

PREVIENE
Programa de
“Alimentación y
Actividad Física
Saludables”

**GUÍA
DIDÁCTICA**



PREVIENE
Programa de
“Alimentación y
Actividad Física
Saludables”



JUNTA DE ANDALUCÍA

CRÉDITOS

Material elaborado por los equipos del proyecto de investigación:

“Prevención de la obesidad infantil en escolares. Efectos de una intervención multicomponente” de la Escuela Andaluza de Salud Pública y la Agencia de Salud Pública de Barcelona, con la colaboración de la Facultad del Deporte y el Centro del Profesorado de Granada.

Coordinación • Carmen Lineros González

Autoría

- Carmen Lineros González
- Raquel Carrasco Campos
- Olga Leralta Piñán
- Carlos Belda Grindley
- Ezequiel García Navarro
- Pablo Tercedor Sánchez
- Isaac Pérez López
- Manuel Delgado Fernández
- Mariano Hernán García

El material ha sido pilotado y validado por profesorado de centros educativos de Granada:

- Lorena Delgado Ocón, C.E.I.P. FEDERICO GARCÍA LORCA, Fuente Vaqueros
- Lisardo Eugenio Domingo Blanco, C.E.I.P. SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS, Alhendín
- Manuel Jiménez López, C.E.I.P. VIRGEN DE LA PAZ, Otura
- José Eduardo Linares Cuesta, C.E.I.P. NTRA. SRA. DE LA SALUD, Itrabo
- Manuel José Martínez Rivas, C.E.I.P. RUIZ DEL PERAL, Guadix
- Ámparo Morales Molina, C.E.I.P. PROFESOR TIENRO GALVÁN, Pulianas
- Santiago Moreno Muñoz, C.E.I.P. SAN ANDRÉS, Montejícar
- Dominica Mudarra Mudarra, C.E.I.P. NTRA. SRA. DE LAS ANGUSTIAS, Huétor-Vega
- Ana Pastora Ortiz Ruiz, C.E.I.P. MANUEL DE FALLA, Peligros
- Tomás Duarte Periago, C.D.P. SAN JUAN DE ÁVILA, La Caleta-Guardia

Con la colaboración del alumnado de la Facultad del Deporte de Granada:

Clara Fernández Martín, Dolores Torres Padua y María Victoria Cáceres Quiñonero.

Granada, 2016

Ediciones 2015 / 2016 • Escuela Andaluza de Salud Pública.

Proyecto de Investigación PI-0652/2012

Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales

Edición 2018 • “Prevención del sobrepeso y la obesidad infantil en escolares de la provincia de Cádiz.

Estudio cuasiexperimental de la efectividad de una intervención multicomponente”.

Número de expediente: PI-0007-2017. IP: Amelia Rodríguez Martín

Centro de Investigación: Universidad de Cádiz.

Ilustraciones • Rubén Garrido

Diseño y maquetación • Catálogo S.L.

Material adaptado del Proyecto de Prevención de la Obesidad Infantil de la Agencia de Salud Pública de Barcelona. Nuestro agradecimiento a Carles Ariza Cardenal y su equipo.

ÍNDICE

1 EL PROGRAMA

Introducción	4
1 • Destinatarios	8
2 • Objetivos	8
3 • Desarrollo de la intervención	8
3.1 • Funciones del profesorado	9
3.2 • Papel del centro educativo	10
3.3 • Papel de las familias	11
3.4 • Actividades con el alumnado	11
4 • Resumen de la intervención	13
5 • Seguimiento y evaluación	14
6 • Cómo contribuye el programa al desarrollo de las competencias	16
7 • Bibliografía	18

2 SESIONES DIDÁCTICAS 21

Sesión 1 • Nuestro crecimiento	22
Sesión 2 • Valorémonos	26
Sesión 3 • Nuestra digestión	29
Sesión 4 • Los grupos de alimentos	32
Sesión 5 • Los nutrientes y sus funciones	37
Sesión 6 • La pirámide de la alimentación y el ejercicio	41
Sesión 7 • El mejor desayuno	45
Sesión 8 • Actividad física y descanso	48
Sesión 9 • Recapitulación y síntesis	51
Recreos Activos	55
Anexo: Registro de actividad de los Recreos Activos	57

3 PREVIENE • ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO 59

Sesión 1 • Nuestro crecimiento	60
Sesión 2 • Valorémonos	64
Sesión 3 • Nuestra digestión	66
Sesión 4 • Los grupos de alimentos	68
Sesión 5 • Los nutrientes y sus funciones	72
Sesión 6 • La pirámide de la alimentación y el ejercicio	77
Sesión 7 • El mejor desayuno	78
Sesión 8 • Actividad física y descanso	84

4 ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLES EN FAMILIA 89

Introducción	90
• Nuestro crecimiento	92
• Nuestra digestión	94
• La pirámide de la alimentación y el ejercicio	95
• El mejor desayuno	96
• Actividad física y descanso	98

Introducción

La prevalencia de sobrepeso-obesidad infantil en las últimas décadas ha llegado a ser un problema de salud pública emergente. Su desarrollo epidémico hace preciso tomar medidas eficaces para frenarlo.

De modo global, los autores sugieren que las intervenciones de base escolar que combinan acciones sobre la dieta con la estimulación de la actividad física pueden prevenir el desarrollo del sobrepeso y de la obesidad a largo plazo.

El equipo de investigación de la Agencia de Salud Pública de Barcelona, ha desarrollado un proyecto en esta línea del que parte este programa que se presenta y que incorpora además contenidos de los programas de *Alimentación y Actividad Física Saludables* y de *Aprende a sonreír* de la Junta de Andalucía.

Así, esta Guía es un recurso que se ofrece al profesorado para facilitar la realización de actividades de prevención del sobrepeso y obesidad en los centros de Educación Primaria.

En base a una revisión actualizada de la literatura especializada, se han seleccionado nueve sesiones que configuran una intervención multi-componente dirigida al alumnado, a sus familias, a la escuela y entorno, basada en teorías cognitivas y sociales de la educación que ponen énfasis en la promoción de cambios conductuales, en las actitudes, las normas sociales, la autoeficacia y las expectativas de resultados, usando estrategias como el establecimiento de objetivos escalonados y la automonitorización.

De este modo la propuesta de intervención se dirige a los diferentes contextos en los que se desenvuelve la vida durante la infancia y un amplio grupo de variables implicadas, probabilizando así la mayor eficacia posible cuando se habla de prevenir la obesidad infantil.

En la primera parte se describen brevemente los destinatarios de la intervención, los objetivos, en qué consiste, las funciones de las personas e instituciones implicadas y las actividades a realizar con el alumnado así como el seguimiento y evaluación del mismo. También se describe cómo contribuye el programa al desarrollo de las competencias.

En la segunda parte, la guía didáctica propiamente dicha, se ofrecen las nueve sesiones para el desarrollo del programa en el centro docente: un resumen de cada una, sus objetivos e ideas clave, las actividades de aprendizaje, algunos ejemplos de transversalidad, el papel de la familia en cada una y una tabla con el desarrollo detallado de la sesión. Además, se describe una actividad transversal: *Los Recreos Activos*.

La tercera parte presenta todo el material destinado al alumnado y la cuarta el destinado a las familias.

Con todo ello se pretende intervenir para prevenir el sobrepeso y la obesidad entre escolares de 8 a 9 años de edad.

1 Destinatarios

El programa está dirigido a alumnado de 8 a 9 años de edad (3º EP) de los centros educativos de la comunidad autónoma andaluza.

2 Objetivos

- **Prevenir el sobrepeso y la obesidad entre los escolares de 8 a 9 años de edad.**
- Promover hábitos saludables entre la población infantil mejorando la dieta, aumentando la actividad física y recomendando el descanso adecuado.
- Proporcionar al profesorado conocimientos, habilidades y recursos para trabajar la promoción de la A y AF saludables desde su práctica docente.
- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre las ventajas de la A y AF saludables y sobre el abandono de prácticas no saludables.
- Orientar a la comunidad educativa sobre el acceso a los servicios de salud especializados.



3 Desarrollo de la intervención

El programa consiste en la realización de 9 sesiones de actividades sobre alimentación y actividad física saludables, administradas y dinamizadas por el profesorado, e incluidas en el Proyecto Educativo. Además, se propone una actividad transversal en el espacio de recreo del centro y se promueve la participación de las familias, por el hecho de ser transmisoras fundamentales de las conductas y estilos de vida de sus hijos e hijas.

Recomendaciones generales sobre cómo abordar esta propuesta en el marco educativo (Adaptado Junta de Andalucía, 2008):

- Las actuaciones docentes deben estar integradas en el currículo, a través de las actividades en la programación de aula y en la dinámica general del trabajo de clase.
- La Educación para la Salud se debe concebir como una actividad continuada en los centros docentes, que exige planificación y evaluación.
- La metodología debe ser participativa. Para establecer las prioridades y elegir los temas se debe partir de problemas reales (bajo consumo de frutas y verduras, desayuno insuficiente, consumo masivo de bollería industrial, actividades sedentarias, etc.).
- Las aportaciones de profesionales de salud de la zona son importantes, y pueden asesorar y colaborar en actividades de Educación para la Salud en los centros, aunque nunca debe sustituir la acción docente del profesorado, sino cooperar con este.
- Se debe partir de las motivaciones, intereses e ideas previas del alumnado. En el momento de seleccionar los contenidos, hay que tener en cuenta las motivaciones del alumnado, sus propios intereses, así como la funcionalidad de estos contenidos a corto y largo plazo.
- Se deben destacar los aspectos positivos. Los contenidos deben ser positivos. Hay que poner énfasis en las ventajas de los comportamientos saludables en vez de mostrar los inconvenientes de las conductas no saludables.

3.1. FUNCIONES DEL PROFESORADO

- La intervención se sostiene principalmente sobre el profesorado de educación física en colaboración con el tutor o tutora, y está abierta a la participación de todo el profesorado del centro, ya que las sesiones incluyen contenidos transver-

sales que se pueden trabajar en conocimiento del medio, lengua, matemáticas, plástica etc.

- El profesorado ha de planificar la realización de las nueve sesiones a lo largo del curso, al menos, dos trimestres, y según el esquema de trabajo de las mismas que se sugiere.
- Promover una actividad para mejorar la adherencia a la actividad física del alumnado durante los recreos: los Recreos Activos.
- Fomentar entre el alumnado opiniones, actitudes favorables en cuanto a la alimentación y el desarrollo de actividad física saludable, siendo consciente de la influencia positiva que se puede llevar a cabo al respecto en la educación de su alumnado.
- Para la organización de actividades que requieran la colaboración de personal especializado, el profesorado podrá solicitar el apoyo de profesionales de salud, a través de los servicios de salud de zona o de otros especialistas externos.
- La formación del profesorado es vital para conseguir los objetivos previstos. Por ello, antes del inicio del proyecto, es recomendable la realización de un curso de actualización de conocimientos en promoción de la alimentación saludable y la actividad física, orientado sobre cómo abordar las sesiones desde la práctica docente y las herramientas para facilitar el desarrollo del programa. No obstante, en esta Guía se facilita toda la información necesaria para su desarrollo.

3.2. PAPEL DEL CENTRO EDUCATIVO

- Colaborar y apoyar en la implementación del Programa de Alimentación y Actividad Física saludables, informando al respecto en el Consejo Escolar, con la inclusión de la información pertinente en el Proyecto de Centro y mediante el compromiso de la dirección para facilitar la realización de las actividades previstas, en colaboración con el profesorado y familias.
- Garantizar un mínimo de 2 sesiones de educación física semanales dentro del horario para el alumnado participante, además de promover la oferta de 2 sesiones adicionales de actividad física extraescolar y recomendar 2 horas de actividades recreativas en familia en el tiempo de ocio, por ejemplo los fines de semana (2+2+2).
- Es recomendable describir los elementos del centro y su entorno que pueden tener influencia sobre el sedentarismo y la obesidad: menús escolares, máquinas expendedoras de alimentos y bebidas, gestión del patio escolar, oferta comunitaria de ocio para las familias (disponibilidad de instalaciones deportivas y espacios de recreo).

Esto aportará la situación de partida y los puntos sobre los cuales será importante intervenir, bien para potenciarlos o reducirlos.

- Si el centro posee comedor, éste puede ser un recurso educativo donde desarrollar actividades complementarias a las actividades de aprendizaje en el aula (contenido de los menús, origen y conservación de los alimentos, normas, etc.). También el tiempo de ocio que precede a la comida y continúa después puede utilizarse para actividades relacionadas con el programa (hacer lecturas durante la comida, cepillado de dientes, uso de zonas de recreo, etc.).
- Informar a la comunidad educativa sobre los programas que los servicios de salud de la zona tienen para quienes deseen mejorar sus hábitos de alimentación y actividad física.
- Sensibilizar a la comunidad educativa en su conjunto por medio de campañas fruto del trabajo del alumnado en las sesiones, por ejemplo coincidiendo con el día mundial de la alimentación (30 de enero: Día escolar de la No Violencia y la Paz, 22 de marzo: Día mundial del Agua, 7 de abril: Día mundial de la Salud, 5 de junio: Día mundial del Medioambiente, 16 de octubre, Día mundial de la Alimentación), realizando algún desayuno saludable o jornada de intercambio de recetas, etc.
- El centro educativo en su conjunto puede participar en la actividad de los “Recreos Activos”.

3.3. PAPEL DE LAS FAMILIAS

Las familias deben estar informadas de la decisión adoptada en cuanto al desarrollo del proyecto y ser conscientes de la importancia de su implicación para lograr los objetivos de las sesiones. Por tanto es fundamental garantizar la transmisión de información acerca de las actividades que se van a realizar y sobre el papel que tiene que jugar la familia. Se pueden utilizar los cauces existentes en cada centro: Consejo Escolar, información a través del AMPA, charla informativa, sesión de trabajo, tutoría, etc.

Para llegar a **TODAS** las familias se propone realizar con el alumnado al inicio del proyecto frases o eslóganes para colocar en lugares estratégicos del centro, donde tanto familias como alumnado en general puedan observarlos a diario.

¿Cómo trabajar con las Familias?

- Informar sobre la participación en el programa y el papel que se les propone jugar para el desarrollo de las sesiones.
- Sensibilizar sobre los riesgos de una alimentación desequilibrada y el sedentarismo, y sobre las ventajas de una alimentación y actividades físicas equilibradas.
- Informar sobre los servicios a los que pueden dirigirse para lograr cambios de hábitos en el centro de salud de la zona (Consejo Dietético).
- Promover entre las familias la realización de 2 horas semanales de actividad física extraescolar y 2 horas de actividades recreativas en el tiempo de ocio los fines de semana.

3.4. ACTIVIDADES CON EL ALUMNADO

Realizar actividades de educación para la salud en la clase de actividad física y en el aula, a lo largo de 9 semanas durante el curso escolar (mínimo dos trimestres), complementadas con actividades en los Recreos (Recreos Activos) y con actividades para hacer en familia.

Sesiones

- 1 • Nuestro crecimiento
- 2 • Valorémonos
- 3 • Nuestra digestión
- 4 • Los grupos de alimentos
- 5 • Los nutrientes y sus funciones
- 6 • La pirámide de la alimentación y el ejercicio
- 7 • El mejor desayuno
- 8 • Actividad física y descanso
- 9 • Recapitulación y síntesis

El orden de las sesiones puede ser valorado y modificado por el profesorado una vez se familiarice con el programa.

Esquema de trabajo de cada sesión

NOMBRE DE LA SESIÓN

1. RESUMEN DE LA SESIÓN

2. OBJETIVO

3. IDEAS CLAVE

4. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

4.1. En el aula

4.2. Ejemplos de transversalidad

5. El papel de la familia

6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tiempo. Material. Descripción. Aspectos clave.

ANEXOS:

- Fichas para el alumnado
- Ficha para las familias

Recreos Activos

Actividad en la que puede participar el alumnado de todo el centro educativo.

4 Resumen de la intervención

TEMÁTICA	SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6	SESIÓN 7	SESIÓN 8	SESIÓN 9
CONTENIDOS	Nuestro crecimiento	Valcrémonos	Nuestra digestión	Los grupos de alimentos	Los nutrientes y sus funciones	La pirámide de la alimentación y el ejercicio	El mejor desayuno	Actividad física y descanso	Resumen y síntesis
OBJETIVOS	Peso y estatura	Autoimagen Valoración personal	Aparato digestivo y digestión	Grupos de alimentos	Nutrientes	Pirámide de los hábitos de vida saludable	Desayuno saludable	Actividad física y descanso	Relación entre actividad física, descanso y alimentación saludables
DURACIÓN	Minimo: 50 min. Recomendado: 100 min.	Reconocer y aceptar el aspecto físico propio y el de los demás.	Conocer el aparato digestivo y sus funciones; practicar hábitos de higiene relacionados con la alimentación.	Conocer los grupos de alimentos y diferenciarlos según su origen	Conocer los nutrientes y sus funciones	Conocer las principales recomendaciones alimentarias y sobre ejercicio físico; mostrar habilidades asociadas a estas recomendaciones.	Identificar contenido y cantidad de un desayuno saludable; experimentar que el desayuno puede ser atractivo y deseable.	Mejorar los hábitos saludables de actividad, descanso y alimentación saludables como hábitos.	Integrar la actividad física, el descanso y la alimentación saludables como hábitos.
MATERIALES ESCUELA	Fotografías Ficha para el alumnado: "Mis aspectos positivos"	Foto; peso y estatura	Devolver comentarios positivos de los padres y pedirles que añadan otros.	Alimentos	Material para la pirámide: envases, dibujos y fotografías	Material para la pirámide: envases, dibujos y fotografías	Aportar el componente que le corresponda para el desayuno en el aula	Comprar alimento que corresponda; dar ideas para mejorar el desayuno.	Rellenar y devolver la ficha de propuestas de cambio; repasar los mensajes clave
MATERIALES CASA									Identificar maneras factibles de aumentar la actividad física y mejorar la alimentación.
IMPICACIÓN DE LAS FAMILIAS									

RECREOS ACTIVOS

5

Seguimiento y evaluación

Es deseable que el profesorado que lleva a cabo el programa conozca cómo se están desarrollando en el centro las líneas de trabajo y actividades, sepa cómo progresan sus alumnos y alumnas con relación a los objetivos planteados, la motivación de éstos y la evolución de sus conocimientos y actitudes.

En cualquier caso es el propio centro educativo a través de sus órganos colegiados y el profesorado, quienes establecerán los criterios de evaluación que consideren oportunos y factibles según sus necesidades y posibilidades.

Para facilitar esta tarea se ofrece a continuación una relación de puntos que puede ser interesante valorar:

- Grado de compromiso de la dirección para la realización de las actividades previstas.
- Inclusión en el proyecto de Centro.
- Realización de 2 horas de educación física semanales.
- Grado de colaboración de los distintos sectores de la comunidad educativa.
- Actividades realizadas (sesiones y recreos activos).
- Grado de participación y valoración de las actividades realizadas.
- Demanda de servicios de salud para la mejora de hábitos de alimentación y actividad física.
- Implicación del profesorado en las actividades.
- Grado de participación y valoración del profesorado en actividades de formación.
- Proyección en el contexto educativo de las actividades realizadas en las clases.
- Adquisición de los conocimientos básicos recogidos en las unidades didácticas.
- Conciencia de la evolución de los comportamientos, de las actitudes y de la toma de decisiones adquiridas por parte del alumnado.
- Valorar las relaciones del alumnado con el profesorado en el contexto de las actividades realizadas.
- Interés y participación del alumnado en las distintas sesiones de trabajo.

Se trata de que la información sobre todos o algunos de los puntos señalados se obtenga de la forma más sencilla posible sin que haya que dedicarle demasiado trabajo o especial dedicación.

En relación a la evaluación del aprendizaje del alumnado, se sugiere emplear instrumentos sencillos y que no sean muy distintos de los que habitualmente utilice el profesorado en su práctica docente para obtener información de otras dimensiones del proceso educativo.

En este sentido la observación directa y sistemática constituye la técnica principal del proceso de evaluación.

Para facilitar esta evaluación, pueden utilizarse cuestionarios como el siguiente:

PROGRAMACIÓN	1	2	3	4	5	PUNTUACIÓN
1 • Los objetivos han sido adecuados al programa						
2 • Los contenidos han facilitado la consecución de los objetivos						
3 • Los contenidos son adecuados a la edad de los niños y niñas						
4 • Las actividades han mantenido el interés de los y las menores						
5 • La participación del alumnado fue buena						
6 • El número de actividades ha sido suficiente						
ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y TIEMPOS	1	2	3	4	5	
7 • La organización del aula se adecuó a las necesidades de los y las menores						
8 • La organización del aula ha favorecido la realización del programa						
9 • Los tiempos han sido adecuados a las actividades realizadas						
RECURSOS	1	2	3	4	5	
10 • Los recursos del programa han sido suficientes						
11 • Grado de aprovechamiento de los recursos						
RELACIÓN PROFESORADO/ALUMNADO	1	2	3	4	5	
12 • La relación ha sido favorable a la consecución de los objetivos						
13 • Grado de implicación del profesorado						
14 • Grado de implicación de los y las menores						
IMPLICACIÓN DEL CENTRO	1	2	3	4	5	
15 • La relación entre el personal del centro ha sido favorable al programa						
16 • Se ha facilitado el desarrollo del programa						
RELACIÓN FAMILIA-CENTRO	1	2	3	4	5	
17 • Han sido adecuados los cauces de información a las familias						
18 • Grado de implicación de las familias						

Por último, se recomienda que parte de la evaluación se lleve a cabo mediante la difusión de aquellas actividades y experiencias de aula que hayan sido especialmente significativas, de manera que puedan hacerse extensivas estas buenas prácticas a otros centros, y hacerse públicos los resultados, materiales, productos elaborados por el alumnado, reflexiones e intercambio de ideas por parte del profesorado y participantes en el proyecto, etc.

6

Cómo contribuye el programa al desarrollo de las competencias

La educación basada en competencias pone en primer plano los valores, las actitudes y las emociones como contenidos educativos fundamentales del currículo; promueven el aprendizaje significativo y favorecen el aprendizaje por descubrimiento, la resolución de problemas, el aprendizaje cooperativo y el aprendizaje por proyectos (Teixidó, 2008).

Los objetivos planteados y contenidos propuestos en el programa contribuyen y favorecen el desarrollo de las competencias y se relacionan con las diversas materias de la etapa (Real Decreto 126/2014). Así, se integran conocimientos para saber aplicarlos en situaciones nuevas (saber hacer), integrando acciones para la convivencia y el saber ser y convivir. Se integran contenidos para conocer determinados elementos (peso, talla, aparato digestivo, crecimiento, etc.) con observaciones, producción y elaboraciones y experimentaciones, lo cual permite el desarrollo de diferentes competencias como la comunicación lingüística oral y escrita, el razonamiento matemático (resolución de problemas), la habilidad para la comprensión de sucesos, la búsqueda y el tratamiento de la información, trabajando además el desarrollo de actitudes para seguir aprendiendo de forma autónoma y la posibilidad de optar con criterio propio.

El programa promueve movilizar actitudes, habilidades y conocimientos al mismo tiempo y de forma interrelacionada (Zabala, 2007), sin rechazar los contenidos, integrando y dando respuestas a lo que es necesario saber (contenidos conceptuales) con lo que se debe saber hacer (procedimentales) y cómo se debe ser (actitudinales).

En la propuesta se incorporan las competencias integrando diferentes aprendizajes (formales, informales y no formales), poniéndolos en relación con distintos tipos de contenidos y utilizándolos en diferentes situaciones. El componente procedural se plantea en la práctica por medio de acciones que permiten analizar e identificar información relevante, seleccionarla y aplicar los conocimientos y procedimientos, buscando respuestas a situaciones reales.

Por otra parte se utiliza una metodología por medio de la cual el alumnado va a vivir experiencias de aprendizaje cooperativo, que implicarán asumir responsabilidades y compromisos con el grupo, conviviendo el análisis de la información, la investigación, creatividad, búsquedas, intervenciones expositivas.

Las áreas y materias del currículo son el marco de organización concebido para alcanzar los objetivos educativos y para la adquisición de las competencias, y el proyecto se integra en este planteamiento. La incorporación de las competencias en el currículo supone un replanteamiento de éste, que no consiste en aumentar el número de horas de las materias y que va más allá de la yuxtaposición de contenidos, sino de establecer puentes o convergencias entre ellas para lograr una integración de los contenidos que sea significa-

tiva, de dar un enfoque más global del aprendizaje que permita una relación más estrecha con las necesidades cambiantes de la realidad (Pérez y Casanova, 2009).

Se trata de tener en cuenta que cuando hacemos una actividad concreta, por ejemplo de actividad física, no solo trabajamos una competencia sino que afecta a las otras como el conocimiento del entorno, el reconocimiento de hechos, el fomento de la autonomía, el trabajo en equipo, la creatividad, etc., es decir se ha de adoptar una “perspectiva intercompetencial” (Teixidó, 2009), pues los contenidos no se corresponden de una manera exclusiva a ninguna área o materia, sino que son patrimonio colectivo, que el aprendizaje y la adquisición de competencias no son episodios aislados, sino que requieren diversas intervenciones que pueden ser realizadas desde distintas materias (son contrastables y complementarias).

Al no estar las competencias clave vinculadas a una materia determinada, todos los profesores/as desde sus respectivas materias tienen una responsabilidad compartida en esta tarea (Teixidó, 2009). Por ejemplo, la comprensión lectora, no se adquiere solo en la asignatura de lengua y literatura, sino en cada materia del currículo y lo mismo sucede con la competencia tecnológica que no puede ser sólo responsabilidad de la materia de tecnología. El trabajo competencial puede suponer una oportunidad de progreso para los docentes porque favorece la continuidad y posibilita introducir cambios que favorezcan la integración de los aprendizajes.

Algunos elementos de las **competencias** que se favorecen desde el programa:

Competencia lingüística:

Se fomenta la expresión de ideas, sentimientos y el dialogo en grupo, lo que les va a ayudar a formarse un juicio crítico y ético, a generar ideas, a estructurar su conocimiento para favorecer la toma de decisiones y resolver conflictos.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:

Se realizan operaciones básicas, razonamiento matemático e interpretación de distintos tipos de información para resolver problemas de la vida cotidiana. También se fomenta la habilidad para interpretar y expresar informaciones, datos, argumentaciones y se utilizan elementos matemáticos básicos (símbolos, medidas, números, elementos geométricos, etc) en situaciones reales o simuladas y la puesta en práctica de procesos de razonamiento. También se proporcionan destrezas relacionadas con la planificación y manejo de soluciones. Además se incorporan aprendizajes para desenvolverse adecuadamente con autonomía e iniciativa personal por medio de la percepción del espacio físico, la habilidad para moverse en él, el análisis de mensajes informativos y hábitos de consumo responsable. Se parte del conocimiento del cuerpo humano y de la interacción con otros por medio de la adopción de estilos de vida física y mental saludables. Se promocionan los entornos saludables.

Competencia digital:

Se trabajan habilidades para buscar, obtener procesar y comunicar información y para transformarla en conocimiento. También se favorece una actitud crítica y reflexiva en la valoración de la información disponible, contrastándola y respetando las normas sobre el uso de la información y sus fuentes.

Aprender a aprender:

Se fomenta la adquisición de la conciencia de las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), de lo que se puede hacer por uno mismo y con ayuda de otras personas, redundando en la motivación, la confianza y el gusto por aprender.

Competencias sociales y cívicas:

Habilidades sociales para relacionarse y realizar trabajo en equipo y cooperación. Este trabajo cooperativo va a suponer que, con actitud constructiva, y tomando en cuenta los valores que priman en la sociedad, contrastándolos con ellos y con los suyos propios, sean capaces de ponerse en el lugar del otro (empatía) y vayan llegando a acuerdos y generando ideas.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:

Se fomentan valores como la responsabilidad, la autoestima, la autocrítica, la capacidad de elegir, de afrontar problemas y de asumir errores y riesgos.

Conciencia y expresiones culturales:

Se favorecen los contextos para expresarse a través del movimiento, de la interacción entre iguales. Se fomenta la iniciativa, la imaginación y la creatividad mediante el trabajo individual y grupal.

Con la inclusión de los “Recreos Activos”, se introducen también otras posibilidades relacionadas con esta competencia, como la de incluir juegos del mundo, juegos tradicionales, bailes y danzas, etc.

Bibliografía

Ajzen I., Fishbein M., *Understanding attitudes and predicting social behaviour*. Englewood Cliffs: Prentice Hall; 1980.

Ariza C, Nebot M, (2006), *¿Qué es lo que funciona en la prevención del tabaquismo en la escuela?*. En Programa “A no fumar, ¡me apunto!”, 94-101. Sevilla, Junta de Andalucía.

Bandura A, *Pensamiento y acción. Fundamentos sociales*. Barcelona: Martínez Roca, 1990.

Bandura A, *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavior change*. Psychological Rev 1977; (84): 191-215.

Bartrina JA, Rodrigo CP, Aranbarri II, López-Para AB, Balentziaga AB, Escobedo AF. PROGRAMA PERSEO - *Programa para la promoción de la alimentación y la actividad física saludables en el ámbito escolar. Evaluación Inicial.* s.l. : Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Ministerio de Educación, Instituto de Formación del Profesorado, Investigación e Innovación Educativa.

Becker M, Maiman L, *Sociobehavioral determinants of compliance with health and medical care recommendations.* Medical Care. 1975; 13 (1):10-24.

Bellerín JM, Fernández MD, Baeza AC, García-Molina VA, Ruiz JR, Porcel FB, *Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física.* Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Salud, 2010.

Boyce W, Torsheim T, Currie C, Zambon A, *The Family Affluence Scale as a Measure of National Wealth: validation of an adolescent self-report measure.* Social Indicators Research. 2006, Vol. 78, págs. 473–487. DOI 10.1007/s11205-005-1607-6.

Brown T, Summerbell C, *Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence.* Obes Rev. 2009;10:110-141.

Clements RL, (Ed.), (2000), *Elementary school recess: Selected readings, games, and activities for teachers and parents.* Lake Charles, LA: American Press.

Comisión Europea (2004), *Competencias clave para una aprendizaje a lo largo de la vida. Un marco de referencia europeo.* En http://www.educastur.princrast.es/info/calidad/indicadores/doc/comision_europea.pdf

Diseño y evaluación de la efectividad de una intervención de prevención de la obesidad infantil en escolares. Programa de Prevenció de l'Obesitat Infantil a Barcelona (POIBA). (Consorci Sanitari de Barcelona. Agència de Salut Publica. Barcelona: Institut de Salud Carlos III, 2012).

Council on Physical Education for Children (2001), *Recess in elementary schools: A position paper from the National Association for Sport and Physical Education* [En línea]. Disponible: http://www.aahperd.org/naspe/pdf_files/pos_papers/current_res.pdf.

Doak CM, Visscher TL, Renders CM, Seidell JC, *The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes.* Obes Rev. 2006;1:111-36.

Evans RI, *Smoking in children: developing a social psychological strategy of deterrence.* Prev med 1976, 5 (1): 122-127.

Fernández C, Juárez O, Díez E, (1999), *Prevención del sida en la escuela secundaria: recopilación y valoración de programas.* Revista Española de Salud Pública 73 (6): 687-696.

Flynn MAR, McNeil DA, Maloff B, Mutasingwa D, Wu M, Ford C, Tough SC, *Reducing obesity and chronic disease in children and youth: a synthesis of evidence with “best practices” recommendations.* Obesity Reviews. 2006. 21. págs. 239-257.

Gortmaker SL, Peterson K, Wiecha J, Sobol AM, Dixit S, Fox MK, Laird N, *Reducing obesity via a schoolbased interdisciplinary intervention among youth: Planet Health.* Arch Pediatr Adolesc Med 1999; 153: 409 -418.

Juárez O, Díez E, (1998), *Prevención del SIDA en adolescentes escolarizados: una revisión sistemática de la efectividad de las intervenciones.* Institut Municipal de Salut Pública, Barcelona.

Juárez, O, Díez E, (1999), *Prevención del sida en adolescentes escolarizados: una revisión sistemática de la efectividad de las intervenciones.* Gaceta sanitaria, 13: 150-62.

Junta de Andalucía, (2008). Programa de Promoción de la Alimentación Saludable en las escuelas. Sevilla: Consejería de Salud.

Junta de Andalucía, (2013). Aprende a Sonreir. Sevilla: Consejería de Salud.

Kamath CC, Vickers KS, Ehrlich A, McGovern L, Johnson J, Singhal V et al. *Behavioral interventions to prevent childhood obesity: a systematic review and metaanalyses of randomized trials*. J Clin Endocrinol Metab 2008; 93:4606 -4615.

Katz DL, O'Connell M, Yeh MC, Nawaz H, Njike V, Anderson LM, Cory S, Dietz W, *Task Force on Community Preventive Services. Public health strategies for preventing and controlling overweight and obesity in school and worksite settings: a report on recommendations of the Task Force on Community Preventive Services*. MMWR Recomm Rep. 2005 Oct 7;54:1-12.

Lazaar N, Aucouturier J, Ratel S, Rance M, Meyer M, Duche P, *Effect of physical activity intervention on body composition in young children: Influence of body mass index status and gender*. Acta Paediatrica Int J Paediatr 2007; 96: 1315 -1320.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106. Madrid, España, 4 de mayo de 2006.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 295. Madrid, España, 10 de diciembre de 2013.

Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.(BOJA núm. 252, 26 de diciembre 2007).

Lobstein T, Baur L, Uauy R, *Obesity in children and young people: a crisis in public health*. Obesity Reviews. 2004, Vol. 5 (1), págs. 4-85.

Lobstein T, Swinburn B, (2007), *Health promotion to prevent obesity: Evidence and Poli Needs*. in McQueen D, Jones C, (eds), *Global perspectives on health promotion effectiveness*, pp. 125-150, New York: Springer Science & Business media.

López P, Caballero G, Cebriá T, Lineros C, Varón T, Vizuete E, (2006), Programa “A no fumar, ¡me apunto!”. Sevilla: Junta de Andalucía.

Martínez Vizcaíno V, Salcedo Aguilar F, Franquelo Gutiérrez R, Solera Martínez M, Sánchez López M, Serrano Martínez S, López García E, Rodríguez Artalejo F, *Assessment of an after-school physical activity program to prevent obesity among 9- to 10-year-old children: a cluster randomized trial*. Int J Obes. 2008;32(1):12-22.

OCDE (2005), *La definición y selección de competencias clave*. Informe DeSeCo. De <http://www.deseco.admin.ch/bfs/deseco/en/index/03/02.parsys.78532.downloadList.94248.DownloadFile.tmp/2005.dsceexecutivesummary.sp.pdf>

Organización Mundial de la Salud, *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: Organización Mundial de la Salud, 2010.

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf

Organización Pan Americana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, *Intervenciones eficaces en materia de régimen alimentario y actividad física: informe resumido*. 2012. s.l. : Organización Pan American para la Salud (OPS). Organización Mundial de la Salud (OMS), 2013. http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6570&Itemid=39404.

Pérez A, Casanova P, (2009), *Las competencias básicas en los centros educativos: programación y secuenciación*. Madrid: CEP.

Perrenoud P, (2000), *Aprender en la escuela a través de proyectos: ¿por qué? ¿cómo?*. Revista de Tecnología Educativa, 14 (3), 311- 321.

Perkins HW, Meilman PW, Leichliter JS, Cashin JR, Presley CA, *Misperceptions of the norms for the frequency of alcohol and other drug use on college campuses*. J Am Coll Health, 1999; 47: 243-246.

Real Decreto 126/2014 por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (pag. 58 Indicaciones para Educación Física Primaria).

Robinson TN, *Reducing children's television viewing to prevent obesity: a randomized controlled trial.* JAMA 1999; 282:1561 -1567.

Rooney BL, Murray DM, *A meta-analysis of smoking prevention programs after adjustment for errors in the unit of analysis.* Health Education Quarterly 1996; 23: 48-64.

Shepherd J, Harden A, Rees R, Brunton G, Garcia J, Oliver S, Oakley A, *Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators.* Health Educ Res 2006;21:239-57.

Stewart-Brown S, (2006), *What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically what is the effectiveness of the health promoting schools approach.* Copenhagen, WHO.

Sussman S, Sun P, Dent CW, *A meta-analysis of teen tobacco use cessation.* Health Psychology, 2006; 25: 549-557.

Teixidó J, (2008-09), *Programar por competencias. Algunas consideraciones para la fundamentación del trabajo de las CB en las escuelas (II).* Grup de Recerca en Organizació de centres (Groc). En http://www.joanteixido.org/doc/CB/programar_por_competencias.pdf

Teixidó, J. (2008-09). Las CB en la escuela: elementos de fundamentación (I). Algunas consideraciones para la fundamentación del trabajo de las CB en las escuelas. Grup de Recerca en Organizació de centres (Groc). En http://www.joanteixido.org/doc/CB/elementos_fundamentacion.pdf

Teixidó, J. (2008-09). Competencias, curriculum y práctica educativa. Repercusiones de la introducción de las competencias en la práctica educativa. Traducido de http://www.joanteixido.org/doc/CB/compet_curr_practica.pdf

Tobler NS, Stratton HH. Effectiveness of school-based drug prevention programs: a meta-analysis of the research. The Journal of primary prevention 1997; 18: 71-128.

UIPES (1999). La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.

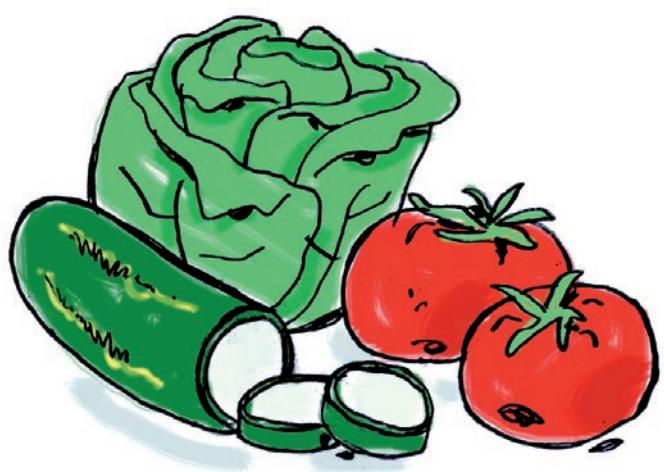
UIPES, 2010. Promover la salud en el escuela. De la evidencia a la acción. Disponible en www.iuhpe.org

Vries H de, Dijkstra M, Kuhlman P, Self-efficacy: the third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioural intentions . Health Ed Res 1988; (3): 273-82.

Waters E, de Silva Sanigorski A, Hall BJ, Brown T, Campbell KJ, Gao Y, et al. Interventions for preventing obesity in children. The Cochrane Library [Internet]. John Wiley & Sons, Ltd; [citado 2012 abr 19]. Available a partir de: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD001871.pub3/abstract>

White D, Pitts M. Educating young people about drugs: a systematic review. Addiction 1998; 93: 1475-1487.

Zabala, A.; Arnau, L. (2007). *Cómo aprender y enseñar competencias, 11 ideas clave.* Barcelona. Graó.



SESIONES DIDÁCTICAS



Sesión 1

Nuestro crecimiento

1 Resumen de la sesión

Comparar fotos personales de diferentes edades fijándose que el peso y la altura han ido cambiando a lo largo del tiempo. Incorporar actividades físicas que favorezcan el reconocimiento y aceptación del propio cuerpo y el de los demás.

2 Objetivo

Reconocer el peso y la altura como expresión del crecimiento.

3 Ideas clave

- El peso y la altura van variando con el crecimiento.
- Una alimentación saludable influye favorablemente en el peso y la altura.
- El ejercicio físico saludable influye favorablemente en el crecimiento.
- Otros aspectos (genéticos, ambientales, económicos) pueden influir en el crecimiento de cada persona.

4 Actividades de aprendizaje

4.1. EN EL AULA

Unos días antes de realizar la actividad en el aula, se entrega la ficha para la familia y se informa sobre los materiales que deben llevar a clase: fotos de diferentes momentos de su crecimiento (p.ej. a los pocos días de nacer, a los dos o tres años y una actual). El alumnado pedirá a su familia las fotos y también información sobre el peso y la altura aproximados de cada uno de los momentos fotografiados (véase la ficha para la familia). A medida en que el alumnado va trayendo las fotos al aula, se van colocando en un mural en el aula. Se recomienda que debajo de cada foto figuren su nombre y la edad, y el peso y altura correspondiente a cada foto. Tener en cuenta que puede haber alumnado que no aporte fotos.

Al comienzo de la sesión el profesorado recoge al alumnado en el aula y juntos ven el mural resultante. A continuación se desarrollan actividades en el patio/gimnasio que favorezcan el reconocimiento y aceptación del propio cuerpo y el de los demás: juego del espejo (por parejas se imita el movimiento de la pareja de forma recíproca); adoptar posturas estáticas y la pareja moldea el cuerpo construyendo su propia “estatua”.

Se continúa con situaciones más dinámicas para percibir y valorar el peso y la altura personal y de los demás: juegos de transporte (en carretilla, en la silla del rey); mantenerse en suspensión con agarre a la espaldera; construcción de pirámides humanas sencillas de dos-tres elementos; saltar a pies juntos una distancia en horizontal; alcanzar un objeto o tocar la máxima altura de una pared mediante un salto vertical. En caso de iniciar el proyecto cuando ya se ha trabajado en el aula la condición física, hacerlo de forma lúdica. Por ejemplo, con saltos verticales a dos piernas para subir a un banco, e horizontalmente saltar a diferentes aros.

Terminar con situaciones motrices para las cuales no afecta apenas el peso ni la altura: equilibrio monopodal sobre un banco; actividades de coordinación (como caminar a la vez que muevo los brazos en círculo hacia atrás de forma simultánea; círculo de brazos de forma alternativa).

Una vez vuelta a la calma, puesta en común en gran grupo sobre los aspectos que creen que han influido en su crecimiento. Es importante que desde el principio el profesorado vele por el respeto de la imagen de todo el alumnado, ayudando a reconocer y aceptar las diferencias personales. Hay que tener en cuenta que puede haber personas con alguno de los problemas de salud que se quieren prevenir (sobrepeso, obesidad, retraso en el crecimiento, etc.).

Antes de terminar la sesión, el/la docente debe ayudar al grupo clase a extraer las ideas clave de la sesión.

El alumnado se lleva a casa la tarea de llenar la ficha de trabajo con la colaboración de su familia (*véase la ficha para el alumnado de la sesión 1*).

4.2. EJEMPLOS DE TRANSVERSALIDAD

- **Conocimiento del medio:** peso, calorías, masa, masa corporal
- **Matemáticas:** trabajar en clase las medidas peso/masa
- **Inglés:** vocabulario
- **Lenguaje:** vocabulario (genética, proporciones, crecimiento...)

5

El papel de la Familia

En esta primera sesión, las familias se implican proporcionando a sus hijos e hijas las fotos e indicando el peso y la altura en los diferentes momentos de su vida, al menos aproximadamente (*véase la ficha para la familia*). Una vez terminada la sesión, se plantea como tarea a desarrollar en casa, la ficha de trabajo de la sesión 1 “*Nuestro crecimiento*”.

6 Desarrollo de la sesión

TIEMPO	MATERIAL	DESCRIPCIÓN	PUNTOS CLAVE
PUESTA EN ACCIÓN PROGRESIVA			
	Fotos e información sobre peso y altura. Ficha familias.	Unos días antes de hacer la sesión en el aula, informar al alumnado de los materiales que deben llevar a clase.	Contar con la colaboración de las familias.
	Fotos e información sobre peso y altura. Papel continuo para mural.	Ir pegando en el mural dentro del aula las fotos y la información sobre peso y altura a medida que las van trayendo.	Observar el crecimiento del conjunto de compañeros y compañeras.
9 min		Jugar al “Comecocos”: 1. Caminar por el espacio cambiando de dirección, de sentido. 2. Caminar y/o trotar moviendo brazos hacia atrás, hacia delante, un brazo en cada sentido. 3. Caminar siguiendo una línea, sin poder pisar fuera de dicha línea a pesar de encontrarme con un compañero/a de frente. 4. Caminar buscando una actitud postural de ser muy alto a ser muy bajo. 5. Caminar sintiéndose muy ligero: pasos amplios, movimientos fluidos, alternar con caminar sintiéndose muy pesado: pasos cortos, movimientos lentos...	Evitar caminar en círculo.
5 min		Por parejas, juego del espejo: uno adopta una postura corporal y el otro situado enfrente la imita tal y como si se mirasen en un espejo.	Fijarse bien en la postura imitándola.
5 min		Por parejas, juego de las estatuas: modelar el cuerpo del compañero construyendo una estatua. La pareja más cercana debe definir las estatuas: un perro, Superman, etc.	
5 min		Actividades de transporte. Se recorre una distancia de unos 12-15 metros por parejas a modo de carrera de relevos. Carretilla, cogidos de la mano desplazarse a pata coja, cogidos por los hombros como “buenos amigos”, etc.	
3 min	Espaldera	Trepar de forma variada por la espaldera	
1 min	Espaldera	Mantenerse en suspensión cogido a la espaldera <i>¿Cuánto puedo resistir?</i>	No dejarse caer.

5 min	Ninguno	Pirámides humanas. En grupos de alumnos construir pirámides humanas en horizontal (todos están en contacto con el suelo).	
5 min		Ídem en vertical de un nivel: habrá alumnos en contacto con el suelo y uno podrá subir sobre el resto.	
VUELTA A LA CALMA			
7 min	Colchonetas	Sentados, realizamos estiramientos y ejercicios de respiración. Debatimos sobre la sesión y extraer las ideas clave de la sesión.	Hacer referencia al mural.
	Ficha alumnado y familias	Devolver la ficha de trabajo "Cómo he crecido" para trabajarla en casa con la familia.	Rellenar la ficha como tarea para devolver al docente.

Sesión 2

Valorémonos

1 Resumen de la sesión

Se realizan actividades físicas destinadas a valorar rasgos positivos del aspecto físico de cada compañero y compañera de clase.

2 Objetivo

Reconocer y aceptar el aspecto físico propio y el de los demás.

3 Ideas clave

- La valoración del aspecto físico de cada persona depende sobre todo de la valoración de uno mismo y de la que tienen los demás.
- Todos y todas tenemos aspectos físicos positivos y otros mejorables.
- Todos y todas somos diferentes y podemos disfrutar de las diferencias.
- Hay que respetar el aspecto físico propio y el de los demás, tal como queremos que respeten el nuestro.

4 Actividades de aprendizaje

4.1. EN EL AULA

Se organiza la sesión con grupos homogéneos en base a perímetros, peso y altura. Se realizan actividades dirigidas a valorar mediante la actividad física las diferencias individuales mediante diferentes formas de desplazamiento y transporte. Tras la vivencia de la actividad el alumnado anota rasgos positivos de los demás en una ficha (véase la ficha para el alumnado).

Con el nombre en la ficha, el alumnado sabrá sobre quién ha de escribir el rasgo positivo del aspecto físico. Todas las hojas deben ir pasando por el alumnado para conseguir

la lista completa de los rasgos más positivos del aspecto físico de cada alumno/a. Al final de clase, hacer una puesta en común sobre los rasgos que los demás me han anotado y cómo los valoro.

Para el buen desarrollo de las sesiones propuestas es indispensable que haya respeto entre compañeros y compañeras de clase. Es importante que desde el principio el profesorado vele por el respeto del aspecto físico de todo el alumnado.

Para terminar la sesión, se ayudará al alumnado a extraer las ideas clave de la sesión.

Antes de devolver al alumnado su hoja, el profesorado ha de revisar el contenido para asegurarse de que todos los rasgos escritos son positivos. Si encuentra rasgos negativos, los ha de eliminar y, si lo cree conveniente, puede escribir otros positivos. Se termina de cumplimentar la tarea en casa, haciendo comentarios sobre los rasgos destacados por sus compañeros/as.

4.2. EJEMPLOS DE TRANSVERSALIDAD

- **Lenguaje:** trabajar adjetivos calificativos y descriptivos
- **Inglés:** vocabulario (respetar, valorar, rasgos)

5

El papel de la familia

En esta segunda sesión, la familia añade a la ficha del alumnado rasgos positivos del aspecto físico a los ya consignados por sus compañeros/as de clase, además de ayudar a escribir comentarios sobre los rasgos destacados por sus compañeros/as.

6 Desarrollo de la sesión

TIEMPO	MATERIAL	DESCRIPCIÓN	PUNTOS CLAVE
PUESTA EN ACCIÓN PROGRESIVA			
1 min	Datos clase anterior.	Grupos homogéneos en base a los datos de la clase anterior (perímetros, peso y altura).	Organizar alumnado en grupos homogéneos.
9 min	Ninguno	Grupos reducidos homogéneos tras una línea. Entre todos llevaremos con diferentes formas de transporte (carretilla, en brazos, a cuestas, entre tres, etc.) al más alto/a del grupo a la otra línea. Al más bajo/a, al más pesado/a... (en base a perímetro, peso y altura y características físicas propuestas por los niños/as).	Paralelos. Más-menos. Alto-bajo...
PARTE PRINCIPAL			
15 min	Ficha del alumnado, bolígrafo.	Mismos grupos. Fichas a un lado grupos en el otro. A la voz de ya, cada participante escribe en la hoja un rasgo positivo del aspecto físico de alguien de su grupo en una de las fichas, regresa a la otra línea y sale el siguiente para hacer lo mismo.	Asegurarse que escriben el nombre en la ficha.
5 min		Por parejas lo más heterogéneas posible (en peso, en altura, en perímetros). Realizar desplazamientos no competitivos en diferentes formas (cuadrupedia, caminando, corriendo, pata coja, etc.).	Distintos desplazamientos.
5 min	Balón por pareja.	Ídem ahora conduciendo, botando, rodando... un balón.	Utilizando balón.
5 min	Material circuito (aros, picas, bancos suecos, etc.).	Variable. Realizando un circuito de agilidad en forma de relevo por grupos. Para que tengan varios comentarios, realizar varias veces o cambiar el circuito.	Circuito de agilidad.
VUELTA A LA CALMA			
5 min	Ficha, bolígrafo.	Todos en el suelo dispuestos a estirar y relajar. Escribir en la ficha lo que piensa de lo que los otros han escrito sobre su aspecto físico.	Extraer ideas clave.
	Ficha	El alumnado lleva su ficha a casa para completar con la familia. El profesorado puede añadir aspectos positivos.	Revisar el contenido antes de entregar para llevar a casa.

Sesión 3

Nuestra digestión

1 Resumen sesión

Completar el aparato digestivo con los nombres de las diferentes partes indicando la función de cada una.

2 Objetivo

- Conocer el aparato digestivo y sus funciones.
- Practicar hábitos de higiene relacionados con la alimentación.

3 Ideas clave

1. La digestión comienza en la boca. Es importante masticar bien los alimentos para que se mezclen con la saliva y puedan empezar a ser digeridos.
2. La higiene bucal es muy importante. Hay que cepillarse los dientes después de cada comida.
3. Es aconsejable comer con tranquilidad.
4. Es recomendable reposar al menos unos 20 minutos después de comer para no interrumpir el proceso digestivo.
5. Comer alimentos como frutas, verduras y alimentos integrales ayuda a los intestinos a funcionar mejor.
6. Importancia de lavarse las manos antes y después de comer.

4 Actividades de aprendizaje

4.1. EN EL AULA

Como previo a la actividad en el aula el alumnado ha elaborado carteles con las partes del aparato digestivo (se sugiere aprovechar la clase de plástica). Con la base fundamental de practicar actividad física, el alumnado se dirige alternativamente a los pósters pegados a la pared, previamente elaborados, con dibujos o nombres de las once partes

del aparato digestivo. Por grupos, el alumnado anotará comentarios sobre la función de cada parte. Por ejemplo, al acercarse a la boca: La digestión comienza en la boca; es importante masticar bien los alimentos para que se mezclen con la saliva y puedan empezar a ser digeridos, etc.

Antes de terminar, el profesorado repasará con el alumnado las ideas clave de la sesión. Recomendamos que tengan el libro de texto como material de apoyo. Es necesario corregir los errores y aclarar las dudas que surjan.

Entregar la ficha de trabajo (*véase la ficha para el alumnado de la sesión 3*) para cumplimentar en casa con la familia.

4.2. EJEMPLOS DE TRANSVERSALIDAD

- **Plástica:** construir las partes del aparato digestivo para utilizar en la sesión.
- **Lenguaje:** vocabulario/ construir entre todo el alumnado un glosario de la digestión.
- **Inglés:** vocabulario/ construir entre todo el alumnado un glosario de la digestión.

Los contenidos de esta sesión se pueden trabajar de forma complementaria a la UD correspondiente del currículum. Si esa UD ya se ha trabajado en el aula cuando se desarrolle este programa, se puede abordar la sesión como recordatorio/repaso desde la clase de educación física.

5

El papel de la Familia

En esta tercera sesión, pedimos a las familias que completen la *ficha para la familia*, dedicada a los dientes y sus funciones, y ayuden a cumplimentar la *ficha para el alumnado de la sesión 3*.

6 Desarrollo de la sesión

TIEMPO	MATERIAL	DESCRIPCIÓN	PUNTOS CLAVE
PUESTA EN ACCIÓN PROGRESIVA			
2 min	Ninguno	Grupos homogéneos en base a los datos de la clase anterior (perímetros, peso y altura).	
25 min	Pósters numerados con el contenido indicado y espacio para escribir sobre ellos. Los pósters están dispuestos por el espacio. Un bolígrafo junto a cada póster. Aro, cuerda, balón, colchoneta, y otros según disponibilidad.	Junto a cada póster hay un material que invita a la actividad física improvisada por el alumnado: aro, cuerda, balón, colchoneta, etc. Se indica al alumnado que puede utilizar el material que hay junto a cada póster. Cuando cada grupo llega a un póster, ejecuta unas cuantas variantes de ejercicios con dicho material y anota una idea que complete la propuesta del póster. Estos ejercicios pueden ser inventados por ellos/as mismos/as o por el propio alumnado. Se trata de jugar con el material disponible buscando juegos variados, por ej. con un aro saltar dentro de él, con un pie, con dos, rodarlo, etc.	Nombres partes aparato digestivo.
VUELTA A LA CALMA			
10 min	Colchonetas	En el suelo, estirar y relajar. Puesta en común y valoración de la sesión.	Lluvia de ideas para sacar las ideas clave.
	Ficha	Entregar la Ficha para el alumnado “¿Cómo hacemos la digestión?” para cumplimentar en casa.	

Sesión 4

Los grupos de alimentos

1 Resumen de la sesión

La sesión propuesta tiene dos partes: actividad en la que se combina agrupaciones y dispersiones en base al trabajo con grupos de alimentos, dieta completa, completando alimentos, caloría vacía, hidratando el cuerpo. Y, para terminar, clasificar los envases que hayan llevado según el grupo de alimentos al que pertenecen.

2 Objetivos

Conocer los diferentes grupos de alimentos y diferenciarlos.

3 Ideas clave

1. Los alimentos se pueden clasificar en los siguientes grupos: lácteos, carne-pescados-huevos, féculas (cereales, patatas, legumbres), frutas-verduras, grasas, azúcares. Incluir el agua como elemento esencial en la alimentación.
2. Los alimentos también se pueden clasificar según su origen: animal, vegetal, mineral.
3. En las tiendas de alimentación podemos encontrar diferentes presentaciones de cada uno de los alimentos: frescos, congelados, cocinados, etc.

4 Actividades de aprendizaje

4.1. EN EL AULA

Unos días antes de esta sesión, el profesorado pide al alumnado que traiga de casa diferentes envases alimentarios (botellas de leche y otras bebidas, envase de yogur, bolsas de productos congelados, etc.), dibujos o fotografías de alimentos y actividades físicas. Este material servirá para construir, en sesiones posteriores, una pirámide de la alimentación y la actividad física.

PARA LA PRIMERA PARTE:

Preparación del material previo:

Tarjetas pequeñas (tamaño carta) de cartulinas de colores que representan:

- azul como lácteos;
- rosa como carnes y pescados;
- amarillo como huevos y legumbres;
- verde como verduras y hortalizas;
- rojas como frutas;
- marrón como cereales y derivados;
- negro como alimentos ricos en calorías vacías;
- blanco como agua.

Estas tarjetas se preparan en grupos de 17 tarjetas (2 azules, 2 rosas, 2 amarillas, 2 verdes, 2 rojas, 4 marrones, 1 negra y 2 blancas). Se pueden hacer tantos grupos como alumnado en clase, o pueden quedar algunos grupos incompletos. Las tarjetas se guardarán para utilizar en sesiones posteriores.

Parte inicial:

Se explica al alumnado los grupos de alimentos y se les indica a qué equivale una ración (ver la ficha de alumnado de la sesión 4). Esta información puede ser un recordatorio si ya se ha trabajado en el aula este tema en conocimiento del medio natural. A continuación se les pide que cojan una tarjeta de las previamente elaboradas y que escriban por una cara el nombre de un alimento del grupo que le ha tocado según el color elegido y por el otro lado una vocal o consonante (atendiendo a un criterio como colores de la camiseta, tipo de vestimenta o de calzado deportivo, o bien realizando algún juego de organización), de tal forma que el grupo que tenga más componentes se les asigne las vocales.

Desarrollo de actividad:

GRUPOS DE ALIMENTOS

Actividad de agrupaciones y dispersiones espaciales.

Preparación: Tener colocadas una tarjeta de cada color en diferentes lugares del espacio de juego.

Desarrollo: Cada alumno/a con su tarjeta se desplaza por el espacio de diferentes formas, atendiendo a sugerencias del profesorado o del propio alumnado, y a la señal (por ejemplo, música –ponerla o quitarla–), se dirige hacia el lugar donde está ubicada su tarjeta para agruparse con el alumnado que pertenece a su mismo grupo de alimentos. Agrupados se leen los nombres de los alimentos y atendiendo a diferentes criterios se ordenan, jugando a partir de ese momento a “lo que hace la madre..., lo hacen sus hijos” (actividad de imitación de lo que haga el primero). Esta actividad se mantiene hasta que se vuelve a escuchar la señal, momento en el cual todo el mundo tira su tarjeta al aire y recoge otra de diferente color, para seguir con la tarea.

El cambio de color de tarjeta debe hacerse el mayor número de veces, intentando que todo el alumnado pase por todos los grupos de alimentos (tanto en ésta como en el resto de las actividades que se proponen).

Los criterios de ordenación del alumnado tras su agrupación como conjunto de alimentos pueden ser, en orden cronológico:

- Por orden alfabético tomando la primera letra de cada alimento.
- Por número de letras que tiene el nombre del alimento.
- Por número de sílabas que tiene el nombre del alimento.
- Por época del año en que se consume el alimento más frecuentemente (empezando por ejemplo por enero).

También se propondría la actividad de una vez agrupados intentar formar el nombre de un alimento a partir de las vocales y consonantes que tenían las tarjetas por una de sus caras. El grupo que lo consigue propone una actividad para toda la clase.

DIETA COMPLETA

Actividad de agrupación y dispersión espacial, estructuración espacio-temporal y de desarrollo de habilidades y destrezas si se realiza con móviles cuando se llevan a cabo los desplazamiento. Utilizar las tarjetas de colores de las sesiones anteriores.

Desarrollo: En desplazamiento por el espacio (de diferentes formas) o realizando algún tipo de habilidad o destreza con móviles (tales como conducción con el pie, bote con la mano, pases por parejas, conducción con un palo, etc.), o a la vez que se narran escenas dirigidas (nos lentamos, nos aseamos, etc.). A la señal (que puede ser musical) el alumnado debe agruparse atendiendo a la regla de dieta completa según los colores de la tarjeta. Tendrán un tiempo máximo de 30 segundos. El primer grupo que lo consigue da la señal de dieta completa. Se comenta al resto de la clase la dieta formada por azar en la agrupación (y se podría apuntar en papel para analizarla con más detalle en otra área de conocimiento). Este grupo propone el tipo de desplazamiento, habilidad, destreza o actividad en general para la próxima tarea. Esto se repite varias veces y al final de la tarea, de las diferentes dietas formadas, la clase elige la que más le guste y se analiza detenidamente.

HIDRATANDO EL CUERPO

Juego de cooperación-colaboración.

Preparación: Disponer de una botella de plástico por grupos de 4 a 6 alumnos/as. Esa botella debe estar agujereada por seis u ocho sitios. Un vaso de plástico por persona. La actividad se propone en época de calor y al aire libre, de modo que se coloquen las botellas de agua en la base de un árbol o zona ajardinada, para así aprovecharla para el riego.

Desarrollo: Explicar lo rápido que se deshidrata el cuerpo humano cuando realiza actividad física y que, por tanto, es necesario estar hidratándolo continuamente. Pedir al alumnado si son capaces en grupo de llenar la botella vacía de agua trayendo vasos de agua, utilizando diferentes tipos de desplazamiento como: corriendo adelante, a la pata coja, llevando en equilibrio el vaso sobre la mano, en la cabeza, en cuadrupedia, bien sobre la espalda o el pecho, etc. Para ello necesitarán ponerse de acuerdo en cómo llenar la botella dado que si lo hacen individualmente la misma nunca se llenará. Por supuesto, que al final se tendrán que tomar, al menos, un vaso de agua.

PARA LA SEGUNDA PARTE:

Antes de terminar la sesión el alumnado clasifica los envases llevados. Es importante que el alumnado se vaya fijando en que pueden existir diferentes presentaciones para un mismo alimento (la verdura puede presentarse fresca, congelada, cocinada; la leche, en botella, en polvo, condensada, etc.).

Para finalizar, se entrega la ficha de trabajo (véase la ficha para el alumnado) para cumplimentar en casa en colaboración con la familia.

4.2. EJEMPLOS DE TRANSVERSALIDAD

- **Plástica:** hacer el mural del trébol y tarjetas de grupos de alimentos para desarrollar la actividad. Hacer manualidades con envases de alimentos.
- **Matemáticas:** problemas y medidas con contenidos de los envases.
- **Conocimiento del medio:** contenido de etiquetas de los envases.

5

El papel de la Familia

Pedimos a las familias que colaboren en la selección de envases, dibujos y fotografías, y que ayuden a sus hijos e hijas a fijarse en las diferentes presentaciones de los alimentos cuando van a la compra.

Les pedimos que ayuden a cumplimentar en casa la ficha de alumnado de la sesión 4 “Los grupos de alimentos” y la tabla “¿Qué comes?”.

6 Desarrollo de la sesión

TIEMPO	MATERIAL	DESCRIPCIÓN	PUNTOS CLAVE
PUESTA EN ACCIÓN PROGRESIVA			
	Fichas sesiones 1, 2 y 3.	Recoger las fichas para alumnado y familias de las sesiones 1, 2 y 3. Guardar para síntesis de la sesión 9.	
5 min	Tarjetas de diferentes colores.	Explicación y formación de grupos.	Se puede leer en voz alta la ficha de alumnado de la sesión 4.
10 min	Tarjetas de diferentes colores.	Actividad grupos de alimentos.	
10 min	Tarjetas de diferentes colores.	Dieta completa. El alumnado debe agruparse atendiendo a la regla de dieta completa según los colores de la tarjeta. Se cambia cada 30 segundos.	Se puede elegir la dieta favorita de la clase.
10 min	Botellas de plástico agujereadas.	Hidratando el cuerpo. (Realizar solo con buen tiempo.)	Llevar a cabo al aire libre y si se puede aprovechar el agua para riego.
VUELTA A LA CALMA			
10 min		Sentados en el suelo dispuestos a estirar. Extraer las ideas clave de la sesión.	Animar mediante preguntas.
	Ficha de alumnado sesión 4 y tabla “¿Qué comes?”.	Entregar al alumnado las fichas para cumplimentar en familia.	

Sesión 5

Los nutrientes y sus funciones

1 Resumen de la sesión

La sesión consiste en relacionar los nutrientes y sus funciones mediante actividades físicas en las que impera el juego y la cooperación entre el alumnado.

2 Objetivos

Conocer los nutrientes y sus funciones.

3 Ideas clave

1. Los nutrientes son sustancias indispensables para la vida que el organismo aprovecha de los alimentos.
2. En cada alimento predomina un nutriente u otro, y por eso tiene tanta importancia seguir una alimentación variada y equilibrada.
3. Los nutrientes se pueden clasificar según la función principal que tienen en:
 - **Formadores o plásticos:** construyen los músculos y los huesos y renuevan las partes que crecen constantemente.
 - **Energéticos:** proporcionan la energía necesaria para desarrollar las tareas diarias.
 - **Reguladores:** regulan el funcionamiento del cuerpo.
4. Hay que comer proteínas dos o tres veces al día.
5. Las proteínas pueden ser de origen animal o vegetal.
6. Hay que comer verduras dos o tres veces al día.

4 Actividades de aprendizaje

4.1. EN EL AULA

Utilizando las tarjetas de colores de la sesión 4, se proponen nuevas actividades y tareas:

CALORÍAS VACÍAS

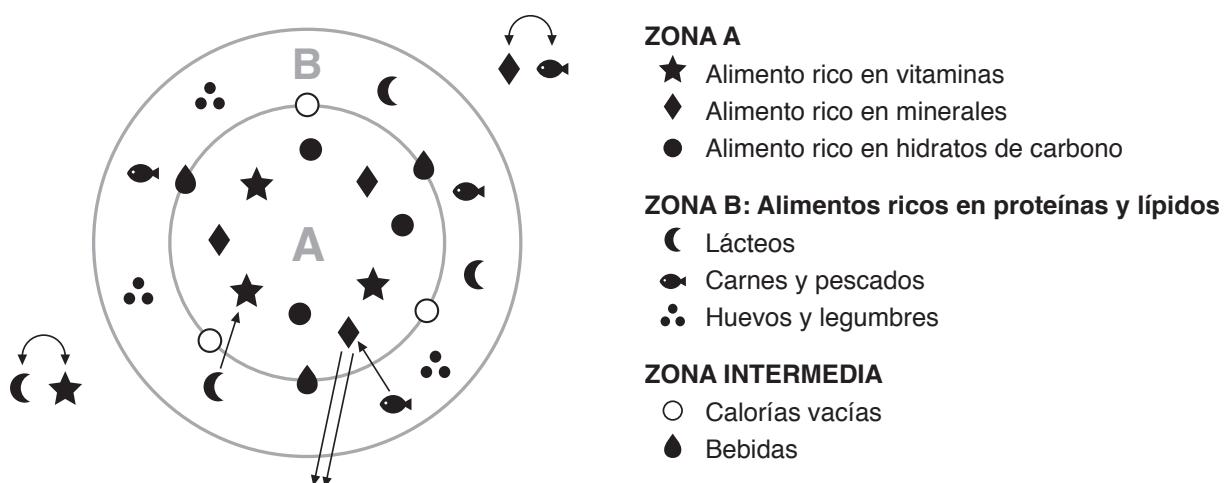
Actividad de estructuración espacio-temporal, de habilidades y destrezas si se hace con móviles (p.e. balones) y de aprendizaje de principios tácticos si se hace hincapié en los mismos (defensa y ataque a una zona).

Preparación: Señalar un área o círculo interior de 4x4 mt (zona A) y otro exterior separado del anterior al menos por un metro (zona B). En la zona A estarán colocados los alimentos ricos en vitaminas, minerales e hidratos de carbono (tarjetas verdes, rojas y marrones) y en la zona B los alimentos ricos en proteínas y lípidos (tarjetas azul, rosa y amarilla). Entre ambas zonas se ubicarán los jugadores con tarjetas negras (calorías vacías) y blancas (bebidas).

Desarrollo: Los jugadores calorías vacías van a intentar impedir que las vitaminas, minerales e hidratos de carbono que se encuentran en la zona A salgan de ella, para así dejar de ser alimentos ricos y convertirse en calorías vacías. Para ello tendrán que defender dicha zona de los jugadores colocados en la zona B, que intentarán entrar en la zona A, unirse con un compañero que tenga un alimento complementario y salir juntos sin ser pillados. Si esto ocurre, una vez fuera se intercambian las tarjetas de color y al que le corresponda tiene que volver a entrar dentro. Así sucesivamente.

Los jugadores calorías vacías podrán pillar tanto a la entrada como a la salida de la zona A. Si es a la entrada el jugador que iba a entrar pasa a ser caloría vacía y éste cambia de tarjeta y de función con él. Si es a la salida, cuando van en pareja, el que estaba dentro en la zona A es el que pasa a ser caloría vacía.

Cada cierto tiempo se podría dar la señal de cambio de tarjeta, para que todas las tirasen y recogiesen la de otro color, para cambiar de funciones, al igual que en las actividades anteriores.



COMPLEMENTANDO ALIMENTOS

Actividad de persecución.

Preparación: Explicación de la ley de complementariedad de alimentos atendiendo a los colores de las tarjetas de cartulina. Se indica la necesidad de que al alimentarnos necesitamos tener todos los nutrientes esenciales y que ningún alimento tiene todos, por lo que necesitan ser combinados.

Desarrollo: “Pilla-pilla” por todo el espacio, utilizando diferentes formas de desplazamiento, con o sin móviles (al igual que la actividad anterior), en el cual quienes persiguen llevan tarjetas negras y el resto son perseguidos, salvo los blancos que pueden optar por ayudar a unos o a otros. Los perseguidos para no ser pillados deben unirse con otro/a compañero/a que tenga tarjeta de diferente color a la suya, y así complementa sus nutrientes, aunque no pueden estar unidos más de 10 segundos o hasta que otro/a compañero-alimento venga a complementarse con uno de ellos. Si un perseguidor pilla a un perseguido cambian de función. Cada minuto, como máximo, a la señal, habrá que lanzar las tarjetas al aire para cambiar de color, incluido los que llevan tarjetas negras y blancas.

JUEGO DE LA RULETA

Para finalizar y volver a la calma, se propone la actividad “Juego de la ruleta” dividiendo la clase en grupos.

Desarrollo: se utiliza una ruleta previamente construida sobre una base de cartón y, por turnos, cada grupo gira la flecha. Al terminar, se enumera un alimento del tipo que haya salido señalado para relacionar los nutrientes y sus funciones (formadores/plásticos, energéticos, reguladores o mixtos).

La sesión finaliza entregando al alumnado la ficha para cumplimentar en casa (*véase la ficha para el alumnado de la sesión 5*).

4.2. EJEMPLOS DE TRANSVERSALIDAD

- **Plástica:** elaborar la ruleta del “Juego de la ruleta” previo a la sesión en la clase de educación física. Representar mediante dibujos u otros formatos, los alimentos que han consumido en casa durante la semana.
- **Inglés:** construir un juego de memoria con los nutrientes y sus funciones para jugar.

5

El papel de la Familia

Las familias ayudan a cumplimentar la ficha para el alumnado de la sesión 5: “*Los nutrientes y sus funciones*”.

Se propone que las familias jueguen en casa al juego de la ruleta. Pueden también organizar una “cata de alimentos” con alimentos que sus hijos e hijas no hayan probado nunca.

6 Desarrollo de la sesión

TIEMPO	MATERIAL	DESCRIPCIÓN	PUNTOS CLAVE
PUESTA EN ACCIÓN PROGRESIVA			
5 min		Hacer grupos heterogéneos.	
12 min	Tarjetas de colores.	Calorías vacías. Pillar en diferentes partes del cuerpo: hombre derecho, brazo izquierdo, etc.	
12 min	Tarjetas de colores.	Complementando alimentos.	
VUELTA A LA CALMA			
10 min	Juego de la ruleta.	<p>Se recorta y construye la ruleta y, por turnos, cada grupo gira la flecha y realiza una actividad física antes de enumerar un alimento del tipo que haya salido señalado.</p> <p>Si hay dibujos disponibles, se pueden utilizar de apoyo a esta actividad, clasificándolos según la función de sus nutrientes.</p>	Se pueden usar dibujos de alimentos, si se han aportado de casa o elaborado en clase de plástica.
6 min		Individual dispuestos a estirar sobre el suelo.	Extraer las ideas clave de la sesión.
	Ficha de alumnado sesión 5.	Entregar al alumnado la ficha para cumplimentar en familia.	

Sesión 6

La pirámide de la alimentación y el ejercicio

1 Resumen de la sesión

Construir una pirámide de los hábitos saludables (alimentación y ejercicio físico) con los envases, dibujos y fotos de alimentos y actividad física que el alumnado ha aportado desde casa. Diseñar dietas saludables.

2 Objetivos

- Conocer las principales recomendaciones alimentarias y sobre ejercicio físico.
- Mostrar habilidades asociadas a estas recomendaciones.

3 Ideas clave

ALIMENTACIÓN:

- **Dulces, bollería, embutidos, aperitivos (snacks, piscolabis) y carne roja (cerdo, ternera, buey, cordero):** sólo algunas veces al mes.
- **Pescado y marisco:** 3-4 a la semana.
- **Legumbres:** 3-4 a la semana.
- **Huevos:** 3-4 a la semana.
- **Carne blanca (pollo, pavo, conejo):** 3-4 a la semana.
- **Lácteos:** 3 veces al día.
- **Aceite:** 3-5 cucharadas al día.
- **Frutos secos:** 3-7 puñados a la semana.
- **Pan, patatas, arroz, pasta y otros cereales:** 4-6 al día.
- **Verduras, hortalizas y fruta:** 5 al día o más.
- **Agua:** De 4 a 8 vasos al día (1 litro).

Hay diferentes presentaciones de cada alimento y que éste, por tanto, se puede consumir de diferentes maneras. Se sugiere hacer mención a dietas específicas (por ej. comentar si en la familia hay diabéticos, celiacos, etc.) que no incorporan algunos de los alimentos que desde el programa se recomiendan, ya sea a por motivos de salud (alergias alimentarias) o por la diversidad cultural y étnica presente en Andalucía.

Incorporar las recomendaciones sobre Actividad física (hacer deporte, actividades dirigidas, caminar, subir escaleras): mínimo, 30 minutos al día.

4

Actividades de aprendizaje

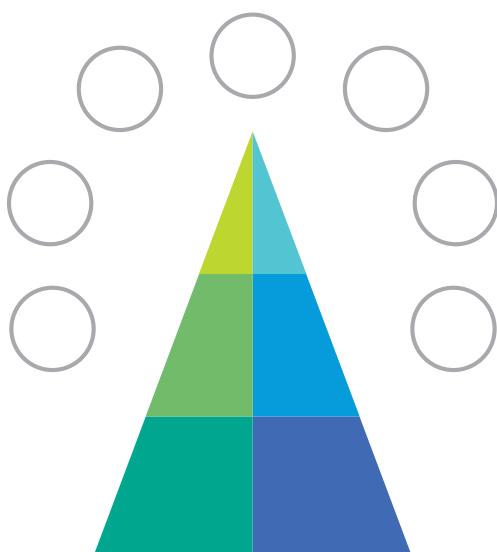
4.1. EN EL AULA

CONSTRUYENDO LA PIRÁMIDE

La actividad propuesta requiere que el alumnado haya aportado envases, dibujos o fotos de diferentes alimentos y personas haciendo ejercicio físico. Se hacen 7 grupos según las tarjetas de colores de las sesiones anteriores, y uno más para la actividad física.

Desarrollo: en un extremo del aula/patio se hace con cuerdas una forma de pirámide a gran escala dividida en tres partes (la base, para los alimentos que hay que consumir cada día, la parte del medio, para aquellos de los que ha de comer algunas veces a la semana, y la parte superior, para los que sólo hay que consumirlo alguna vez al mes). A su vez, se vuelve a dividir en dos verticalmente para incluir la actividad física. Se ubican todos los materiales aportados en el medio del aula/patio; a su alrededor se colocan siete aros para clasificar los alimentos en función de los grupos de alimentos y uno para la actividad física:

1. Leche y derivados;
2. carne, huevos y pescado;
3. patatas, legumbres y frutos secos;
4. verduras y hortalizas;
5. frutas;
6. cereales, azúcar y dulces;
7. grasas;
8. actividad física.



Cada grupo se desplaza mediante una tarea motriz para clasificar los materiales apor-tados en el aro que le corresponde. A continuación, mediante otra tarea motriz se dirigen a la pirámide para distribuir los materiales en función de la frecuencia que con-sideran recomendable: diario, alguna vez a la semana o alguna vez al mes.

Antes de finalizar la actividad, el profesorado introduce las ideas clave y recuerda el concepto “ración” (introducido en la sesión 4), indicando ejemplos con diferentes ali-mentos. Es importante incorporar a la pirámide el consumo de agua ya que desde la escuela se debe favorecer este consumo vinculado a la alimentación y la actividad fí-sica (en el comedor, durante los recreos y después). Se corregirán los posibles errores en la pirámide. *Es conveniente fotografiar la pirámide construida para conocimiento de las familias y a modo de recordatorio de la actividad.*

4.2. EJEMPLOS DE TRANSVERSALIDAD

- **Conocimiento del medio:** analizar las dietas que han salido en el juego de la dieta completa, y con más detalle la elegida por la clase.
- **Plástica:** construir una pirámide de gran tamaño para el trabajo pósterior en el aula: se puede usar como modelo la pirámide andaluza e intentar hacerla en tres dimensiones.
- **Inglés:** vocabulario relacionado con los grupos de alimentos y actividades físicas recomendadas.

5 El papel de la Familia

Se facilita la ficha para las familias de la sesión 6 para reforzar el aprendizaje desde casa. Se les incluye la fotografía de la pirámide realizada por el alumnado.

6 Desarrollo de la sesión

TIEMPO	MATERIAL	DESCRIPCIÓN	PUNTOS CLAVE
PUESTA EN ACCIÓN PROGRESIVA			
		Previamente el profesorado ha señalado un gran círculo central y los ocho espacios en los que se ubicarán los materiales; ha preparado en el suelo (con cuerdas, tizas o papel) una pirámide de frecuencia y ha revisado los materiales aportados por el alumnado.	
5 min	Envases alimentos. Tarjetas de colores. Dibujos/fotos de actividad física.	Distribuir al alumnado en ocho grupos según los colores de las tarjetas y uno más para la actividad física. En el gran círculo central se ubicará todo el material aportado desde casa (envases, fotos, dibujos).	
12 min	Anterior	Grupos reducidos. A la voz de ya, cada grupo se desplaza mediante una tarea motriz (1-2-3... saltos a pies juntos, un pié...) al centro y selecciona el tipo de alimento que le corresponde para situarlo en el punto designado. Solamente se puede trasladar un envase por niño, dibujo o fotografía en cada desplazamiento.	Clasificar los alimentos.
10 min	Anterior	Grupos reducidos. A la voz de ya, se deben desplazar mediante una tarea motriz llevando una pieza a la pirámide. Ubicar el material según la frecuencia de consumo que consideren oportuna.	Ubicar elementos en la pirámide.
8 min	Envases, dibujos y fotos.	Clasificar por grupos de alimentos aportados.	Se puede elegir la dieta favorita de la clase.
VUELTA A LA CALMA			
10 min	Pirámide, cámara de fotos.	Debate en gran grupo sobre cómo hemos ido construyendo la pirámide. Comentar y corregir si es necesario. Aclarar las dudas que hayan surgido. Repasar las recomendaciones sobre alimentación y actividad física. Hacer una fotografía de la pirámide.	Con el apoyo del profesor, extraer las ideas clave de la sesión.
	Ficha para familias sesión 6.	Entregar al alumnado la ficha para la familia.	

Sesión 7

El mejor desayuno

1 Resumen actividad

Desarrollo de un taller de desayuno saludable andaluz, donde estén representados los alimentos más importantes para lograr que sea equilibrado, variado, divertido.

2 Objetivos

- Identificar el contenido y la cantidad de un desayuno saludable.
- Experimentar que el desayuno puede ser atractivo y deseable.

3 Ideas clave

1. El desayuno saludable incluye: fruta, lácteos y pan, galletas o cereales.
2. El desayuno se reparte entre lo que comemos en casa por la mañana, y lo que tomamos en la escuela (merienda / tentempié).
3. Es tan importante la clase de alimentos que tomamos para desayunar, como la cantidad de comida.
4. Un buen desayuno tiene como principales ventajas:
 - Recuperar la energía perdida después de haber dormido durante horas sin haber ingerido ningún alimento.
 - Contribuir al equilibrio alimentario y a una asimilación más regular y más eficaz de los nutrientes.
 - Evitar el golpe de cansancio a media mañana.
 - Asegurar una buena forma y mejorar la atención y la eficacia en clase.
 - Controlar el peso, gracias a una alimentación más equilibrada y regular.
 - Favorecer un buen nivel de azúcar en sangre y la mejora del rendimiento.

4

Actividades de aprendizaje

4.1. EN EL AULA

Para realizar esta actividad, días antes damos indicaciones al alumnado para que traigan a clase alimentos del tipo que les ha correspondido o han elegido de los que contempla la *ficha para el alumnado de la sesión 7*: lácteos/cereales/fruta. También se pueden aportar frutos secos, embutidos y huevos. Debemos garantizar que vamos a disponer de todos los alimentos que aparecen en la ficha, incluido el aceite de oliva, y de materiales complementarios para hacer la actividad en el aula (platos, vasos, cubiertos, etc.). Antes de empezar, el alumnado de manera individual o por pequeños grupos, leerá la ficha de trabajo que informa de lo que es un desayuno saludable (*véase la ficha para el alumnado*). Pedirle al alumnado que se agrupe de manera que no coincidan dos alimentos del mismo tipo en un mismo grupo.

El objetivo es conseguir que todos los desayunos diseñados sean saludables, correctos en cuanto a contenido y cantidades, con una presentación atractiva o deseable. Cada grupo reparte lo que se comería en casa y lo que se comería en la escuela, según las indicaciones de la ficha.

Se eligen los alimentos para un desayuno saludable mediante una actividad dinámica de desplazamiento desde el aro de cada alumno hacia el lugar donde están los alimentos. Se elabora el desayuno saludable, se debate sobre las propuestas y preferencias de cada grupo y se toma el desayuno como actividad final.

Es importante incorporar también en el desayuno el consumo de agua.

El profesorado debe ofrecer el apoyo necesario para lograr que al final de la sesión cada grupo pueda presentar al resto su propuesta de desayuno.

Es necesario saber que un importante porcentaje del alumnado puede acudir a clase sin desayunar por motivos que pueden ser variados, y esto es preciso tenerlo en cuenta.

4.2. EJEMPLOS DE TRANSVERSALIDAD

- **Plástica:** construir modelando los productos que debe incluir un buen desayuno: frutas, leche, pan, aceite...

5 El papel de la Familia

Proponemos que las familias trabajen con el alumnado la ficha propuesta (*véase la ficha para alumnado de la sesión 7*). Se propone que esta sesión esté abierta a la participación de las familias para incrementar su implicación. Es importante que consigan proponer alguna mejora concreta y realista para el desayuno.

Tratar sobre recomendaciones a la familia sobre qué alimentos traer a los recreos.

6 Desarrollo de la sesión

TIEMPO	MATERIAL	DESCRIPCIÓN	PUNTOS CLAVE
PUESTA EN ACCIÓN PROGRESIVA			
5 min		Formación de grupos de manera que no coincidan dos alimentos del mismo tipo en un mismo grupo.	
10 min	Ficha, aro por alumno. Productos desayuno.	Grupos reducidos. Dos líneas paralelas y separadas 10-15 metros. Cada grupo tiene los productos que ha aportado detrás de una línea. En el otro extremo tras otra línea paralela, dos aros por grupo.	Organizar líneas, aros y productos del desayuno. Leer la ficha como recordatorio.
15 min	Aros. Productos desayuno.	Organización anterior. A la voz de ya los alumnos tendrán que ir a la otra línea con sus productos y preparar un desayuno que sea saludable, con una presentación atractiva y repartir lo que se comería en casa y lo que se comería a la escuela, en dos aros complementarios.	Desayuno aro-casa y aro-escuela. Variar tipo de desplazamiento.
20 min		Cada grupo presenta su propuesta, se hace una cata y se comenta lo que más le ha gustado a cada uno.	Con el apoyo docente, extraer las Ideas Clave.
	Ficha de la sesión 7.	Entregar al alumnado la ficha de la sesión 7 para trabajar en casa con la familia. Tener en cuenta preguntar sobre ello en siguientes sesiones.	

Sesión 8

Actividad física y descanso

1 Resumen de la sesión

Practicar/simular las distintas recomendaciones de la actividad física, propuestas por la pirámide.

Como contenidos:

Los hábitos de la actividad física y el descanso.

La relación entre actividad física, descanso, alimentación y nutrición.

2 Objetivos

Mejorar los hábitos saludables de actividad y descanso.

3 Ideas clave

1. A los nueve o diez años se debe dormir nueve o diez horas diarias para poder recuperar fuerzas y rendir mejor al día siguiente.
2. El tiempo máximo dedicado a ver la TV, jugar al ordenador o videojuegos y, en general, al uso de pantallas o juegos sedentarios, no debe superar las dos horas diarias. Si un día dedicamos más de dos horas, quiere decir que utilizamos menos tiempo para movernos, y entonces nuestro cuerpo acumula energía que no se quema.
3. Se recomiendan 60 minutos al día de actividad física (juego movido, caminar, bajar y subir escaleras, correr por el patio, parque o jardín, etc.).
4. Para que el ejercicio físico tenga efectos en nuestro cuerpo (refuerce el corazón, fortalezca los músculos y huesos, permita obtener metas comunes en equipo, etc.), es recomendable hacer seis horas a la semana de actividad física (educación física, deporte, juego, actividades de la vida diaria...) (2+2+2).
5. Para rendir de manera equilibrada se necesitan tres elementos:
 - a. Actividad física suficiente.
 - b. Descanso adecuado.
 - c. Una alimentación saludable.

4 Actividades de aprendizaje

4.1. EN EL AULA

Se divide al alumnado en 4 grupos. Cada grupo deberá realizar una representación en la que desarrollar actividades físicas concretas a realizar cada día, cada 2-3 días, cada 3-5 días, así como hábitos no saludables que hay que evitar, como el sedentarismo.

También se puede ver la foto de la pirámide de la sesión 6 a modo de recordatorio, y utilizar las fotografías y dibujos sobre actividad física que se aportaron en aquella sesión.

Para terminar, leer en grupo la *ficha de trabajo para el alumnado de la sesión 8*. Hay que concretar en ella el tiempo que se dedica a diversas actividades y lo que dedica al descanso. Hay que diferenciar entre la rutina entre semana y lo que hace el fin de semana.

Se llevan la ficha a casa para cumplimentar con ayuda de la familia. La ficha de esta sesión incorpora un cuestionario de hábitos de actividad física y descanso. El objetivo de cumplimentarlo es valorar posibles mejoras en una tutoría con la familia. También puede utilizarse para analizar la información e investigar sobre estos hábitos.

4.2. EJEMPLOS DE TRANSVERSALIDAD

- **Matemáticas:** Problemas relacionados (por ejemplo: Si una niña come... y hace cada día como Ejercicio físico... o ¿cuánto ejercicio físico necesita Paula/ Enrique para mantenerse en forma si toma 2.000 calorías?).

5 El papel de la familia

Proponemos que la familia ayude a cumplimentar la *ficha para el alumnado de la sesión 8* y que, conjuntamente, proponga mejoras concretas y reales de los hábitos de actividad y descanso.

6 Desarrollo de la sesión

TIEMPO	MATERIAL	DESCRIPCIÓN	PUNTOS CLAVE
PUESTA EN ACCIÓN PROGRESIVA			
	Fichas sesiones 4, 5, 6 y 7.	Recoger las fichas de las sesiones previas.	
5 min		Organización en grupos de 6-8 alumnos y explicación de sesión. Deberán realizar una representación de expresión corporal en el que simulen la actividad física que deben realizar a nivel semanal.	Pueden apoyarse en la ficha de la sesión 6 como recordatorio.
10 min		Cada grupo prepara la representación siguiendo los criterios: <ul style="list-style-type: none">a) Actividades diariasb) Actividades 2-3 veces semanalesc) Actividades 3-5 veces semanalesd) Actividades a EVITAR.	Creatividad, no se puede hablar en la representación. Variedad de actividades.
12 min		Exponer la representación al resto de la clase.	Valorar la creatividad del grupo y si realmente los hábitos que representan son adecuados.
5 min		Cada alumno elige una actividad saludable y la desarrolla durante el tiempo disponible.	
VUELTA A LA CALMA			
8 min		Sobre el suelo, dispuestos a realizar estiramientos. Comentar y valorar los hábitos de actividad física adecuados y extraer las ideas clave.	Actitud crítica ante los hábitos en general. ¿Es fácil ser activo físicamente?
5 min	Fichas de la sesión 8 (alumnado y familias).	Explicar al alumnado cómo rellenar la ficha del alumnado y entregar la ficha para las familias.	

Sesión 9

Recapitulación y síntesis

1 Resumen de la sesión

- Resumen de las ideas clave de las sesiones precedentes.
- Revisión de las propuestas de mejora de hábitos.
- Valoración final y cierre del programa.

2 Objetivos

Revisar las propuestas para integrar la actividad física, el descanso y la alimentación saludables como hábitos.

3 Ideas clave

1. Hay que respetar nuestro propio aspecto físico y también el de los demás, como queremos que hagan con el nuestro.
2. Para rendir de manera equilibrada se necesitan varios elementos:
 - a. Actividad física suficiente (30 minutos mínimo al día).
 - b. Descanso adecuado (9-10 horas al día de sueño y un máximo de 2 horas al día de actividades con uso de pantallas).
 - c. Una alimentación saludable.
 - d. Una hidratación saludable basada en agua.
3. Una alimentación saludable debe ser variada (presencia de todos los alimentos) y equilibrada (para obtener la energía adecuada).

4. RECOMENDACIONES:

- **CADA DÍA:** 30 minutos de actividad física, beber un total de 2 litros de agua y comer féculas, cereales, verduras, frutas y lácteos.
 - **ALGUNAS VECES A LA SEMANA:** carnes blancas, huevos, pescado y legumbres.
 - **ALGUNAS VECES AL MES:** carnes rojas, jamón, embutidos y dulces, pastelería y snacks.
5. Un desayuno saludable incluye, entre lo que comemos en casa y lo que tomamos en la escuela: cereales, fruta y lácteos.

4

Actividades de aprendizaje

4.1. EN EL AULA

El alumnado ha traído de casa la ficha que se les ha dado para completarla con sus familias en la sesión 8.

La sesión se divide en dos partes:

Primera parte:

Gymkhana de hábitos saludables a través de un circuito de preguntas sobre los contenidos de las sesiones precedentes. El profesorado previamente ha preparado los materiales necesarios para la sesión, estos son: los mapas del colegio (los pueden hacer el alumnado en el aula), las balizas con las preguntas que figuran más abajo u otras que considere, las hojas de control de las actividades (siguiendo el ejemplo que se indica abajo). El alumnado se organiza por parejas. Cada pareja dispondrá de un mapa del colegio en el que se incluirán los puntos a los que tendrá que dirigirse corriendo para encontrar una baliza en la que figurará una pregunta, debiendo responder dicha pregunta en la hoja de control que llevarán. Gana la pareja que finalice el recorrido en menor tiempo y que tenga correctas todas las respuestas, que serán expuestas y debatidas grupalmente.

Segunda parte:

Revisión de los mensajes clave y las propuestas de cambio recogidas en las fichas. Sacar conclusiones sobre hábitos de actividad física, alimentación y descanso, centrándolo tanto en la parte conceptual como en acciones posibles para superar las barreras que impiden alcanzar dichos hábitos.

Evaluación del programa con el alumnado:

Se propone realizar un debate en el que se traten las ideas clave de esta sesión, sondando sobre lo aprendido e intercambiando las experiencias.

4.2. EJEMPLOS DE TRANSVERSALIDAD

- **Lengua:** Expresión oral. Argumentar y contra-argumentar: preparación de un debate por equipos donde unos defiendan *la comida basura y vida sedentaria* frente a otros que expongan las ideas claves de las sesiones.

5

El papel de la Familia

Se les puede invitar a valorar el desarrollo y utilidad de su intervención en las sesiones. Proponerles una tutoría a final de curso para revisar el cumplimiento de sus propuestas de cambio que han explicitado en la ficha de la sesión 8.

6 Desarrollo de la sesión

TIEMPO	MATERIAL	DESCRIPCIÓN	PUNTOS CLAVE
PUESTA EN ACCIÓN PROGRESIVA			
5 min		Formar parejas para participar en la gymkhana.	
30 min	Mapas del colegio; balizas para las preguntas y hojas de control de actividades.	Gymkhana.	Reforzar ideas principales. Ideas y mensajes clave del programa en cada pregunta.
VUELTA A LA CALMA			
10 min	Fichas de alumnado y fichas de familias.	Dispuestos a realizar estiramientos sobre el suelo. Se reflexiona y debate sobre hábitos de actividad física, alimentación y descanso. Se revisan las fichas para ver las propuestas de mejora.	Animar al alumnado a que opine sobre el programa.

GYMKHANA

Ejemplos de preguntas a incluir en cada una de las balizas:

1. ¿Es adecuado beber refrescos para hidratarnos?, ¿por qué?
2. Indica si esta frase es correcta y por qué: “Debemos comer carne todos los días”.
3. Escribe tres cosas que NO debéis hacer si sanos/as queréis estar.
4. ¿Cuánta actividad física debes hacer cada día?
5. La tablet, el ordenador, la tele debemos emplearlas con moderación, ¿Cuánto tiempo máximo cada día?
6. Si sano/a quieres estar a la cama pronto te irás. Escribid a la hora que os acostáis y a la hora que os levantáis cada día.
7. Escribe lo que desayunas... y ¡añade lo que le falta para que el desayuno sea completo!
8. Escribe tres alimentos que debes tomar cada día, ¿los consumes cada día?
9. Para estar sano/a come bien, haz deporte y... ¡ríete! Escribe tres cosas que haces cada día para cumplir con esta frase.

Ejemplo de Hoja de control:

Nombre 1

Nombre 2

Baliza 1. RESPUESTA:

Baliza 2. RESPUESTA:

Baliza 3. RESPUESTA:

Baliza 4. RESPUESTA:

Baliza 5. RESPUESTA:

Baliza 6. RESPUESTA:

Baliza 7. RESPUESTA:

Baliza 8. RESPUESTA:

Baliza 9. RESPUESTA:

Recreos Activos

El recreo es uno de los momentos de la jornada escolar en el que un niño o una niña tiene la oportunidad de divertirse, hacer ejercicio, relajarse, relacionarse y aprender jugando. Por participar en estos tipos de actividades no estructuradas, los niños pueden desarrollar habilidades sociales, emocionales, físicas y cognitivas que necesitan para tener éxito en la escuela y en la sociedad (Clements, 2000).

La National Association for Sport and Physical Education (Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física) declara que el recreo provee a niños un tiempo discrecional y oportunidades de participar en actividades físicas que les ayuda a desarrollar un cuerpo sano y el placer del movimiento. También permite practicar habilidades de vida como la resolución de conflictos, la cooperación, el respeto por las reglas, turnarse, compartir, utilizar el lenguaje para comunicarse y la resolución de problemas en situaciones reales. Además, podría facilitar mayor atención y enfoque en el aprendizaje en el programa académico (Council on Physical Education for Children [Consejo de la Educación Física para Niños], 2001).

Este apartado es una propuesta al profesorado para mejorar la adherencia a la actividad física del alumnado durante los recreos, con lo cual se pretende sea activo en el mismo y de este modo genere unos hábitos saludables que a su vez puedan extrapolar a su rutina diaria.

Por otra parte, en el momento de los recreos es habitual el consumo de alimentos, y en muchos casos es frecuente sustituir el bocadillo por bollería industrial, golosinas, etc., cargadas de calorías vacías, grasas saturadas, colorantes, etc., y sustituir el agua por bebidas azucaradas (colas, limonadas, etc). Además los envoltorios de los alimentos no suelen ser los más adecuados, utilizando plásticos, aluminios, etc. Por todo ello, este es un buen momento para la observación y análisis y favorecer cambios positivos que pueden tratarse en la sesión sobre el desayuno del programa.

El papel del profesor o profesora será facilitar que los alumnos/as dispongan de los materiales mínimos para que participen de forma activa en los recreos. Como por ejemplo: cuerdas, aros, pelotas, elásticos, rayuelas, etc. Dependiendo del papel de implicación, su papel será diferente.

Se valora positivamente la regularidad con la que los alumnos y alumnas intervengan en esta iniciativa.

A continuación se presenta la dinámica y progresión dependiendo de la implicación que el profesorado valore y decida asumir.

Esta progresión oscila entre los niveles uno y diez, siendo el nivel uno, el de mínima implicación y el diez el que requiere una mayor participación tanto del profesorado como del centro en su totalidad.

Dinámica y progresión de los Recreos Activos

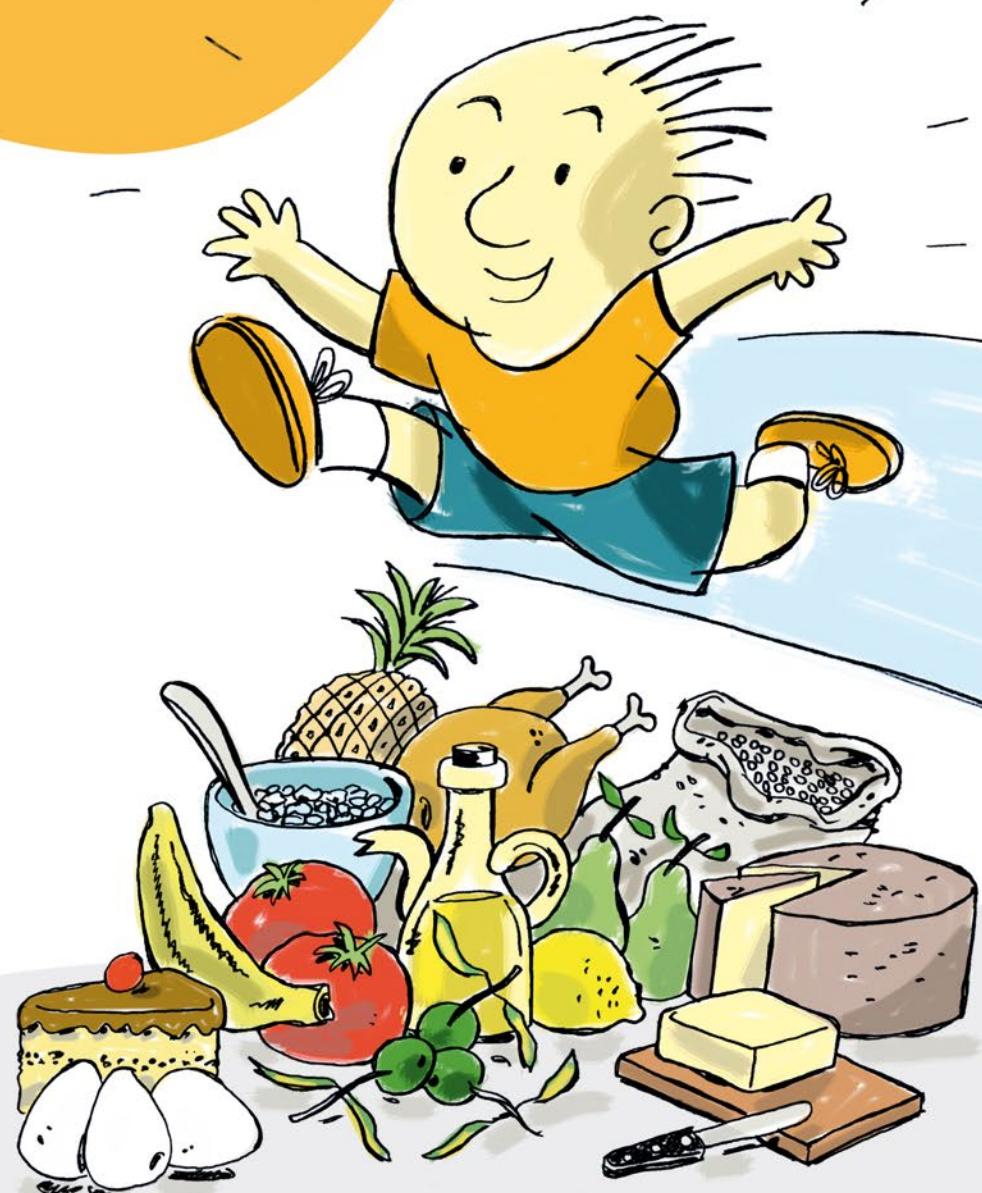
Indicar al alumnado que a partir de ahora los recreos pasan a ser “Activos” y que esto consiste en realizar actividad física libre durante los mismos y marcarlo en el registro.

- 1 El profesor/a imprime y coloca una planilla modelo (ANEXO I) en un lugar visible y accesible al alumnado (en la entrada de la clase por ejemplo).
- 2 El profesor/a controlará que los alumnos y alumnas se anotan en la planilla cada día que realicen actividad física en el recreo.
- 3 El profesor/a informará al alumnado sobre lo que significa ser activo en el recreo, poniendo ejemplos de ello.
- 4 Cada alumno/a tiene que proponer 3 actividades o juegos activos para realizar en el recreo.
- 5 El profesor/a colocará en la pared de la clase un cartel modelo con una frase y/o dibujo/imagen saludable.
- 6 Cada alumno/a realizará un cartel en casa con la familia y lo expondrá en clase para que lo vean sus compañeros y compañeras.
- 7 Se realizará un concurso con los carteles realizados por el alumnado. Ellos y ellas mismas decidirán cuáles son los 3 mejores y se colocarán en un lugar visible de la clase o centro.
- 8 Realizar un Collage saludable entre todo el alumnado. Cada uno/a llevará una frase (“Muévete y te sentirás mejor”, etc.) o un dibujo saludable (de deportes, frutas, verduras, etc.).
- 9 Realizar un Rap saludable en grupos de 5 alumnos/as.
- 10 Lipdub activo y saludable implicando a todo el centro (profesorado y alumnado). Se trata de un vídeo musical realizado por un grupo de personas que sincronizan gestos y movimientos haciendo playback con una o varias canciones. Se pueden escenificar los deportes favoritos de cada alumno/a, realizando los gestos y movimientos más característicos.

Recreos activos



PREVIENE ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO



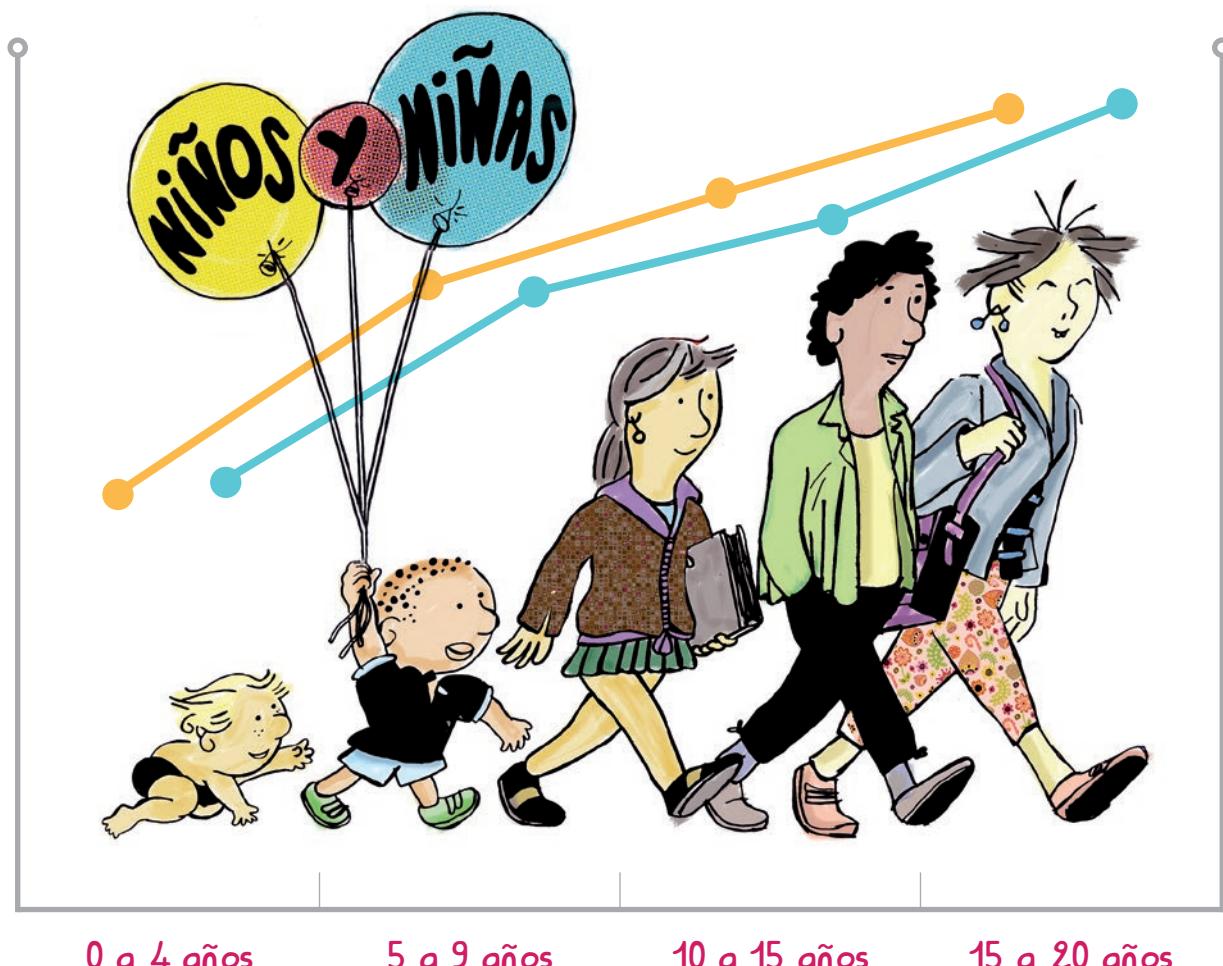
Sesión 1

Nuestro crecimiento

Cómo crecemos

1

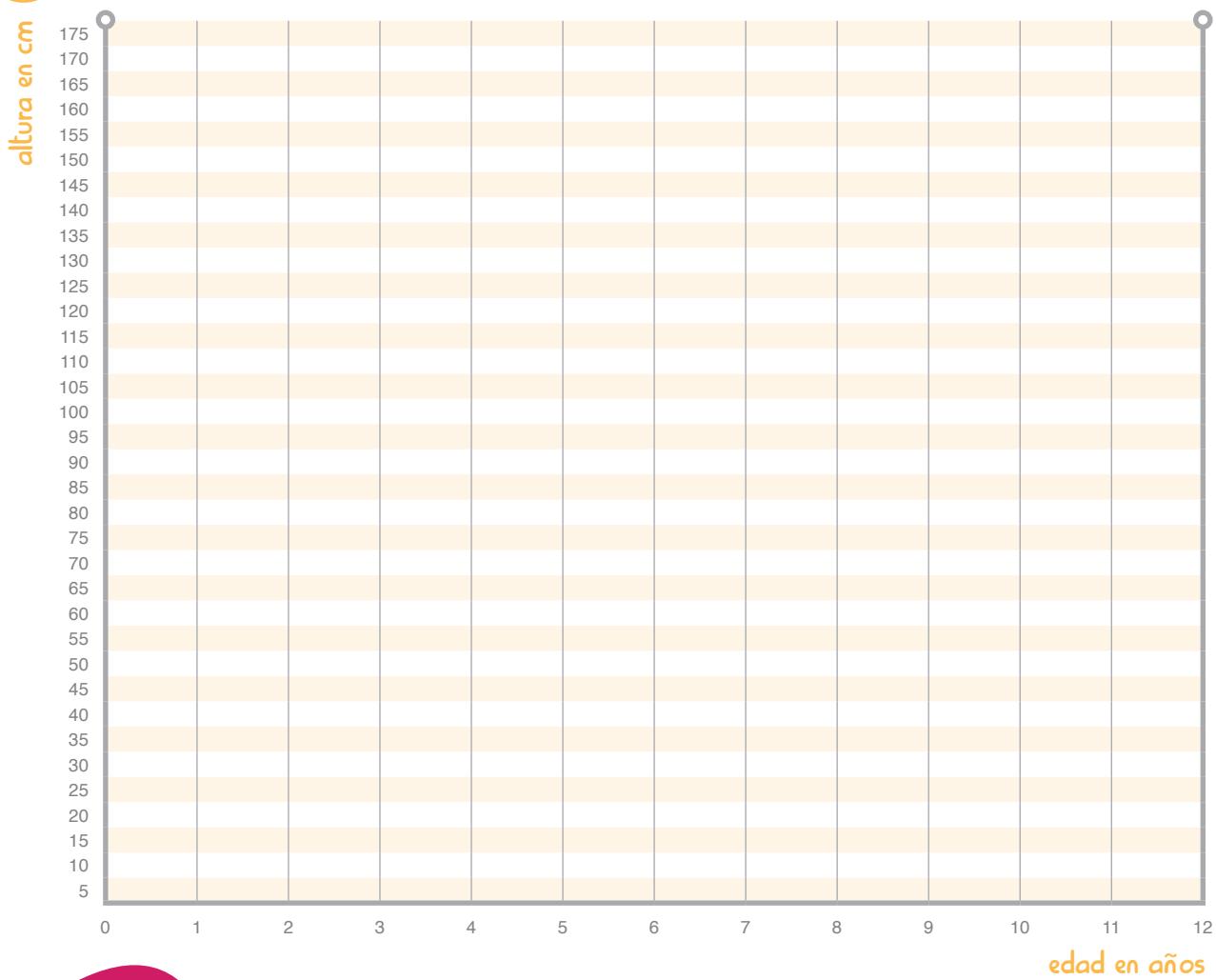
El crecimiento que tenemos durante la infancia y la adolescencia es la causa de los cambios en el peso, la altura y las proporciones de vuestro cuerpo.



Un cálculo aproximado de crecimiento de una persona desde la infancia se obtiene de medir su altura cada cinco años. Las líneas que unen los puntos en la imagen señalan cuánto has crecido cada cinco años.

2 Gráfica 1. Edad y altura

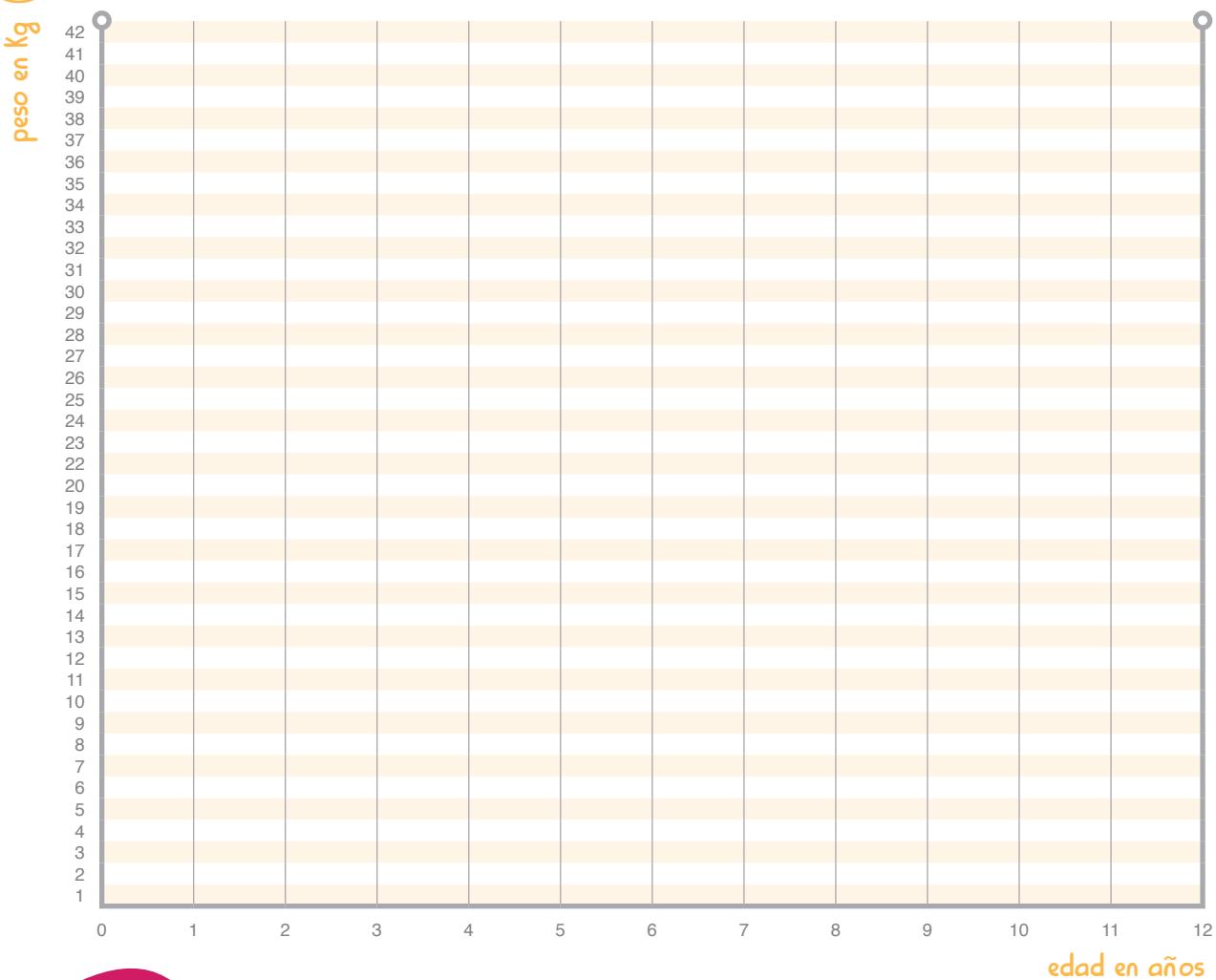
1. Señala en la gráfica la edad y la altura que te han dicho que tenías en casa. Lo puedes hacer marcando con una cruz (X) el punto donde se encuentran la línea de la edad con la columna de la altura.
2. Une las cruces con una línea que pase por todas ellas.
3. Luego, escribe qué ves en el gráfico resultante y qué te parece.



¿Qué ves
en el gráfico?
¿Qué te parece?

3 Gráfica 2. Edad y peso

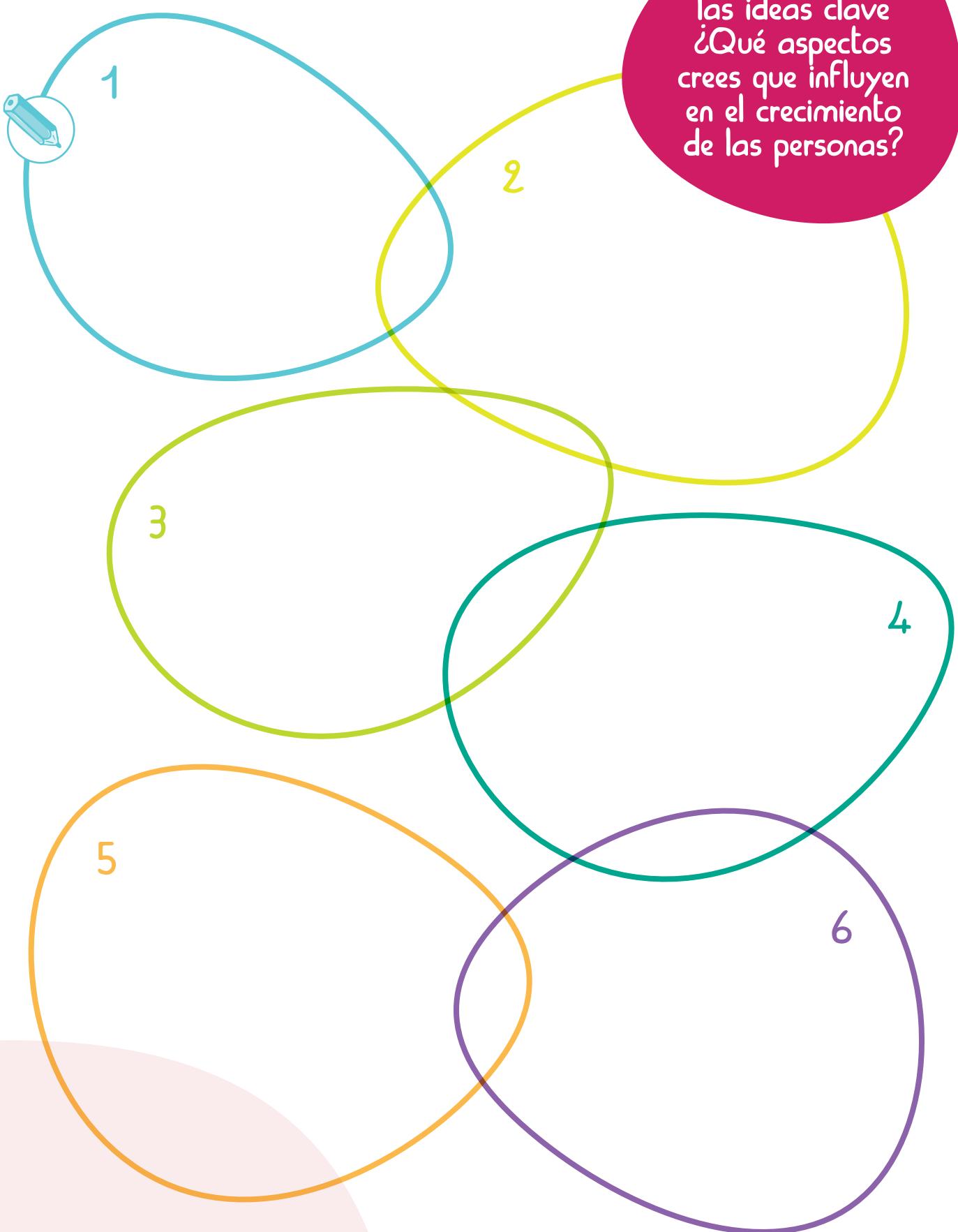
1. Señala en la gráfica la edad y peso que te han dicho que tenías en casa. Lo puedes hacer marcando con una cruz (X) el punto donde se encuentran la línea de la edad con la columna de la altura.
2. Une las cruces con una línea que pase por todas ellas.
3. Luego, escribe qué ves en el gráfico resultante y qué te parece.



¿Qué ves
en el gráfico?
¿Qué te parece?

4 Debate en clase

Recordar
las ideas clave
¿Qué aspectos
crees que influyen
en el crecimiento
de las personas?



Sesión 2

Valorémonos

Los rasgos positivos de mi aspecto físico

En la lista siguiente, tus compañeros y compañeras escribirán rasgos positivos de tu aspecto físico.

Tú también debes escribir aspectos positivos de ellos y ellas. Observa la altura, cabello, ojos, cara, cuerpo, piernas, manos, mirada, expresión, voz, etc.

Te darás cuenta que todos y todas tenemos aspectos positivos que no habíamos pensado que teníamos.

¡Los resultados te sorprenderán!



1

Escribe un rasgo que te guste del aspecto físico del compañero o compañera al que pertenece esta hoja:



.....
.....
.....
.....

Espacio que
ha de completar
la familia

2

Escribe dos o tres frases sobre lo que han dicho de ti tus compañeros y compañeras y sobre lo que más te ha gustado de este ejercicio:



.....
.....
.....
.....

Sesión 3

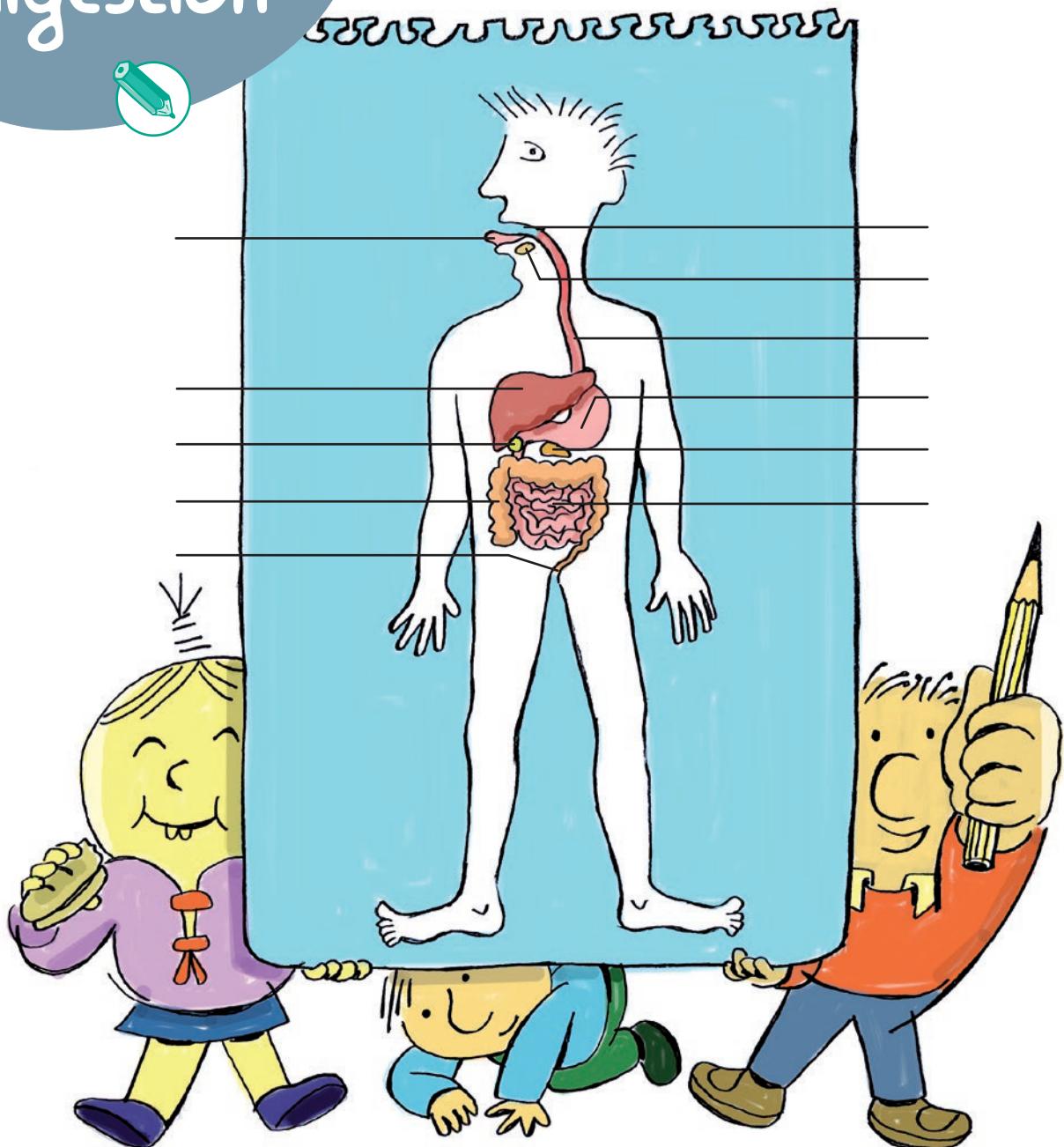
Nuestra digestión

Cómo
hacemos la
digestión



1

Escribe en el sitio correcto cada una de las partes del aparato digestivo.



2

¿Qué función tiene cada una de las partes del aparato digestivo?



A horizontal purple line starts from the left edge of the page, ending with a small circle containing a purple pen icon. A long, thin purple line extends from this circle across the page, ending in a large, empty rectangular box with rounded corners, designed for handwritten notes.

A long, thin, light blue rectangular box with rounded ends and a thin black border. It is positioned horizontally across the bottom of the slide.

A decorative horizontal bar at the bottom of the slide, featuring a light blue rounded rectangle on top and a light purple rounded rectangle underneath, both with thin white borders.

A decorative horizontal bar at the bottom of the slide, consisting of two overlapping rounded rectangles. The top rectangle is light purple and the bottom one is light blue, creating a layered effect.

A horizontal bar with rounded ends, colored light purple on the right and dark purple on the left, representing a transition or a specific section.

Sesión 4

Los grupos de alimentos

Diferentes grupos de alimentos

1

Relaciona con flechas los alimentos con el grupo al que corresponden. Puede haber más de un alimento relacionado con un grupo determinado.

Grupos de alimentos



LÁCTEOS



CARNE,
PESCADO
Y HUEVOS



FÉCULAS
(cereales, patatas,
legumbres)



FRUTAS Y
VERDURAS
(frutas, verduras,
hortalizas)



ACEITES
Y GRASAS



AZÚCARES



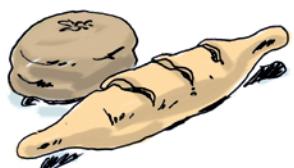
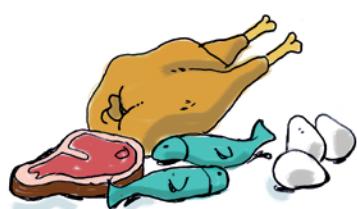
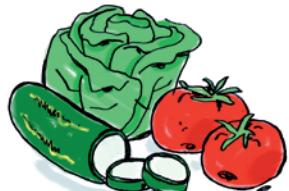
AGUA



2

Relaciona con flechas los alimentos con el origen que les corresponde. Puede haber más de un alimento relacionado con un origen determinado.

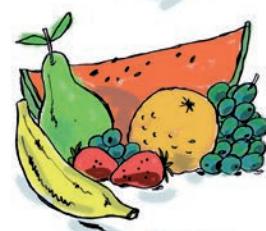
Alimentos según su origen



ANIMAL

VEGETAL

MINERAL



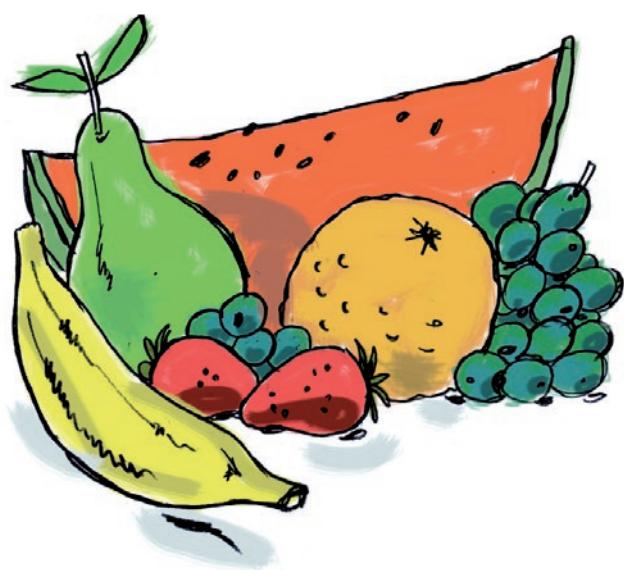
¿Qué comes?

3



Colorea las casillas correspondientes a aquellos alimentos que has tomado a lo largo de cada día de la semana. Si hay alguno que no aparece, añádelo al final.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Leche							
Yogur							
Queso							
Pan							
Cereales							
Arroz							
Pasta							
Patatas							
Verduras							
Ensalada							
Frutas							
Carnes rojas							
Pollo							
Pescado							
Huevos							
Legumbres							
Mantequilla							
Dulce							
Chocolate							
Chucherías							
Frutos secos							
Agua							



Sesión 5

Los nutrientes y sus funciones

¿Qué son los nutrientes?

Son las sustancias indispensables para la vida que el organismo aprovecha de los alimentos.

¿Hay diferentes tipos de nutrientes?

Sí. Y esto nos ha llevado a clasificar a los alimentos según la función principal que tiene cada uno.

¿Qué alimentos contienen nutrientes?

En cada alimento predomina un nutriente u otro, por eso tiene tanta importancia seguir una dieta variada y equilibrada.



¿Cuáles son estos alimentos?

1 Alimentos formadores

Sirven para construir los músculos y los huesos y para renovar tejidos de crecimiento constante (cabello, uñas).

Carne, pescado, leche, huevos, legumbres, frutos secos, etc.

2 Alimentos energéticos

Proporcionan la energía que necesitamos para la actividad diaria (estudiar, caminar, jugar, correr, etc.).

Cereales, patatas, azúcar, aceite, mantecas, etc.

3 Alimentos reguladores

Regulan el funcionamiento del cuerpo.

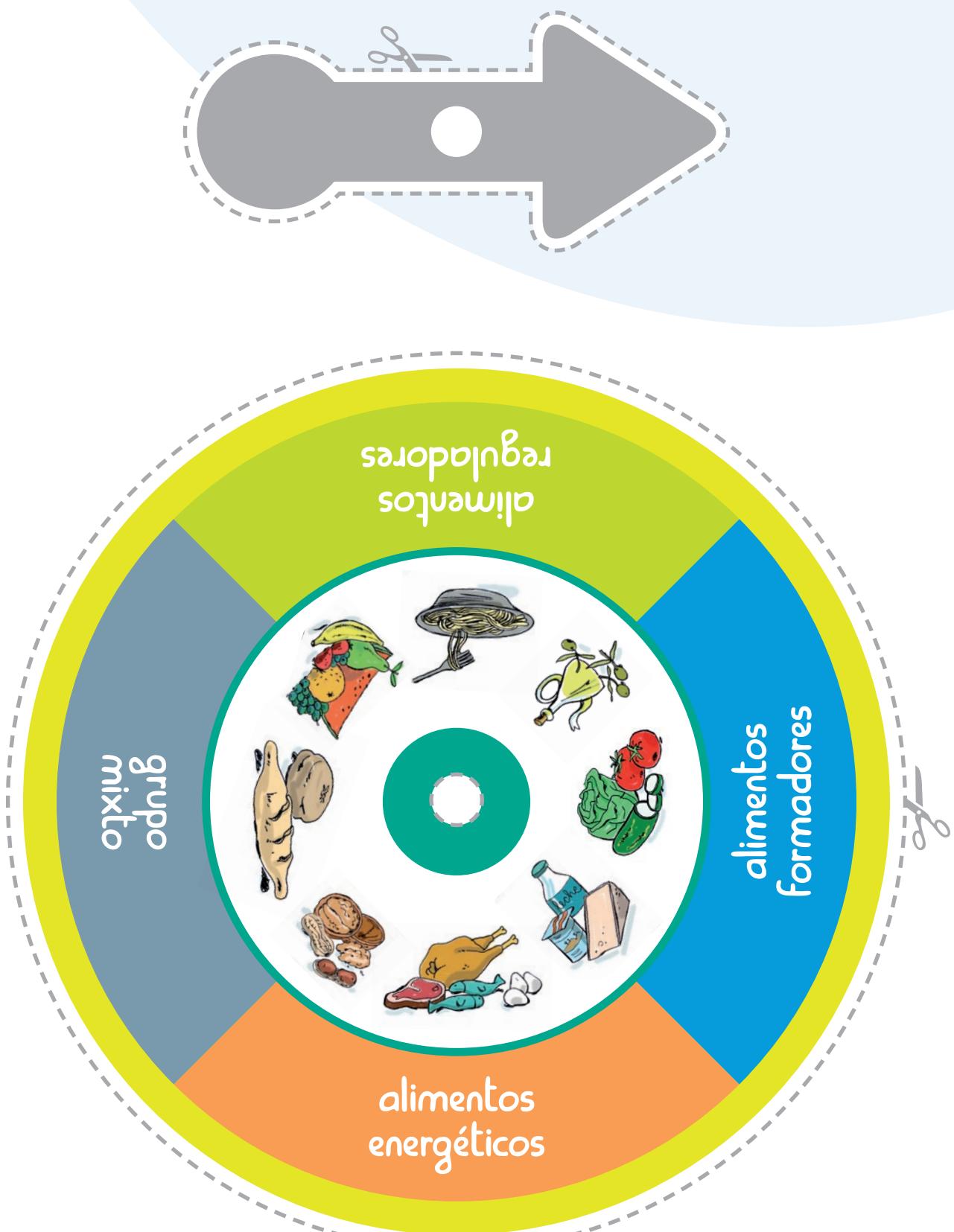
Frutas y verduras

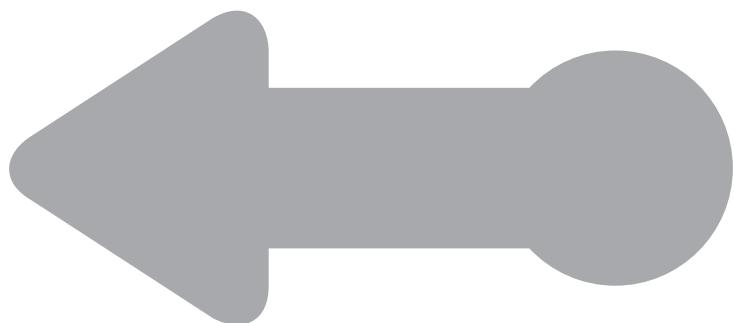


JUEGO DE LA RULETA

Recorta y construye la siguiente ruleta sobre cartón. Para jugar, cada alumno/a girará por turno la flecha de la ruleta y según el grupo de alimentos que le haya tocado, enumerará uno de ellos (no se pueden repetir), el resto de la clase deliberará si la respuesta es correcta o no, quedando eliminado el participante en caso negativo.





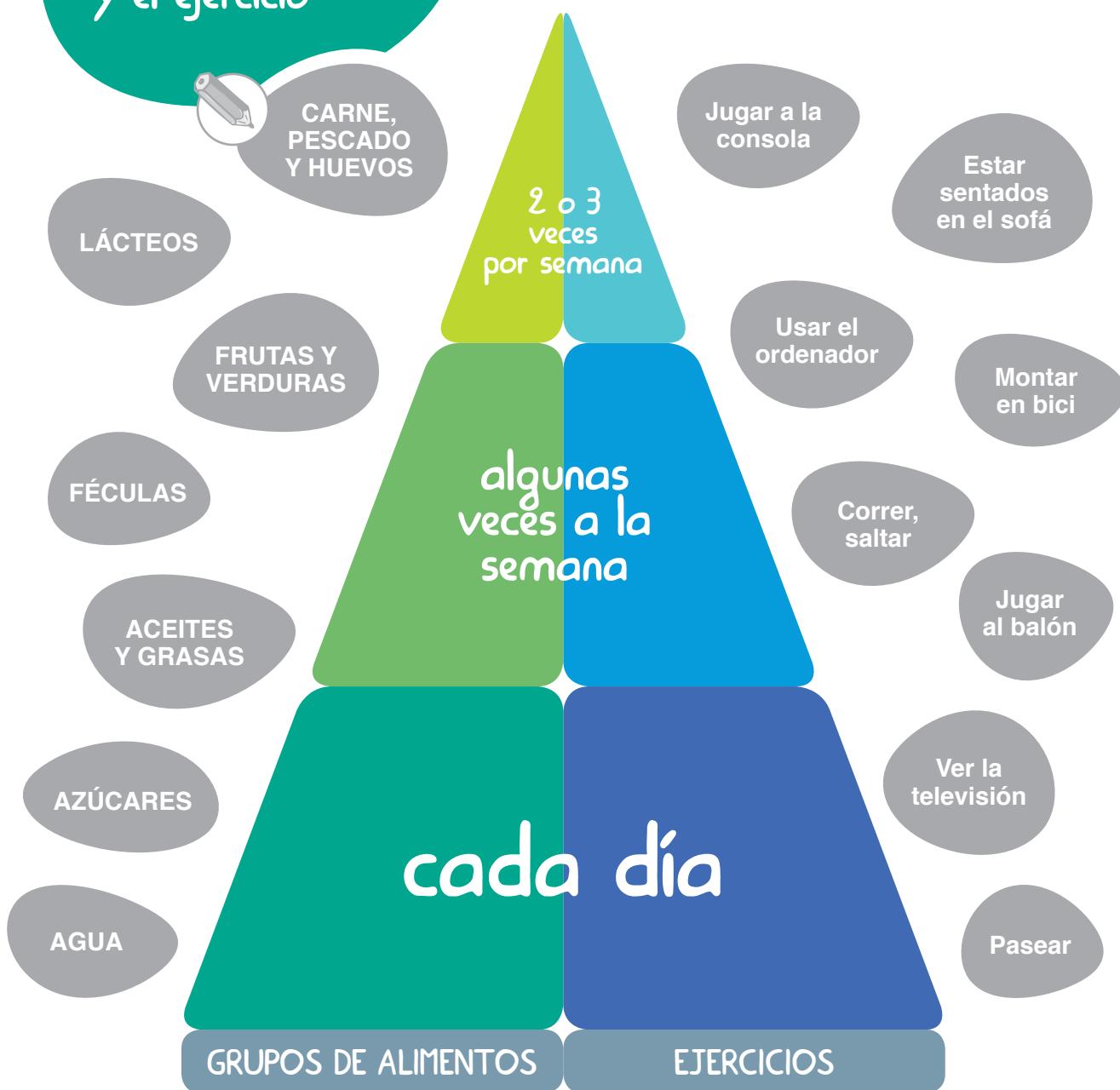


Sesión 6

La pirámide de la alimentación y el ejercicio

Construyamos
nuestra pirámide
de la alimentación
y el ejercicio

Coloca con flechas los alimentos y ejercicios en la zona de la pirámide que le corresponda.



Sesión 7

El mejor desayuno

¿Qué incluye
un desayuno
saludable?

Por favor lee atentamente la información que te proponemos y trae de casa algunos de estos alimentos:

CEREALES

pan, cereales,
galletas

LÁCTEOS

queso, yogurt,
leche

FRUTAS

fruta fresca,
zumos naturales



El desayuno que tomas en casa antes de salir para clase se complementa con el que tomas en la escuela.

Debes tenerlo muy en cuenta si quieras tomar un desayuno saludable:

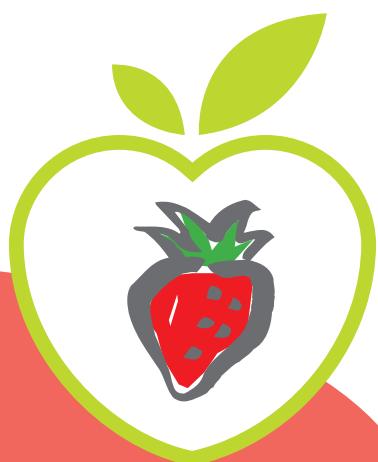


EJEMPLOS

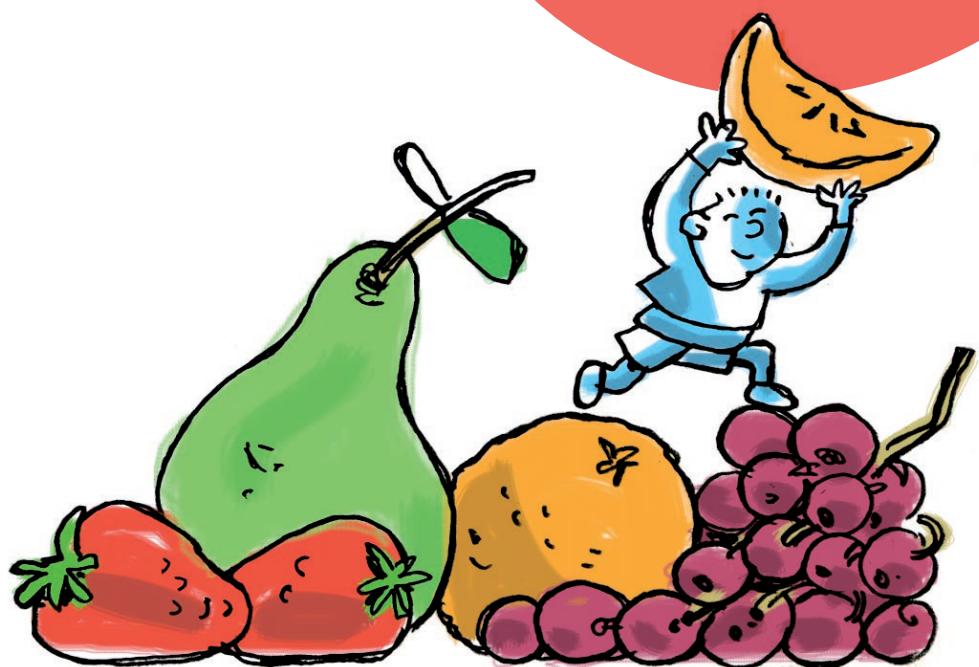
EN CASA	+	EN LA ESCUELA
leche		bocadillo / fruta
zumo de fruta natural		bocadillo de queso / agua
yogurt / cereales		fruta
leche / bocadillo		zumo de fruta
tostadas / fruta		yogurt

Añade en la tabla un ejemplo de desayuno saludable.

GUARDA UN BUEN RECUERDO CON ESTE **MARCAPÁGINAS**

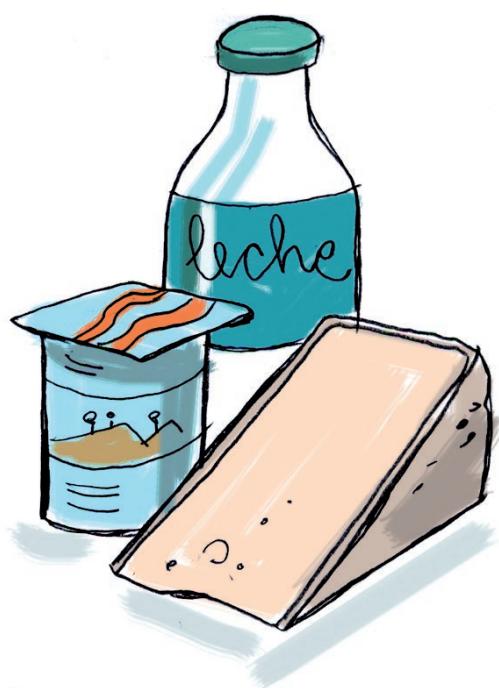


Dibuja en el centro de la manzana-corazón una fruta o uno de los alimentos saludables que hemos visto y que te guste mucho. Despues lo recortas y lo puedes usar como marcapáginas para tus libros o cuadernos.









Sesión 8

Actividad física y descanso

Por favor, contesta las siguientes preguntas:



Durante la semana

1 • ¿A qué hora te levantas?

2 • ¿A qué hora sales de casa?

3 • ¿Cómo vas a la escuela? (caminando, en coche, en transporte público, otros)

4 • A la hora del recreo, ¿qué sueles hacer? Por ejemplo, estar sentado/a hablando o leyendo, hacer algún deporte, jugar moviéndote (corriendo, saltando...).

5 • ¿Comes en la escuela?

6 • ¿Cómo vuelves de la escuela?

7 • Después de clase, ¿haces alguna actividad extraescolar? ¿Cuál o cuales?

8 • ¿Cuánto tiempo/horas le dedicas?

9 • ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a ver la televisión?

10 • ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a jugar con el ordenador, la consola, etc.?

11 • ¿Qué actividades sueles hacer moviéndote (tareas del hogar, jugar, pasear al perro...)?

.....
.....
.....
.....

12 • ¿Cuántas horas de educación física tienes en el cole a la semana?

13 • ¿A qué hora te acuestas los días que hay colegio?

Fines de semana

14 • ¿A qué hora te levantas?

15 • ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a ver la televisión?

16 • ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a jugar con el ordenador, la consola, etc.?

17 • ¿Qué actividades haces habitualmente que no sea sentado o sentada?

.....
.....
.....
.....

18 • ¿Cuánto tiempo dedicas a hacer deberes?

19 • ¿Cuánto tiempo dedicas a actividad física o deporte?

20 • ¿A qué hora te acuestas el fin de semana?

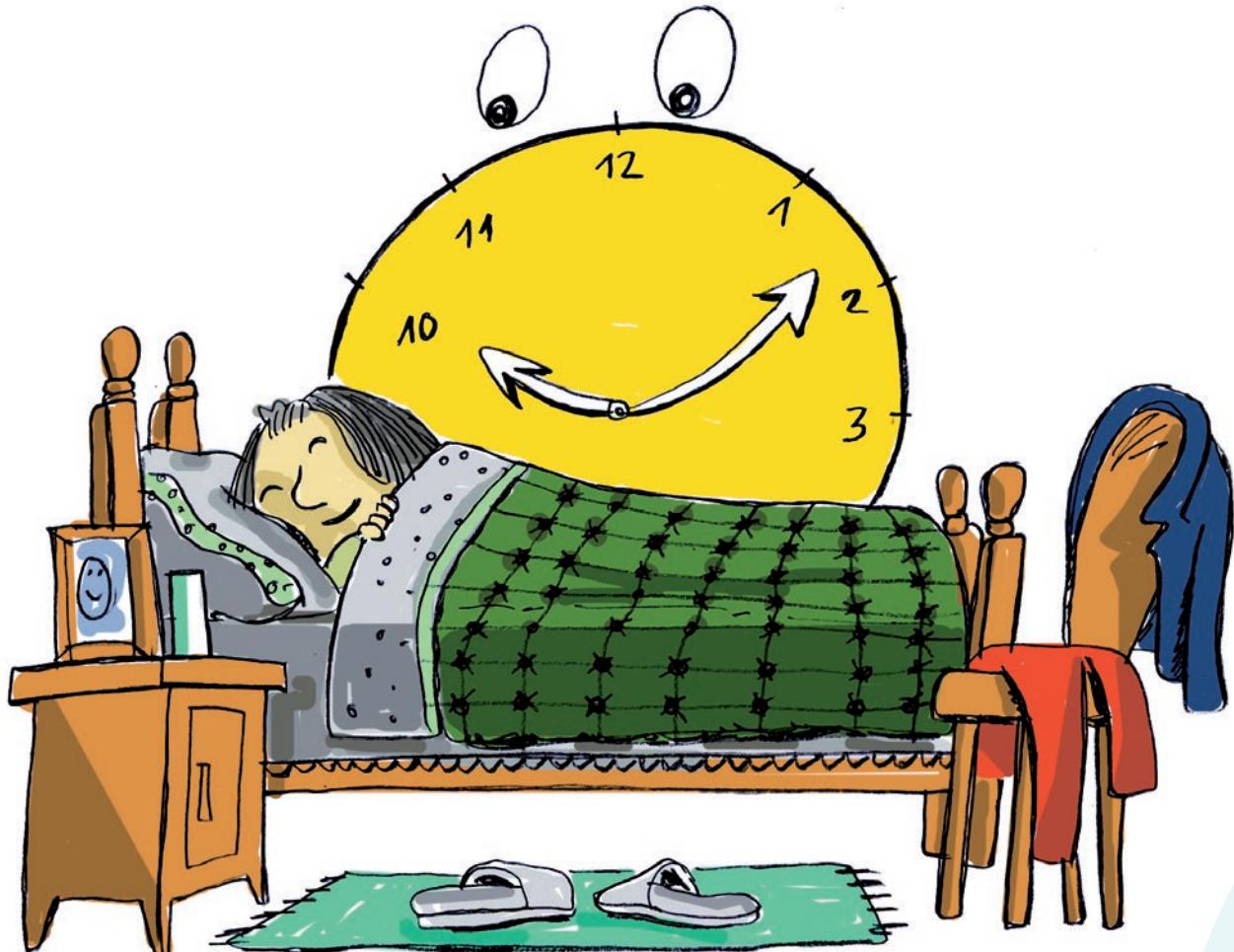
Recomendaciones sobre actividad física y descanso

1. Dormir diariamente un mínimo de nueve horas.
 2. Practicar una hora de actividad física cada día (ir caminando al colegio, jugar en los recreos, hacer deporte, colaborar en tareas del hogar, etc.).
 3. Es recomendable limitar a un máximo de dos horas diarias el uso de pantallas (televisión, ordenador, consolas, etc.) fuera de la escuela, y a un máximo de quince horas a la semana.
-

Beneficios de una actividad física regular

La Organización Mundial de la Salud recomienda la práctica de actividad física moderada durante un mínimo de 30 minutos al día. Esta recomendación está fundamentada en los múltiples beneficios que conlleva la actividad física regular:

1. Te sentirás mejor.
2. Estarás más feliz.
3. Rendirás más en clase, en los estudios.
4. Rendirás más en los deportes y las actividades físicas y de ocio.
5. Enfermarás menos..



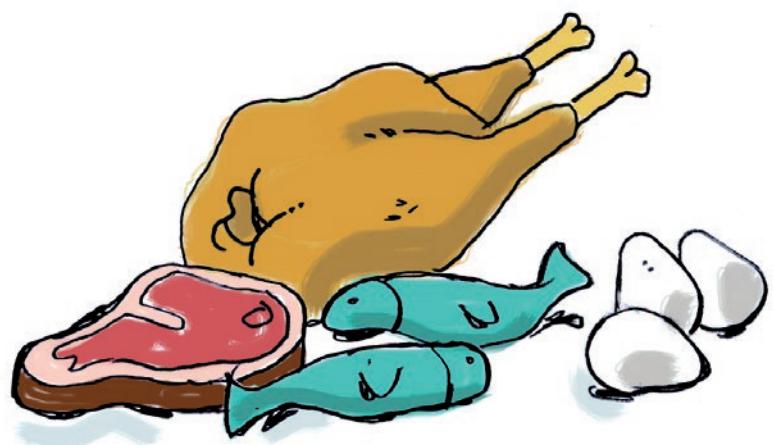
Beneficios de descansar y dormir nueve horas

1. Es imprescindible para recuperar fuerzas.
 2. Nos ayuda a rendir más y mejor tanto en la actividad física como en clase.
 3. Te sentirás mejor, y también los otros te verán mejor.
 4. Refuerza nuestro sistema inmunitario y nos protege de enfermedades.
-

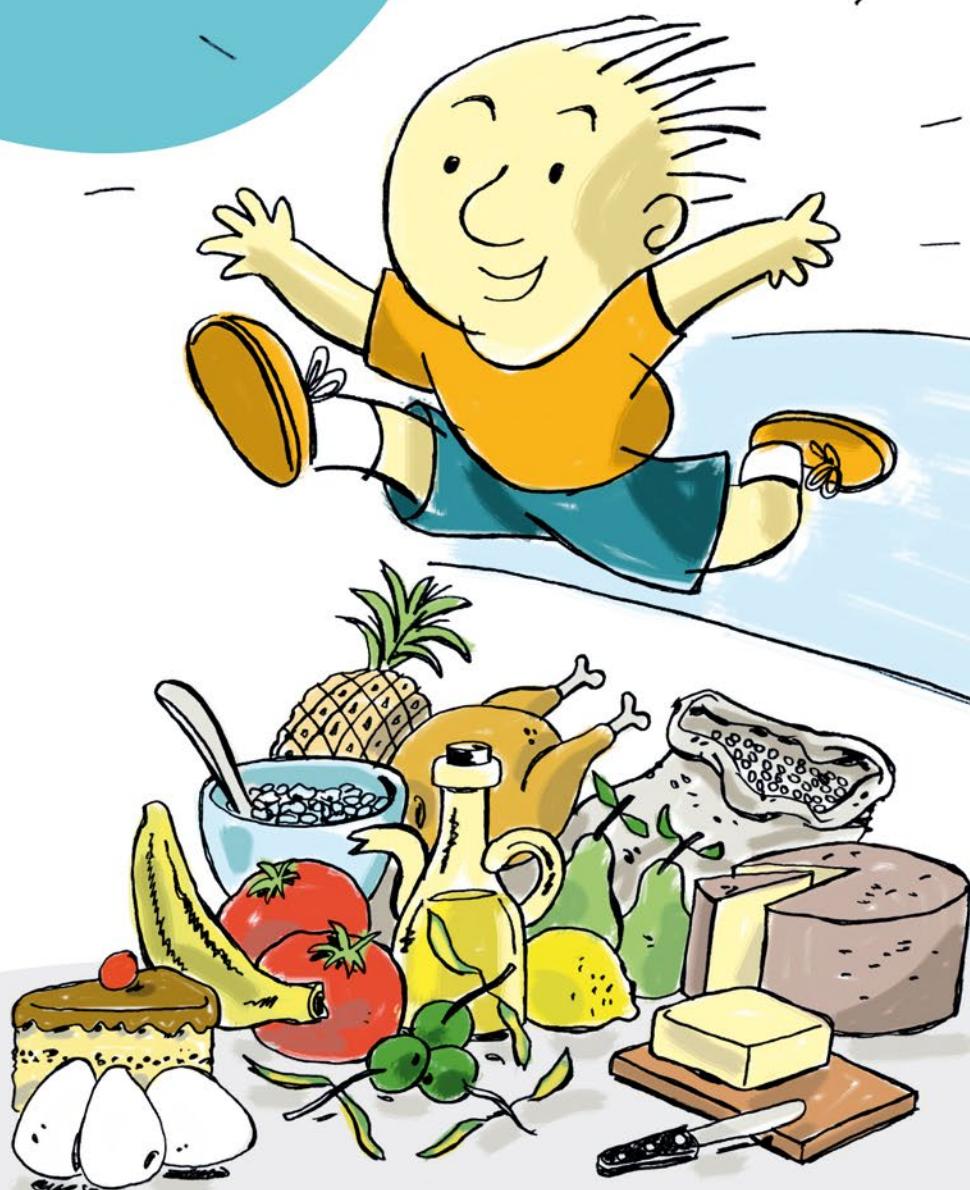
Recomendaciones para una hidratación saludable

1. El agua es esencial para la vida. Mantener la hidratación es importante para la salud física y mental.
2. El cuerpo humano está constituido en un gran porcentaje por agua, si bien este varía según la edad.
3. Hay que beber agua en las comidas y entre comidas.
4. Recuerda beber agua antes, durante y después del ejercicio físico.
5. Si hace calor, aumenta la ingesta de agua.
6. Hay que evitar el consumo excesivo de bebidas azucaradas o con gusto dulce. No se deben consumir como sustitutos del agua.
7. Recuerda que para tener una buena hidratación debes beber en total 2 litros de agua al día.





ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLES EN FAMILIA



Introducción

Estimada Familia

Como parte de la comunidad del centro educativo al que acude su/s hijo/a, le hacemos llegar este material del proyecto que se va a desarrollar, pidiéndole su implicación en el mismo por el hecho de ser transmisora fundamental de las conductas y estilos de vida de sus hijos e hijas.

Se trata de un proyecto a realizar durante el año académico, y consiste en realizar 9 sesiones de actividades en la clase de educación física y/o en tutoría, para prevenir el sobrepeso y la obesidad entre escolares de 8 a 9 años de edad.

Para poder realizar algunas de ellas les pedimos su colaboración de forma detallada dentro de esta Guía, que consiste básicamente en facilitar información, tratar y hablar sobre el tema en casa y hacer alguna actividad en común.

Reiterar que su implicación en este proyecto es fundamental para que juntos logremos los objetivos del mismo.

Aprovechamos además para informarle de que en el servicio de salud de su zona (centro de salud) dispone de programas para la mejora de hábitos de alimentación y actividad física (Consejo Dietético), por lo que podrá acudir al mismo si lo considera necesario.

Gracias.

A continuación les facilitamos las recomendaciones básicas para una alimentación equilibrada y para una saludable vida activa.



Recomendaciones para una alimentación EQUILIBRADA

- 1 • Comenzar el día tomando un **DESAYUNO** equilibrado.
- 2 • Comer diariamente **FRUTA** y **VERDURA**. 5 raciones al día.
- 3 • Limitar la ingesta de **SAL**, **AZÚCARES** y **GRASAS**.
- 4 • Consumir más **PESCADO**. De 3 a 5 raciones a la semana.
- 5 • Beber al menos 2 litros de **AGUA** al día.
- 6 • Tomar **PLATOS PEQUEÑOS**, pero **VARIADOS**, que incluyan alimentos de los distintos grupos.



Recomendaciones para una saludable VIDA ACTIVA

- 1 • **30 x 5**: Practicar un mínimo de 30 minutos de Actividad Física diaria, al menos 5 días a la semana (o **60 x 5** si se en la etapa de crecimiento).
- 2 • Siempre que pueda, utilizar las **ESCALERAS** en vez del ascensor.
- 3 • Manterner una saludable **VIDA ACTIVA** y aprovechar el día para moverse: hacer las tareas domésticas, pasear, ir caminando al trabajo... todo vale si te mueves.
- 4 • Realizar alguna actividad física durante **TODO EL AÑO**.

- + fibra
- grasas
- azúcar
- alimentos con sal

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

30 x 5 (ADULTOS)
60 x 5 (MENORES)

Al menos 30/60 minutos de actividad física diaria, 5 días a la semana

VIDA ACTIVA

Nuestro crecimiento

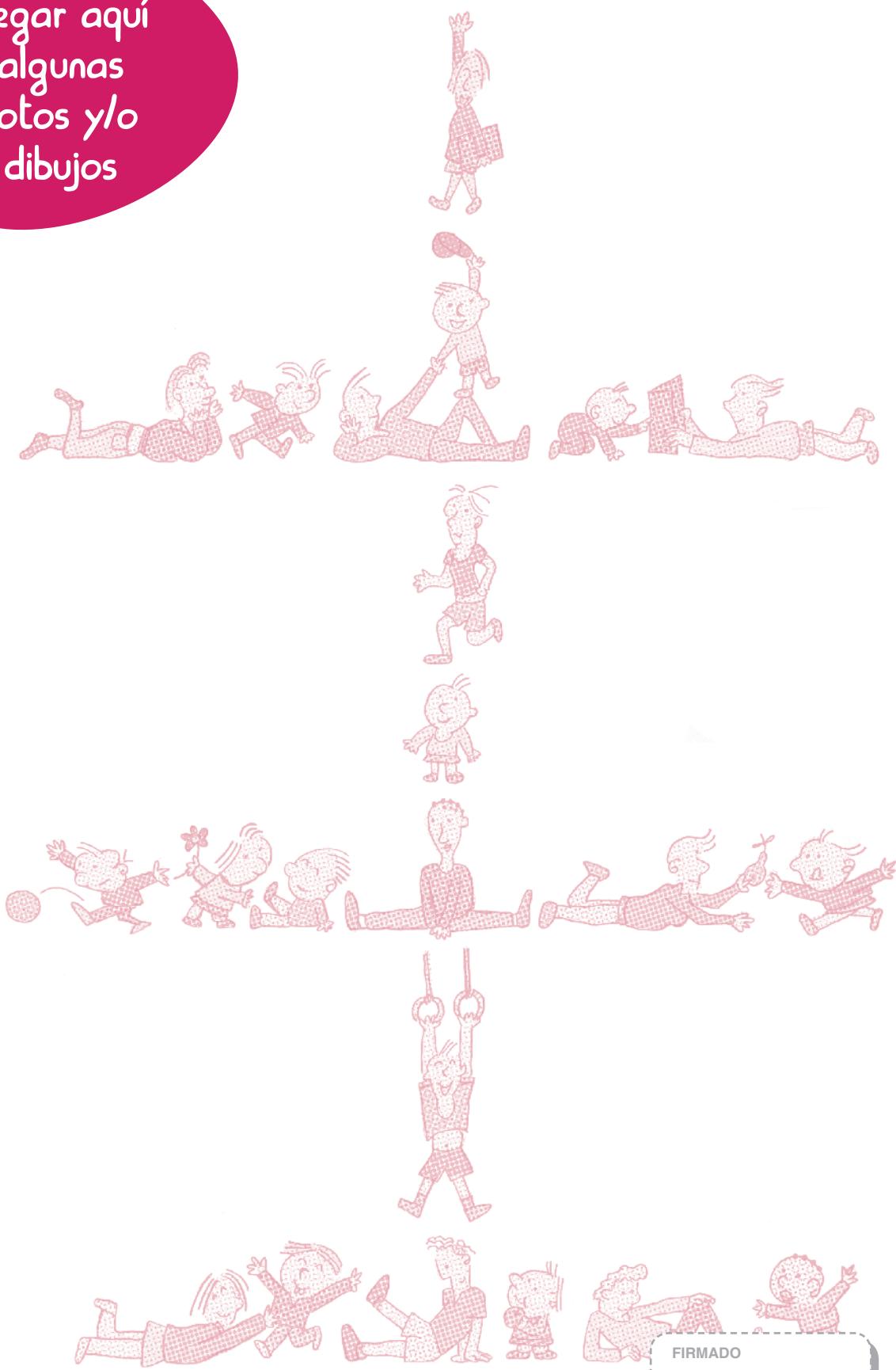
Querida familia

Querida familia

Para realizar una actividad en clase sobre el crecimiento del alumnado a lo largo de los años, os pedimos que le facilitéis a vuestro hijo o hija algunas fotos suyas. Por ejemplo, de pocos días después de nacer, con dos o tres años y una actual. Si no disponéis de fotos, comentar cómo fue su crecimiento y animarle a hacer dibujos sobre ello en la página siguiente. También os pedimos que rellenéis la siguiente tabla, al menos de forma estimada. Muchas gracias.

Tabla de datos

Pegar aquí
algunas
fotos y/o
dibujos

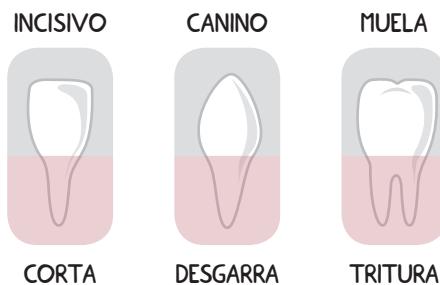
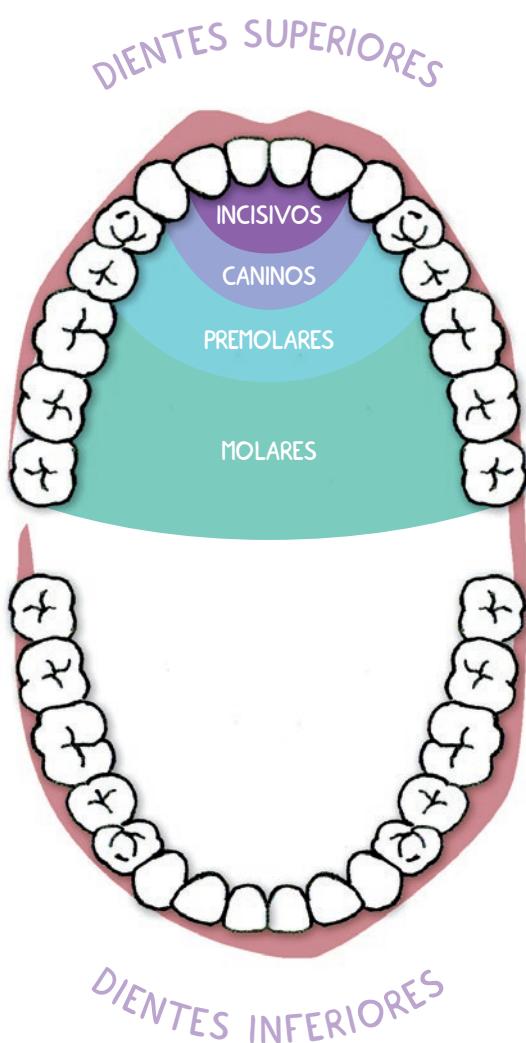


NOTA: Solicitamos su colaboración y autorización para el uso de las imágenes en las actividades del programa.

Nuestra digestión

Querida
familia

Para redondear una actividad que hacemos en clase dedicada al aparato digestivo y sus funciones, os pedimos que ayude a su hijo o hija a observar el esquema que presentamos y tratéis sobre las funciones de los dientes. Gracias.



Completar punto a
su hijo/a del esquema
que sigue:



Tienes dientes sanos.
Coloréalos en azul.

Te faltan dientes.
Marcalos con una cruz.

Tienes dientes picados.
Coloréalos en rojo.

La pirámide de la alimentación y el ejercicio

Querida familia

Hemos construido en clase una pirámide de la alimentación y el ejercicio físico, con los envases, fotos y dibujos que ha aportado el alumnado. Una vez terminada la actividad, para reforzar el aprendizaje, facilitamos la información por medio de esta pirámide y os pedimos que tratéis sobre el contenido de la misma y sobre cómo la lleváis a la práctica.



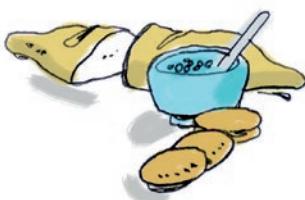
El mejor desayuno

1

Para realizar en el aula un taller sobre desayuno saludable, le pedimos a su hijo/a que traiga al colegio algunos de los alimentos que él/ella le indicarán:

CEREALES

pan, cereales,
galletas



LÁCTEOS

queso, yogur,
leche



FRUTAS

Fruta fresca,
zumos naturales



2

También analizaremos los desayunos que normalmente se realizan en casa y cómo lo completamos con el que toman en el recreo.



Desayuno
completo y
saludable

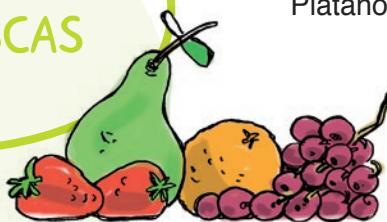
Para completar el desayuno realizado en casa, se proponen los siguientes alimentos para la hora del recreo:

De queso tierno o fresco, jamón curado o cocido, con vegetales o con humus o aguacate, etc.

BOCADILLOS



FRUTAS FRESCAS



Enteras:

Plátano, mandarinas, albaricoques

Cortadas y guardadas en una fiambreira:

Gajos de naranja, trozos de pera, cerezas o fresas



Nueces,
almendras
o avellanas

FRUTOS SECOS CRUDOS O TOSTADOS, SIN SAL

ZUMOS NATURALES O YOGURT



Actividad física y descanso

- 1 Revisar la actividad que ha traído su hijo o hija de clase y leer a continuación las siguientes recomendaciones:



Dormir diariamente nueve horas.

Practicar una hora de actividad física cada día (ir caminando al colegio, jugar en los recreos, hacer deporte, colaborar en tareas del hogar,...)

2



3

Es recomendable limitar a un máximo de dos horas al día el tiempo delante de las pantallas (televisión, ordenador, consolas, etc.) fuera de la escuela, y hasta un máximo de quince horas a la semana.

Beneficios de una actividad física regular

1. Se vive más tiempo y mejor.
 2. Se padecen menos enfermedades cardiovasculares.
Se tienen huesos y músculos más saludables.
 3. Mejorar la autoestima.
 4. Reducir el riesgo de depresión.
-

Beneficios de descansar y dormir nueve horas

1. Es imprescindible para vivir.
2. Ayuda a rendir más y mejor.
3. Es imprescindible para recuperar fuerzas.
4. Refuerza el sistema immunitario y protege de agentes externos.
5. Reduce el estrés.

2

Junto a su hijo o su hija, le pedimos que ideéis dos propuestas factibles y realistas para mejorar su actividad física y su descanso. Especificar una acción para los días de diario y otro para los fines de semana.

PROPIEDAD PARA DÍAS DE DIARIO	PROPIEDAD PARA FINES DE SEMANA
	

Notas

Notas



