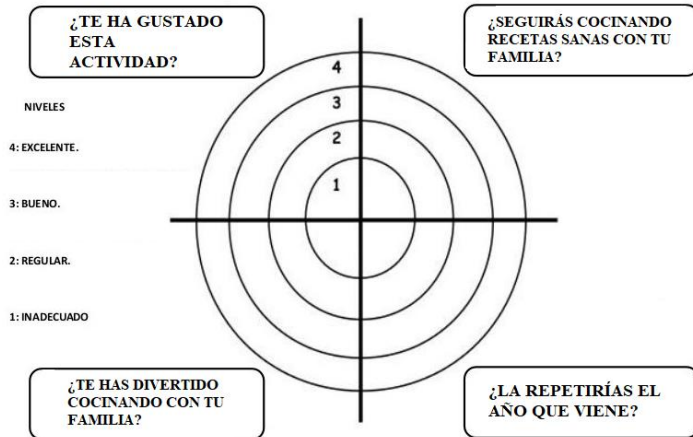


Anexo 16. Diana de evaluación de la actividad 5.

	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Ha elaborado su receta saludable?			
¿Se maneja, con ayuda, en la cocina y conoce los alimentos y materiales que utiliza?			
¿Se ha explicado con claridad?			
¿Conoce los nutrientes que aporta su elaboración?			
¿Conoce sus beneficios?			
¿Ha probado su elaboración?			
¿Conoce distintas recetas saludables gracias a que ha atendido a los videos de las recetas de sus compañeros?			
¿Ha mantenido una actitud positiva/activa durante la actividad?			

Anexo 17. Lista de control de la actividad 6.

DIANA DE EVALUACIÓN



Anexo 18. Diana de evaluación de la actividad 6.

	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Ha disfrutado de la práctica de actividad física en compañía y al aire libre?			
¿Valora la importancia de estos momentos en la vida de las personas?			
¿Ha estado atento a las explicaciones de los profesores?			
¿Ha aportado alguna información de interés sobre el entorno o los temas tratados?			
¿Ha participado en los juegos?			
¿Ha mantenido una actitud positiva/activa durante la salida?			
¿Se ha cohibido o negado en algún momento de la salida?			
¿Ha tenido algún problema con algún compañero, docente o familiar?			

Anexo 19. Lista de control de la actividad 7.

DIANA DE EVALUACIÓN



Anexo 20. Diana de evaluación de la actividad 7.

Ejemplo de sesión para la Actividad 8.

Parte inicial:

- “Montar-arrancar-frenar-desmontar”: se enseñará el inicio y el final de la acción de montar en bicicleta; como subirnos, el pedaleo, el sistema de frenos y como bajarse de ella. Se dejará un tiempo de práctica.
- “Cambia la marcha”: se enseñará la utilidad de las marchas y su funcionamiento.
- “Frenado rápido”: se enseñará como frenar de forma rápida y segura en una situación de emergencia.

Parte principal:

- “Palmea”: se delimitará un espacio de terreno por donde el alumnado circulará con su bici intentando darse las palmas a un compañero sin colisionar.
- “Vigila tu alrededor”: el alumnado circulará en línea, con suficiente separación por un carril de conos. Cuando superen la zona donde esté el docente mirarán hacia atrás y dirán el número de dedos que muestra este, manteniendo el equilibrio y circulando en línea recta.
- “Señaliza el giro”: el alumnado aprenderá a señalar los giros a derecha e izquierda; siempre extendiendo el brazo izquierdo. Si se quiere girar a la izquierda se extenderá por completo y si se quiere girar a la derecha, lo dejarán formando un ángulo de 90°. Circularán por el mismo carril que antes, pero ahora cuando nos superen les mostraremos una indicación (derecha o izquierda), la cual ellos deben copiar y obedecer.

- “Despacito y no toques el suelo”: hay dos recorridos, uno en zigzag y otro en forma de ocho. El alumnado dividido en 2 grupos circulará por ellos, a la mínima velocidad posible, evitando obstáculos y tocando el suelo lo menos posible.

Vuelta a la calma:

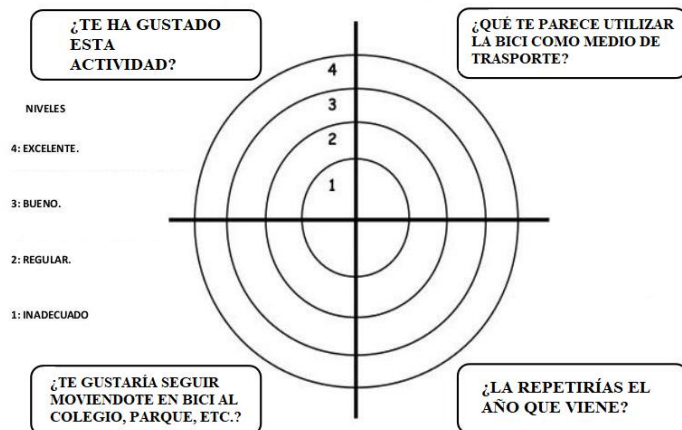
- Se explicará como ajustar el sillín a la altura correcta para estar lo más cómodos posibles y evitar lesiones.
- Estiramientos.

Anexo 21. Ejemplo de sesión de la Actividad 8.

	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Ha dispuesto de la bici y el casco todos los días para las clases de actividad física?			
¿Ha acudido al centro todos los días en bici?			
¿Ha acudido al centro en bici algún día?			
¿Ha participado en los ejercicios evolucionando progresivamente en su aprendizaje?			
¿Conoce los beneficios de utilizar la bici como medio de transporte?			
¿Valora utilizar la bici como medio de transporte?			
¿Ha mantenido una actitud positiva/activa durante la actividad?			
¿Se ha cohibido o negado en algún momento de la actividad?			
¿Ha sido irrespetuoso o se ha mofado de algún compañero?			

Anexo 22. Lista de control de la actividad 8.

DIANA DE EVALUACIÓN



Anexo 23. Diana de evaluación de la actividad 8.

Actividades transversales

Menú saludable: Con el objetivo de cuidar la alimentación del alumnado en los recreos, hemos establecido en una tabla un menú donde se puede ver qué tipo de alimentos se debe traer para el tentempié del recreo cada día. Esta tabla se puede encontrar en el “Anexo 29”.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Frutas, verduras u hortalizas	Lácteos	Frutas, verduras u hortalizas	Bocadillo	Libre

Es importante concretar que nuestra selección alimentos está demostrado que es sana y beneficiosa si se ingieren de forma equilibrada.

En ningún caso se podrán traer alimentos ultraprocesados, con muchos azúcares, cualquier tipo de comida rápida, zumos no naturales, chocolate, etc. Esta demostrado, como bien afirma Julio Basulto en el video “Comer de todo no es bueno para la salud” (<https://www.youtube.com/watch?v=LSVCFKWxvcA>), que muchos de esos productos son perjudiciales para la salud, más en concreto para el desarrollo infantil, y en ocasiones se recurre desmesuradamente a ellos. Por tanto, en el día “libre” se solo se puede elegir entre cualquiera de las opciones de los días anteriores.

No se ha contemplado la opción de los frutos secos, puesto que están prohibidos en muchos centros educativos debido a la peligrosidad de sufrir atragantamientos por su tamaño.

Señalar que se atendería a cualquier problema que hubiese en concreto con este menú, como una alergia o intolerancia. En estos casos se sustituiría el alimento o alimentos que no se pudiesen ingerir por otro de la lista.

Para evaluar esta actividad de cara al futuro, entregaremos al final de este curso una diana de evaluación. De esta manera conoceremos la opinión del alumnado sobre este tema.

DIANA DE EVALUACIÓN

¿TE HA GUSTADO EL MENÚ SALUDABLE PARA EL TIENTEMPIÉ?

¿SIGUES HABITUALMENTE EL MENÚ EN TU CASA?

NIVELES

4: EXCELENTE.

3: BUENO.

2: REGULAR.

1: INADECUADO

¿CÓMO CREES QUE HA AFECTADO ESTE MENÚ A TU SALUD?

¿LO REPETIRÍAS EN EL CURSO QUE VIENE?

Recreos activos: El momento del recreo es el momento idóneo para que el alumnado de un centro escolar se divierta, haga actividad física, se relacione con sus compañeros, se relaje y aprenda de todo ello. Durante este tiempo y con la realización de estas y otras acciones, el alumnado desarrollará habilidades sociales, emocionales, físicas, técnicas y cognitivas en interacción con sus compañeros que les son necesarias para tener una buena vida, tanto en la etapa educativa como en las venideras.

El recreo aporta al día a día del alumnado de un tiempo para la práctica de actividad física que les permitirá desarrollarse de forma plena y sana mientras están en movimiento. Se conoce que durante el recreo y con la práctica de estas actividades se aprenden muchas otras habilidades como; usar el lenguaje para comunicarse con los compañeros, la cooperación, el respeto por las normas y por los demás, la resolución de conflictos, el compartir, etc. También se declara que esta práctica realizada en los recreos permite al alumnado aliviar las tensiones y cargas del aprendizaje en el aula y genera una atención y una facilidad superiores para adquirir los aprendizajes de las clases.

Para desarrollar entonces esta actividad, en la que queremos que se fomente y que continúe la práctica de actividad física, comenzaremos por pedir al alumnado que apunte en un papel y le entregue al docente de Educación Física 3 actividades, juegos o predeportes. En ningún momento se aceptarán peticiones de competiciones donde se fomente la competitividad negativa u otras facetas nocivas del ejercicio físico.

Algunas de las actividades podrían ser: el pillapilla, el escondite, juegos de comba, diferentes tipos de baile, juegos con palas o raquetas, realizar, pases, jugadas y tiros a canasta con un balón de baloncesto, etc.

Las sugerencias y peticiones recogidas se valorarán y se hará un listado con las más convenientes y votadas. Esas serán las actividades que se realizarán en los recreos y toda la comunidad educativa estará informada de ello.

El patio del recreo estará perfectamente repartido y se destinará un lugar para realizar cada actividad. Además, el papel del maestro/a que ese día le toque patio será facilitar que el alumnado disponga de los materiales necesarios para que participen de forma activa en las actividades previstas para los recreos. Algunos de estos materiales pueden ser cuerdas, aros, pelotas, gomas, rayuelas, palas, etc. Además, estos maestros deberán velar por el correcto cumplimiento de estas actividades y por el cuidado del material. Este material será sacado al patio al inicio del recreo por el alumnado de 6º de Primaria, que al ser los más mayores les daremos esa responsabilidad, y recogido adecuadamente en el mismo lugar al finalizar.

Durante el resto del curso se estará abierto a posibles nuevas propuestas de actividades o a posibles modificaciones, que serán evaluadas por el Consejo Escolar para posibles aplicaciones.

Para evaluar esta actividad de cara al futuro, entregaremos al final de este curso una diana de evaluación. De esta manera conoceremos la opinión del alumnado sobre este tema.



Descansos en las clases:

En los últimos años esta práctica ha ido cogiendo auge y se demuestran en los casos probados sus beneficios. Se pretende en aquellas clases en las cuales la carga lectiva sea pesada, se realicen actividades monótonas o donde se imparta la clase con una lección magistral más bien tradicional, que se realice un pequeño descanso de no más de 5

minutos, para que el alumnado se hidrate, vaya al servicio, se levante, tome aire y se relaje. Todos sabemos que después de una hora de clase sentados los músculos y las articulaciones se agarrotan o duermen, al igual que la atención y otros procesos cognitivos, que disminuyen con el paso del tiempo.

Pero, en principio, que se descance no quiere decir que el alumnado tenga tiempo libre para ponerse a hablar u otras distracciones, sino que se destinará ese tiempo a realizar actividades para relajar su mente, estirar los músculos y hacer actividad física. Algunas de las actividades que se pueden realizar son: estiramientos y movilidad articular en grupo - bajar al patio a disfrutar del sol y el fresco – mindfulness - bailes.

Uno de los bailes que se pueden realizar es el de una de las canciones que se escucharan en todo el colegio, una canción infantil de Iván Ricardi llamada “Zumbeando” (<https://www.youtube.com/watch?v=xzdlN513ifU>). Con esta canción y su video de dos minutos y medio moveremos nuestro cuerpo y nos relajaremos pasando un rato divertido para continuar de nuevo con las labores docentes.

Durante todo el curso se estará abierto a todo otro tipo de propuestas que se analizarán en el Consejo Escolar y se podrán introducir al programa.

Para evaluar esta actividad de cara al futuro, entregaremos al final de este curso una diana de evaluación. De esta manera conoceremos la opinión del alumnado sobre este tema.

DIANA DE EVALUACIÓN

¿TE HAN GUSTADO LOS DESCANSOS ACTIVOS?

¿QUÉ TE HAN PARECIDO LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN ESTOS DESCANSOS

¿CÓMO HAN SIDO LOS BENEFICIOS OBTENIDOS DE ELLOS?

¿LO REPETIRÍAS EN EL CURSO QUE VIENE?

NIVELES
4: EXCELENTE.
3: BUENO.
2: REGULAR.
1: INADECUADO

Música de entrada:

Otra de las actividades que se realizará cada día desde el inicio del programa en el centro escolar será la puesta de música relacionada con la temática para las entradas y salidas del centro. Se sustituirá la convencional sirena por una canción para la entrada en las aulas a las 9 de la mañana, otra para la salida y entrada del patio, y otra para el momento de regresar con las familias a las 2 del mediodía. Las canciones se reproducirán de forma alterna para que haya variedad y todo el mundo pueda escucharlas todas indistintamente

del momento en el que acuda al centro, ya que hay familiares que solo van a llevar al alumnado a la entrada o a la salida.

La primera de estas canciones será la canción “Para estar fuertes y sanos” de Buena Banda (<https://www.youtube.com/watch?v=jrue9OhkbQk>), que se podrá escuchar en este video a partir del minuto 1 y 13 segundos, la cual nos brinda una variedad de consejos y recomienda tipos de alimentos para que nuestro crecimiento sea adecuado.

Otra de ellas es la canción de Iván Ricardi nombrada anteriormente, “Zumbeando” (<https://www.youtube.com/watch?v=jrue9OhkbQk>), la cual tiene un ritmo movido que motivará al alumnado para salir al patio y realizar actividad física, a la vez que les aporta un mensaje con instrucciones para prácticas actividad física.

La tercera canción se titula “El twist de los alimentos” de Cantajuego (<https://www.youtube.com/watch?v=9tpTIW4Jl0c>), la cual nos transmite en su mensaje una serie de alimentos recomendables para seguir una dieta sana y equilibrada.

Cuando el alumnado haya grabado sus raps sobre la alimentación y la actividad física saludables, se podrán añadir estas canciones al repertorio y podrán sonar para ser escuchadas por toda la comunidad educativa.

Para evaluar esta actividad de cara al futuro, entregaremos al final de este curso una diana de evaluación. De esta manera conoceremos la opinión del alumnado sobre este tema.

DIANA DE EVALUACIÓN

The diagram is a target with four concentric circles labeled 1, 2, 3, and 4 from the center outwards. A vertical line and a horizontal line intersect at the center. The quadrants contain the following questions:

- Top-left: ¿TE HA GUSTADO SUSTITUIR LA SIRENA POR MÚSICA?
- Top-right: ¿QUÉ TE HAN PARECIDO LAS CANCIONES ELEGIDAS?
- Bottom-left: ¿HA AYUDADO A QUE REALICES ALGÚN HÁBITO SALUDABLE?
- Bottom-right: ¿LO REPETIRÍAS EN EL CURSO QUE VIENE?

Legend on the left side:

NIVELES

4: EXCELENTE.

3: BUENO.

2: REGULAR.

1: INADECUADO

Anexo 24. Actividades transversales.