



1542

FACULTAD DE EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

EDUCANDO LA ALIMENTACIÓN: PROYECTO DE SALUD PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA.

AUTOR

FERNANDO BERNAL CERRA

TUTORA

ANA DE ECHAVE SANZ

AGRADECIMIENTOS:

A MI TUTORA ANA

A "MIS CHICAS": MI MADRE, PATRI, BLANCA Y AZU

A DIEGO Y NOELIA

A JAIME

AL COLEGIO SAN AGUSTÍN

TÍTULO

EDUCANDO LA ALIMENTACIÓN: PROYECTO DE SALUD PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA.

RESUMEN

En este trabajo lo que se pretende es proporcionar un Proyecto de Educación para la Salud a través de una idea innovadora, inspirada en los muchos ejemplos que existen en los centros educativos como los huertos escolares, los talleres de cocina, etc. La coyuntura actual con el reciente cambio de ley, pasando de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) a la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), deja a los maestros en una situación compleja ante la poca claridad que muestra en un asunto tan importante como es la salud. En concreto este proyecto girará en torno a contenidos que tienen que ver con la alimentación, la nutrición y el binomio dieta-actividad física tratando de crear en el alumnado unos hábitos que pongan en práctica a lo largo de su vida, enseñándoles los contenidos desde una perspectiva práctica.

Palabras clave: **Salud, alimentación, actividad física, LOMCE, dieta y escuela.**

ÍNDICE

TÍTULO	2
RESUMEN	2
ÍNDICE	3
1. JUSTIFICACIÓN	4
MARCO CURRICULAR	5
ALIMENTACIÓN Y SALUD	6
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	7
CONTEXTO SOCIAL	8
CIENCIAS EXPERIMENTALES Y ALIMENTACIÓN	9
2. LA ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN ESPAÑA	10
2.1 SITUACIÓN SOCIAL	10
2.2 SITUACIÓN LEGISLATIVA	12
2.3 DIFERENCIA ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	24
2.3.1. ¿QUÉ DICEN LOS EXPERTOS? ENTREVISTA CON UNA ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN	27
2.3.2 ¿QUÉ DICEN LOS LIBROS DE TEXTO? LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN.	31
2.3.2.1 LA EDUCACIÓN DE LOS SENTIDOS	34
2.4 RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	36
2.5 INTERVENCIONES EN EL ÁMBITO ESCOLAR	38
2.5.1 INICIATIVAS INSTITUCIONALES	38
2.5.1.1. RAPPS. RED ARAGONESA DE PROYECTOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD	38
2.5.1.2 HUERTO ESCOLAR	40
2.5.1.3 ALMUERZO SALUDABLE	41
2.5.2. ACTIVIDADES: SALIDAS A GRANJAS-ESCUELA	41
2.5.3 EL COMEDOR ESCOLAR	42
3. INTERVENCIÓN PERSONAL EN UN AULA DE 5º DE EP	44
4. PROPUESTA PARA TRABAJAR LA ALIMENTACIÓN EN EL AULA	51
5. CONCLUSIONES	60
BIBLIOGRAFÍA	61
ANEXOS	64

1. JUSTIFICACIÓN

La Educación Primaria es un muy buen momento para crear hábitos y actitudes en los pequeños que les permita, en el futuro llevar una vida sana y equilibrada cuidando su salud e incluso participando en su construcción. De esta idea parte este trabajo:

- Elaborado a partir de diferentes propuestas que ya se están llevando a cabo,
- en base a unas razones que justifican su realización, y
- mediante una intervención con la que poder hacer una evaluación previa de conocimientos,

para proponer, finalmente, un proyecto para la salud a realizar en la etapa de Educación Primaria.

La salud es uno de los ejes fundamentales de la vida. *“Salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino también el estado de bienestar somático, psicológico y social del individuo y de la colectividad”*. *“Cada persona debe ser protagonista de su salud y desde las primeras edades tiene que reforzarse la capacidad para participar activamente en su construcción”* (Generelo, Julián, & Zaragoza, 2009) .

El significado de salud es mucho más que la ausencia de enfermedad, como dicen los estos autores en su libro *Tres vueltas al patio (2009. Ed. Inde)* El hecho de encontrarse estas citas en una obra sobre el ejercicio físico muestra la interdisciplinaridad del término salud y todos los contenidos que giran en torno a él.

La LOMCE, de una manera menos explícita y con un desarrollo curricular más lineal, también permite la Promoción y Educación de la Salud en los centros educativos. A partir de esta premisa se realiza una investigación para comprobar los diferentes proyectos que se están desarrollando sobre el tema en varios centros escolares. También se ha realizado una intervención en un centro escolar con el objeto de extraer conclusiones sobre los conocimientos que tienen actualmente los niños y las niñas de un aula de sexto de Primaria.

El proyecto se va a centrar en la alimentación, la nutrición y la relación entre dieta y actividad física considerando la escuela como el punto de partida idóneo para intervenir, educar, mejorar actitudes y crear hábitos respecto a la salud.

MARCO CURRICULAR

Actualmente la educación escolar está viviendo un momento complicado con un cambio de ley, la transición de la LOE a la LOMCE, es decir, de los contenidos transversales de un currículo en espiral a los contenidos reiterados por cursos.

Como indica el documento elaborado por el Gobierno de España, *Criterios de calidad para el desarrollo de proyectos y actuaciones de promoción y educación para la salud en el sistema educativo* (2009): “La aplicación en el marco educativo de intervenciones de Promoción y Educación para la Salud (PES) sensibles a los conceptos formulados en la Carta de Ottawa, viene recomendada desde diversas instituciones de reconocido prestigio, como la OMS, la UNESCO, la UNICEF, el Consejo de Europa y la Comisión Europea, entre otras. Y en este marco, ya desde la Conferencia Europea de Educación para la Salud, celebrada en Dublín en el año 1990, se recomendó la inclusión de contenidos de PES en el currículo escolar de la enseñanza obligatoria, considerando que este es el modo más efectivo para promover la adopción a largo plazo de estilos de vida saludables y el único camino para que la educación para la salud llegue a los grupos de población más joven (infancia, adolescencia y temprana juventud), independientemente de factores como clase social, género, o el nivel educativo alcanzado por sus padres y madres.” (Amparado en la LOE).

La LOGSE (1990) fue la primera Ley de Educación que estableció explícitamente la Promoción y Educación para la Salud (PES), proponiendo ser un tema transversal que debía estar presente en todas las áreas curriculares.

En su articulado, la LOE (2006) profundizó aun más en su idea de la transversalidad de la PES.

En cambio en el currículo para primaria de la LOMCE se plantea como uno de los objetivos al terminar la etapa:

“Artículo 5. Objetivos generales de la Educación Primaria.

La Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan alcanzar los siguientes objetivos:

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

Como ya he señalado antes la salud se trata como un elemento transversal y aparece en el articulado de la Ley de Educación recientemente aprobada (LOMCE) como:

“Artículo 8. Elementos transversales.

6. Se adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. A estos efectos, se promoverá la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que, a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.

j) La actividad mental y la actividad física de los alumnos se enriquecen mutuamente. Cerebro y cuerpo se complementan. En una formación integral, la motricidad debe ser tendida como medio y como fin. El aprendizaje activo precisa de movimiento, exploración, interacción con el medio y los demás. Las acciones motrices pueden promover motivación de los alumnos y su predisposición al aprendizaje.”

A pesar de que los objetivos y los elementos transversales se incluyen en dos apartados importantes de la ley no queda explícitamente establecida la forma en que los centros educativos deben actuar para llevarlos a cabo. De hecho, en la mayoría de centros se trabaja desde una perspectiva teórica (las actividades y explicaciones son a través de textos), pero: ¿Es esto suficiente para que los jóvenes aprendan todo lo relacionado con la salud, la alimentación y las consecuencias de una vida poco saludable?

ALIMENTACIÓN Y SALUD

Según los datos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ofrece anualmente, España en 2004 ocupaba el segundo lugar con un 31% de niños entre 2 y 9 años que padecían sobrepeso, teniendo un 19% de obesidad infantil, superando a Estados Unidos. Este porcentaje se ha triplicado en los últimos 30 años. Por sexos, los niños superan en tasas de obesidad a las niñas entre los 6 y los 13 años, que es precisamente la etapa de Educación Primaria.

En Europa en 2007 alrededor de un 20% de niños y adolescentes padecían sobrepeso y de ellos 1 de cada 3 eran obesos.

En 2012, alrededor de 44 millones (6,7%) de menores de 5 años tenían sobrepeso o eran obesos, mientras que en 1990 eran solo 31 millones (5%).

En la actualidad se entiende que una correcta educación nutricional contempla tanto seguir una dieta equilibrada como acompañarla de actividad física practicada de forma habitual entre los 0 y 12 años. La educación nutricional podría frenar el aumento de la

obesidad e incluso revertirlo con el beneficio de reducir problemas de salud en el futuro, aumento de la autoestima y mejora del auto-concepto de las personas.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La práctica de actividad física se remonta a los inicios de la humanidad (hace 6.000 años) aunque con la denominación de “trabajo físico”. En su evolución ya se realizaba con un objetivo medicinal en la India, China y Grecia: son los inicios de la promoción para la salud (López Chicharro, 2008). Un estudio, llamado popularmente “*London Busmen Study*” de Jeremy Noah Morris a mediados del siglo XX es considerado como el “descubrimiento del ejercicio” al comprobar que la mortalidad por enfermedad cardiovascular de los cobradores del autobús¹ era significativamente menor a la de los chóferes.

Por lo tanto, actividad física y salud tienen una relación directa incidiendo la primera sobre la segunda.

Existe una diferencia en el motivo de la práctica de actividad física entre adultos y niños, mientras los primeros la realizan tanto por salud como por placer, los segundos lo hacen exclusivamente por placer, es decir, los niños realizan actividad física para divertirse y de esa manera están activos. Cuando se divierten con la actividad física, los niños no tienen “hambre” ya sea jugando o practicando un deporte, por lo que ésta es también una forma de evitar la ingesta de comida en esas horas. Además de gastar o quemar calorías tampoco ingieren más, lo que tiene un efecto positivo ya que el exceso de grasas acumuladas produce sobrepeso que puede derivar en otras muchas enfermedades.



Cuadro 1

¹Hay que tener en cuenta que los autobuses londinenses tienen 2 plantas y los cobradores estaban subiendo y bajando las escaleras continuamente.

CONTEXTO SOCIAL

Cada vez es más frecuente el uso de los comedores escolares por parte del alumnado de Infantil y Primaria, y que tiene como una de las principales causas las condiciones laborales de los padres que imposibilitan poder comer en casa. Esto provoca que sean una pieza muy importante para la comunidad escolar, puesto que se encargan de ofrecer una de las principales comidas del día, que incide de forma directa en su manera de alimentarse, y por tanto en su salud.

Tener más conocimientos y experiencias con los alimentos y la nutrición les ayudará a participar en la elaboración de su dieta y preparar junto con sus padres lo que será el menú semanal, siendo participe toda la familia y evitando las improvisaciones de última hora o las comidas rápidas.

En el horizonte está la situación de los pequeños de 12 y 13 años (1er ciclo de ESO) sin comedor escolar, todos los hábitos sobre la dieta que puedan adquirir y poner en práctica en la etapa previa les ayudará en este nuevo ciclo, donde siendo niños comparten el espacio escolar con adolescentes y jóvenes, para comer en casa al finalizar la jornada. En el caso en el que los padres no pueden compatibilizarse con el horario de llegada de sus hijos del colegio o del instituto, los chavales deben “apañárselas” para comer a diario.

Además, también es necesaria la educación en los hogares para que los niños y las niñas aprendan a “comer mejor”, sugiriendo la educación de los sentidos como una manera de aprender para mejorar nuestra percepción del medio.

Los niños pasan frente al televisor y delante del ordenador unas 3 horas diarias o “tiempo de pantalla” como lo denomina A.D.A.M². En este tiempo se emiten gran cantidad de anuncios, de los cuales algunos están relacionados con productos de alimentación, que en ocasiones son saludables, pero en su mayor parte no. Es decir, la mayoría son anuncios de alimentos que se sitúan en la cúspide de la pirámide alimentaria y que deberían ser consumidos de manera muy puntual, pero que sin embargo el marketing de la empresas que los comercializa hace que estén presentes a diario en los descansos de los programas favoritos de los niños y de las niñas, influyendo y modificando de esta manera su comportamiento frente a este tipo de productos convirtiéndolos aparentemente en alimentos de la base de la pirámide al hacerlos tan cotidianos.

² Empresa de distinción de servicios de salud en la red y acreditada por la URAC, publicado en España, en la web:

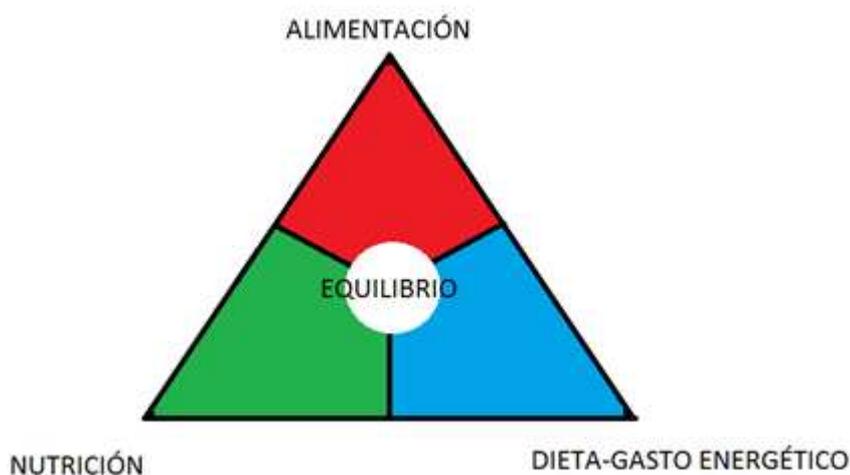
www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000355.htm

CIENCIAS EXPERIMENTALES Y ALIMENTACIÓN

Desde una perspectiva macroscópica y perceptible por los sentidos podríamos hablar de tipos de alimentos, de la pirámide alimentaria, de las propiedades de los alimentos en función de su textura, de los matices olfativos que se puedan encontrar, también como están presentados, colores, formas, etc. Y finalmente del gusto, que se puede entrenar, se puede educar y acostumbrar a los sabores que son más beneficiosos para los niños y las niñas (de Puig, 2004).

La forma de abordar este tema en el aula es dedicando tiempo a diversas estrategias educativas y actividades como: realizar experimentos, talleres, etc., tratando de conseguir que los aprendizajes sean significativos para los alumnos. La manera de enseñar estos contenidos es donde encontramos la justificación para abordarlos desde un punto de vista más práctico. En ese sentido se puede recoger lo que la didáctica de las ciencias experimentales nos ofrece, tanto en los trabajos prácticos como en la forma de abordar contenidos del mundo macroscópico (como los relativos a los alimentos) con referencias a modelos nanoscópicos (como son los nutrientes) y las dificultades para la enseñanza y aprendizaje de este tipo de contenidos.

Desde esta perspectiva, la escuela debe formar al alumnado relacionando los tres vértices del triángulo: alimentos, nutrición y dieta-gasto energético.



Cuadro 2

Dentro del aula se debe incluir contenidos que tomen de base la alimentación (primer vértice) y todo lo relacionado con ella, desde la descripción del proceso que se inicia una vez introducimos los alimentos en el cuerpo y se transforman (segundo vértice) en glúcidos, proteínas e hidratos, vitaminas y minerales, hasta la importancia que tiene que los niños conozcan sustancias como las fibras vegetales o el gluten. En cuanto a la

relación dieta-gasto energético (tercer vértice), explica que no todos los alimentos que consumimos y se transforman en nutrientes son aprovechados de la misma forma por el cuerpo, sino que son utilizados para muchas funciones y por diferentes órganos. Será muy beneficioso conocer cómo la composición de la dieta es aprovechada por el cuerpo, de una manera más sencilla en Educación Primaria y más compleja en Educación Secundaria (progresión adecuada de contenidos).

Finalmente habrá que abordar las dificultades que existen en la enseñanza/aprendizaje y en la comprensión de todos estos contenidos, así como los retos que plantean para los maestros abordarlos desde una perspectiva que sea sencilla para los niños y las niñas, ya que son conceptos más abstractos o no son perceptibles por los sentidos y requieren de mayor esfuerzo para entenderlos.

2. LA ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN ESPAÑA

2.1 SITUACIÓN SOCIAL

¿Por qué en tiempos en que no existe escasez de alimentos, el hambre es un problema de índole mundial?

Es muy cierto que, gracias a la mejora en la investigación de los sistemas de producción, hoy en día el hambre no debería ser un problema y, sin embargo, una de cada seis personas en el mundo está amenazada por este problema, es decir, 870 millones de personas. Todo esto mientras la producción agrícola mundial podría dar de comer dos veces a los siete mil millones de habitantes del planeta Tierra (Acción Contra el Hambre, A.C.F. Internacional).

La intención es explicar que no solo es necesaria la intervención de la escuela para crear hábitos que eviten el sobrepeso y la obesidad, sino también para favorecer actitudes que impidan que haya gente que no tenga qué comer o niños que vayan a la escuela sin desayunar y dependan de terceras personas para poder alimentarse de forma suficiente. Por ello es importante valorar la fortuna de vivir en una sociedad que puede elegir qué comer, cuándo y cuantas veces, y en qué cantidad hacerlo.

Los gobiernos podrían poner solución a esta brecha mundial y nacional, sin embargo lo que intenta la educación, desde el ámbito escolar, es poder sentar las bases formando a los niños y niñas de las diferentes escuelas de Infantil y Primaria para que desde una perspectiva actitudinal, conceptual y práctica de la alimentación, la nutrición, etc., sean capaces de cambiar estas diferencias en la medida de sus posibilidades.

A fecha de hoy la alimentación en nuestro entorno más cercano tiene mayores problemas por exceso de comida que por defecto. Pero aún existen centros dentro de nuestra comunidad en el que los niños sólo se alimentan bien si lo hacen en el colegio. Por este motivo y con la intención de exponer una idea más aproximada de la situación real de estos niños y niñas se entrevistó a un maestro que imparte sus clases en el C.E.I.P. Ramiro Solans sito en el barrio Oliver de Zaragoza, uno de los más perjudicados por la crisis. En él estudian 191 alumnos de los cuales un 64% son de etnia gitana, un 32% con progenitores que nacieron fuera de nuestras fronteras y el 6% restante de nacionalidad española. Lo que tienen todos en común es que proceden de hogares de clase baja, con muy pocos recursos o los pocos que puedan tener muy mal gestionados.

Con este panorama son demasiados los niños que no se alimentan bien y, por lo tanto, no están bien nutridos. Muchos de ellos van mal desayunados a la escuela o sin desayunar y la única comida que pueden realizar en condiciones es en el comedor escolar, al que acceden gracias a las becas, que suelen ser insuficientes (la D.G.A. concedió para este curso 66 y el Ayuntamiento 5 más). Si en este centro comen a diario más de 90 niños un menú compuesto por primer plato, segundo y postre, es gracias a la implicación del propio personal del centro (equipo directivo y *maestros*) y al altruismo de algunos ciudadanos que con donaciones anónimas lo han logrado. De esta manera consiguen asegurar que un 50% del alumnado puede tener una comida completa al día.

Desde el punto de vista académico, algunas consecuencias de no alimentarse bien son que se duermen en clase, no tienen fuerzas para hacer las tareas y les cuesta trabajo concentrarse.

Con este ejemplo se pretende reflejar cómo dentro de una ciudad como Zaragoza, el contexto social de las escuelas con el que va a encontrarse el maestro muestra grandes diferencias y, por lo tanto, los planes y estrategias de actuación han de adaptarse a las realidades de cada colegio.

Por eso, aunque en un principio llame mucho la atención las cifras de sobrepeso y obesidad infantil, también ha de alarmar la cantidad de familias sin recursos, sin estructura, sin gestión cuyos hijos no tienen una alimentación adecuada a pesar de pertenecer a una sociedad que podría alimentar al doble de su población.

Basándonos en los datos ofrecidos por la OMS, en el que dos de cada diez niños padecen obesidad infantil y tres de cada diez, sobrepeso, es razón suficiente para que se “tomen cartas” en el asunto, también en la escuela.

Si bien algunos centros ya tienen programas de Educación para la Salud, otros muchos no, seguramente porque no es una obligación que compete a los centros educativos, sino

que está considerada como una responsabilidad familiar. Sin embargo, en una época de crisis como la actual, donde el papel de la comunidad que existía hace unas décadas se ha perdido, quizás la escuela, como lugar en el que se concentran todos los niños, tenga que hacerse cargo de ese papel en la educación nutricional, aunque a priori no le corresponda.

2.2 SITUACIÓN LEGISLATIVA

Entre las razones de por qué la alimentación es un problema de gran índole en la actualidad se encuentran las justificaciones de tipo legislativo. En el curso 2014/2015 entró en vigor la nueva Ley de Educación aprobada por el Congreso de los Diputados el 28 de noviembre, llamada LOMCE.

Pese a que en el articulado existen puntos que hacen referencia a la Educación para la Salud tanto en los objetivos como en los contenidos transversales del currículo, son los centros los que deben programar y darle el valor que consideren oportuno a través de la elaboración de dos documentos: el Proyecto Educativo de Centro (PEC) elaborado por la comunidad educativa a partir del entorno social del centro, de las necesidades y de sus características positivas y negativas; y el Proyecto Curricular de Centro (PCC) documento donde se reflejará la intención del centro por ser promotor de la salud, siendo su objetivo el hacer partícipes a todos los miembros de la comunidad educativa en la creación de un entorno físico saludable. En caso de priorizar la promoción de la salud a través del PCC, los objetivos generales de etapa, los objetivos generales de curso, los estándares de aprendizaje y los criterios de evaluación deberán estar muy relacionados con la salud, para poder así denominar a esta acción como un proyecto de Educación para la Salud. Sin embargo, tal y como sugiere Rafael Yus (2000), debido a la rígida estructura en tiempos, espacios y especialidades se hace realmente difícil que un proyecto transversal como éste pueda llevarse a cabo.

Cuando centramos la atención en el nuevo currículo de Primaria, encontramos que únicamente el contenido de la salud está presente en dos áreas: área de Ciencias de la Naturaleza y área de Educación Física.

Ciencias de la Naturaleza

En el área de Ciencias de la Naturaleza, la *salud* aparece de forma muy clara como uno de los cinco bloques que componen esta área, concretamente en el bloque II: El ser humano y la salud; y dice textualmente: *“El estudio del propio cuerpo puede abordarse desde el conocimiento de la importancia que determinadas prácticas físicas o de estilo de vida tienen para la salud y de los riesgos de determinados hábitos individuales o sociales. En este caso, convendrá buscar una explicitación de ideas, actitudes y creencias*

personales para construir sobre ellas nuevos conocimientos. Las actitudes asociadas al mantenimiento de una vida saludable y a la consideración de la adecuada alimentación componen el objeto principal de atención de este aspecto de vida, que se complementará estableciendo un cierto paralelismo con los riesgos que para la salud del medio ambiente suponen determinadas actividades humanas. El uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable de los productos y el fomento de una cultura de protección de la salud son indicadores relevantes para considerar una vida como saludable. Su estudio permitirá el análisis de la situación concreta, dirigido por el profesorado en los primeros cursos pero autónoma en el grupo de alumnos en los últimos, en donde muestren habilidades para desarrollar una actitud crítica, sean capaces de imaginar alternativas y proyecten pautas de actuación entre todos". De los diez objetivos que se nombra sólo uno habla sobre la salud, sin mencionar ni una palabra sobre alimentación, es decir, de entre todos los objetivos que abarcan la Educación Primaria entre los 6 y los 12 años, ninguno de la nueva ley habla de un modo concreto de la alimentación, sino que debemos interpretar que forma parte de este objetivo:

- Obj.CN3. Valorar y comportarse de acuerdo con hábitos de salud e higiene, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias que tanto enriquecen el grupo social próximo.

Y respecto a la distribución por cursos el nuevo currículo lo hace de la siguiente manera (ver Anexo VI):

Tabla 1. Salud en el currículo de Ciencias de la Naturaleza Educación Primaria LOMCE

CURSO	CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLE
1º	Salud y enfermedad	Crti.CN.2.3. Relacionar, con la ayuda del docente, determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento de algunos órganos de su cuerpo.	Est.CN.2.3.1. Est.CN.2.3.2. Est.CN.2.3.3. Est.CN.2.3.4. Conoce, identifica y adopta, de manera guiada, hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.
	Hábitos saludables para prevenir enfermedades: higiene, cuidado de su cuerpo		
2º	Salud y enfermedad.	Crti.CN.2.3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento de algunos órganos de su cuerpo.	Est.CN.2.3.1. Est.CN.2.3.2. Est.CN.2.3.3. Est.CN.2.3.4. Conoce, identifica y adopta, habitualmente, hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.
	Hábitos saludables para prevenir enfermedades: higiene, cuidado de su cuerpo		
3º	Función de nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor).	Crti.CN.2.1. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano.	Est.CN.2.1.1. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano: relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor) y nutrición (aparatos respiratorio, digestivo...).
	Hábitos saludables para prevenir enfermedades: higiene	Crti.CN.2.3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo	Est.CN.2.3.1. Est.CN.2.3.2. Est.CN.2.3.3. Est.CN.2.3.4 Conoce, identifica y adopta hábitos saludables para prevenir enfermedades en otros ámbitos
	Cuidado de su cuerpo		
4º	Función de nutrición.	Crti.CN.2.1. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la	Est.CN.2.1.1. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la

		realización de las funciones vitales del cuerpo humano, estableciendo algunas relaciones fundamentales entre ellas y determinados hábitos de salud	realización de las funciones vitales del cuerpo humano: relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor) y nutrición (aparatos circulatorio, excretor...) .
	Salud y enfermedad Hábitos saludables para prevenir enfermedades: higiene cuidado de su cuerpo	Crti.CN.2.3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables.	Est.CN.2.3.1. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos.
	Rueda de los alimentos		Est.CN.2.3.2. Est.CN.2.3.3., Identifica y adopta hábitos saludables para prevenir enfermedades.
	Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas		Est.CN.2.3.4. Conoce los principios de las dietas equilibradas.
			Est.CN.2.3.5. Conoce los efectos nocivos del consumo de alcohol y tabaco, sobre todo en edades tempranas.
5º	Función de nutrición	Crti.CN.2.1. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano, estableciendo algunas relaciones fundamentales entre ellas y determinados hábitos de salud.	Est.CN.2.1.1. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano: relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor), nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor) estableciendo relaciones entre ellos y algunos hábitos de salud.
		Crti.CN.2.2. Conocer el funcionamiento del cuerpo humano: células, tejidos, órganos, aparatos, sistemas: su localización, forma y estructura	Est.CN.2.2.1. Identifica y describe algunas de las principales características de las funciones vitales del ser humano: relación, nutrición y reproducción.

	Rueda de los alimentos	Crti.CN.2.3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.	Est.CN.2.3.1. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.
	Salud y enfermedad		Est.CN.2.3.2. Est.CN.2.3.3. Identifica hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable
	. Principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del organismo humano.		Est.CN.2.3.4. Conoce los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.
	Hábitos saludables para prevenir enfermedades: higiene, cuidado de su cuerpo		
	Efectos nocivos del consumo de alcohol y tabaco		Est.CN.2.3.5. Conoce y comprende los efectos nocivos del consumo de alcohol y tabaco, sobre todo en edades tempranas.
6º	Función de nutrición	Crti.CN.2.1. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano, estableciendo algunas relaciones fundamentales entre ellas y determinados hábitos de salud.	Est.CN.2.1.1. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano: relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor), nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor) y reproducción (aparato reproductor).
		Crti.CN.2.2. Conocer el funcionamiento del cuerpo humano: células, tejidos, órganos, aparatos, sistemas: su localización, forma, estructura, funciones, cuidados, etc.	Est.CN.2.2.1. Identifica y describe las principales características de las funciones vitales del ser humano: relación, nutrición y reproducción.

			Est.CN.2.2.2. Identifica las principales características de los aparatos respiratorio, digestivo, locomotor, circulatorio y excretor y explica las principales funciones.
Rueda de los alimentos	Crti.CN.2.3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.		Est.CN.2.3.1. Reconoce y relaciona estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos
Salud y enfermedad			Est.CN.2.3.2. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.
Principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del organismo humano.			Est.CN.2.3.3. Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso en su día a día.
Hábitos saludables para prevenir enfermedades			Est.CN.2.3.4. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud
Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.			Est.CN.2.3.5. Reconoce los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas, sobre todo en edades tempranas.

Después de analizar los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, se puede decir que los contenidos relacionados con la salud aparecen en el bloque 2 de cada curso repitiéndose a lo largo de los seis años e incorporando alguno nuevo a partir de cuarto. La progresión está en los estándares de aprendizaje evaluables que van siendo más exigentes a medida que avanzan los cursos, sin embargo esa progresión es lineal, siendo una suma de contenidos que empieza en primero y finaliza en sexto de Primaria. Dentro del bloque en el que se encuentra “*El ser humano y la salud*” hay muchos contenidos, de los cuales menos de la mitad pertenecen al ámbito de la salud, la alimentación, la nutrición o la dieta.

Educación Física

En el área de Educación Física la situación es un poco parecida. En este caso el bloque que dedica la LOMCE a la salud, y por lo tanto a la alimentación es el bloque 6 “*Gestión de la vida activa y valores. Este bloque muestra diferentes aprendizajes transversales al área como son las reglas y principios para actuar, la actividad física, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios, los efectos fisiológicos de la realización de actividad física relacionados con la salud, la aceptación de las diferentes realidades corporales, el reconocimiento del patrimonio cultural, la construcción de la vida activa, el desarrollo de valores individuales, sociales y medio ambientales.*”

De los diez objetivos que tienen el área a lo largo de la Educación Primaria, sólo el último está relacionado con la salud:

- Obj.EF10. Confeccionar proyectos encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, crítico y saludable, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

“*Los aprendizajes del bloque 6, gestión de la vida activa y valores, son de naturaleza diversa. Podemos señalar varios agrupamientos...*”

- 2. *Actividad física, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios. El alumnado debe relacionar positivamente la práctica correcta y habitual de actividad física con la mejora de la salud individual y social. Así mismo, debe afirmar la necesidad de mantener adecuados hábitos posturales, higiénicos y alimenticios, que contribuyan al desarrollo de actitudes responsables hacia su propio cuerpo y de valores referidos a la salud. Será importante incidir tanto en el conocimiento de las*

normas higiénicas y de atuendo, como en su cumplimiento en las sesiones de Educación Física.

- *6. Construcción de la vida activa. La promoción de estilos de vida activos y saludables es uno de los propósitos que se le atribuye a la Educación Física. Es por ello que es necesario partir de un modelo pedagógico para favorecer climas motivacionales óptimos, ya que si se sienten motivados y las experiencias educativas son positivas será más fácil que la actividad física acabe formando parte de su estilo de vida. A lo largo de toda la escolaridad obligatoria, hay que conseguir que el alumnado adquiera los conocimientos, las competencias y los hábitos necesarios para mantenerse en buena salud y para poder realizar de forma autónoma, una adecuada gestión y mantenimiento de su vida física. Los esfuerzos del profesorado deberán ir orientados a ofrecer tiempos de reflexión y darles pautas para cumplir las recomendaciones internacionales de actividad física moderada-vigorosa para su edad (60 minutos todos los días).”*

Del mismo modo que parecía insuficiente la parte del currículo dedicado en el área de Ciencias de la Naturaleza para llevar a cabo un proyecto en torno a la salud y a la alimentación, exactamente lo mismo se puede decir con el área de Educación Física. De manera que el tiempo que se le puede dedicar en cada curso va a ser muy puntual y probablemente debido a la rigidez entre áreas y pese a que en el articulado de la ley se habla de transversalidad entre ellas.

La única oportunidad que va a tener la incorporación de los contenidos relacionados con la alimentación va a depender de los centros, de los docentes y de la coordinación e intención que tengan para mejorar las carencias que presenta esta ley en este sentido. Si además añadimos que, mientras las recomendaciones internacionales aconsejan un mínimo de 60 minutos al día de actividad física, y resulta que los primeros en no hacer caso a esta sugerencia son los mismos que publican la LOMCE, la situación se complica aún más. Desde el Gobierno actual se llegó a proponer reducir las horas de Educación Física, lo que es una contradicción ya que la Educación Física es el único modo de realizar ejercicio de una manera formal.

Y respecto a la distribución por cursos el nuevo currículo lo hace de la siguiente manera (Ver Anexo VII):

Tabla 2. Salud en el currículo Educación Física Educación Primaria LOMCE

CURSO	CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLE
1º	Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos	Cri.EF.6.5. Mostrar interés por cumplir, con ayuda, las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene postural	Est.EF.6.5.3. Muestra interés y reconoce, con ayuda, alguno de los efectos beneficiosos de los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.).
	Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal	Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés	Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).
2º	Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.	Cri.EF.6.5. Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene postural.	Est.EF.6.5.3. Muestra interés y reconoce alguno de los efectos beneficiosos de los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.).
	Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal	Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés.	Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).

3º	Hábitos de alimentación saludables, relacionados con la actividad física		
	Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.	Cri.EF.6.5. Reconocer la importancia de cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene postural.	Est.EF.6.5.3. Reconoce los efectos beneficiosos de los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.), llevando a cabo alguno de ellos.
	Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.	Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés	Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).
4º	Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada	Cri.EF.6.5. Reconocer e interiorizar la importancia de cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo.	Est.EF.6.5.2. Relaciona, con la ayuda del docente, sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza (por ejemplo, horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).
	Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella).		Est.EF.6.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo
	Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.		Est.EF.6.5.3. Identifica, con la ayuda del docente, los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.).
	Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.	Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable,	Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo

		respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés	el aseo tras la sesión de Educación Física).
5º	Interés por la mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud	Cri.EF.6.5. Reconocer e interiorizar los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	Est.EF.6.5.1. Tiene interés, con la ayuda del docente, por mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud
	Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada		Est.EF.6.5.2. Relaciona sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza (por ejemplo, horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).
	Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella).		Est.EF.6.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada
	Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.		Est.EF.6.5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.), llevando a cabo alguno de ellos.
	Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal		Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.
6º	Interés por la mejora de las capacidades	Cri.EF.6.5. Reconocer y argumentar los	Est.EF.6.5.1. Tiene interés por mejorar las

físicas orientadas a la salud.	efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo .	capacidades físicas relacionadas con la salud.
Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada.		Est.EF.6.5.2. Relaciona y extrae conclusiones acerca de sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza (por ejemplo, horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).
Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella) y al consumo de sustancias perjudiciales para la salud.		Est.EF.6.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias
Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.		Est.EF.6.5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.), llevando a cabo alguno de ellos y realizando inferencias en su vida cotidiana.
Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.	Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo	Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).

Tras analizar los contenidos, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje en el área de Educación Física, se puede observar que dedica solo tres o cuatro contenidos a la promoción de la salud. Si bien es cierto que dedicar en esta área un bloque entero a contenidos que no son la realización de ejercicio físico es perder tiempo de actividad física, en el momento en que son incorporados en el bloque de contenidos específico hay que hacerlo de una manera más ordenada y concreta. El maestro de Educación Física tiene un número altísimo de estándares de aprendizaje a los que atender y evaluar entre los seis bloques de contenidos, lo que dificulta más su labor estando demasiado pendiente de evaluarlo todo.

En verdad tampoco sería razonable crear un área curricular dedicado únicamente a la salud, pero sí muy conveniente que fuera un tema recurrente donde, al menos, semanalmente se le dedique un mínimo espacio de tiempo para poder afrontar los problemas que han sido diagnosticados previamente en este trabajo, tiempo que no sólo se dedicaría a la alimentación, sino también a otros muchos contenidos relacionados con la salud, como por ejemplo, la higiene, en la que se podría profundizar de manera que el aprendizaje fuera permanente. Ese tiempo tiene que estar justificado, planificado y recogido en los diferentes documentos oficiales, pero además ha de ser objetivable y evaluable, quizá no mediante la forma tradicional de asignar una nota, sino observar y refrendar los progresos o las necesidades de reforzar en función del contenido o de la actitud que se quiera enseñar o reforzar.

2.3 DIFERENCIA ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Hay que poner mucha atención en estos términos, a menudo utilizados como sinónimos pero que no deben confundirse. Para hacer una primera aproximación vamos a recurrir a la definición de la Real Academia de Lengua:

“Alimentación:

- 1. f. Acción y efecto de alimentar.*
- 2. f. Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento.*

Nutrición:

- 1. f. Acción y efecto de nutrir.*
- 2. f. Med. Preparación de los medicamentos, mezclándolos con otros para aumentarles la virtud y darles mayor fuerza”*

Visto así la RAE no aclara demasiadas dudas, aunque da pistas para hacer una nueva búsqueda, esta vez por el verbo, en lugar de por el sustantivo y así obtenemos:

“Alimentar:

1. *tr. Dar alimento al cuerpo de un animal o de un vegetal. U. t. c. prnl.*
2. *tr. Suministrar a una máquina, sistema o proceso, la materia, la energía o los datos que necesitan para su funcionamiento.*
3. *tr. Servir de pábulo para la producción o mantenimiento del fuego, la luz, etc. U. t. c. prnl. U. t. en sent. fig.*
4. *tr. Fomentar el desarrollo, actividad o mantenimiento de cosas inmateriales, como facultades anímicas, sentimientos, creencias, costumbres, prácticas, etc. U. t. c. prnl.*
5. *tr. Sostener o fomentar una virtud, un vicio, una pasión, un sentimiento o un afecto del alma.*
6. *tr. Der. Suministrar a alguien lo necesario para su manutención y subsistencia, conforme al estado civil, a la condición social y a las necesidades y recursos del alimentista y del pagador.*

Nutrir:

1. *tr. Aumentar la sustancia del cuerpo animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de las acciones catabólicas.*
2. *tr. Aumentar o dar nuevas fuerzas en cualquier línea, especialmente en lo moral.*
3. *tr. Llenar. (|| colmar abundantemente).”*

Mientras que alimentar se define como dar alimento al cuerpo de un vegetal o animal, nutrir se expresa como el aumento de la sustancia del cuerpo de un vegetal o un animal por medio del alimento. No obstante no deja demasiado claro ambos términos.

Para encontrar una definición más precisa y comprensible, hay que recurrir a definiciones más propias de las Ciencias Naturales y de esta manera tenemos que:

- **Alimentación.** Es la ingesta de comida: fruta, verdura, carne, pescado, etc. Se refiere al acto cotidiano y consciente por el cual los seres humanos elegimos, preparamos e ingerimos ciertos alimentos y que, además está influido por factores externos a nuestro cuerpo a los que les llamamos hábitos y que tienen que ver con el lugar donde vivimos, la capacidad económica, los gustos, la religión, etc.

- **Nutrición.** En referencia a los procesos metabólicos que siguen los alimentos en nuestro cuerpo, y que durante la digestión el organismo convierte mediante procesos bioquímicos en nutrientes: lípidos, glúcidos, vitaminas, etc. Estaríamos refiriéndonos al conjunto de procesos mediante los cuales nuestro cuerpo aprovecha todas las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos que consumimos para conseguir la energía y los materiales necesarios para la vida y para realizar diferentes actividades vitales.

Estas precisiones facilitan el trabajo de transposición al aula de los maestros. Por lo tanto será tarea de cada maestro construir una red de contenidos que permita la aplicación de una metodología con una orientación práctica para presentarlos a sus alumnos y alumnas, con el objetivo de que resulten muy provechosos para los jóvenes a lo largo de toda su vida.

De las diferencias entre alimentación y nutrición, cabría destacar una muy importante para los maestros. Por una parte la alimentación es un contenido muy actitudinal, el cual va a depender de la actitud que mostremos hacia la materia, ya que son las personas las que en medida de sus posibilidades eligen qué alimentos ingerir, cuándo ingerirlos y en qué cantidades, recayendo sobre sí mismos la responsabilidad de llevar una dieta sana y equilibrada que repercutirá en su salud. Por otra parte, la nutrición es un contenido más de tipo conceptual y procedimental, con los que aprender el funcionamiento de multitud de órganos del cuerpo humano, transformaciones químicas y relaciones que ampliarán los conocimientos prácticos de los alumnos para después relacionar alimentación con nutrición sin confundirlos. La comprensión de estos contenidos lleva consigo una gran complejidad y el aprendizaje de los mismos debería hacerse mediante modelos e introduciéndolos de una manera progresiva y en función de su importancia.

Vista la principal diferencia entre alimentación y nutrición, para evitar confusiones futuras, y dada la importancia que tiene cada uno de los conceptos por separado convendría que en caso de continuar con la enseñanza de estos términos por medio de unidades didácticas en Ciencias de la Naturaleza, al menos tengan un tratamiento separado. Es decir, que el concepto de alimentación y todos los contenidos que giran en torno a él, como podría ser la dieta y su elaboración, la clasificación de los alimentos, etc., se impartieran por un lado, y el concepto de nutrición y todos los contenidos que comprende, como el funcionamiento de aparato digestivo, los nutrientes y el uso que hace el cuerpo de ellos, la excreción, etc. se impartieran por otro.

2.3.1. ¿QUÉ DICEN LOS EXPERTOS? ENTREVISTA CON UNA ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN

He tenido el placer de entrevistar a Noelia Mínguez, diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Zaragoza y diplomada en Enfermería por la Universitat Rovira i Vigili, con la intención de que nos aclare algunos conceptos sobre la alimentación desde una perspectiva más sanitaria para aplicarlo como maestros en las aulas de educación primaria.

En primer lugar, muchas gracias por tu tiempo, y si te parece comenzamos:

1. ¿Qué diferencia hay entre alimentación y nutrición?

La principal diferencia es que la alimentación es voluntaria, y consiste en la acción de ingerir alimentos por la boca, mientras que la nutrición, es un proceso involuntario, y consiste en que una vez ingeridos y digeridos, los alimentos se disgregan en las partes de los alimentos son utilizadas por el cuerpo para el funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de las funciones vitales.

2. ¿Cómo es el proceso digestivo?

Comienza con la ingesta de alimentos: con la saliva los hidratos de carbono empiezan a digerirse en la boca, el alimento sigue bajando por el tubo digestivo hasta el estómago y ya en el estómago se empieza a digerir, principalmente, las proteínas y los ácidos grasos por medio de las enzimas que se activan con el ácido clorhídrico, que es uno de los componentes que segrega el estómago para la digestión, mediante procesos mecánicos (contracción del estómago y expansión). Una vez que ya están digeridos, el quimo, que es como se llama lo que queda de la comida semi-digerida, pasa al intestino delgado donde se une a otras enzimas que provee el hígado, como la bilis, y continúa la digestión sobre todo de ácidos grasos y comienza la absorción en la vellosidades intestinales. Al final del intestino delgado, cuando está llegando al recto, se forman las heces, lugar donde se reabsorbe mucha parte del agua que llega al intestino para que tengan una consistencia menos líquida. Entonces los compuestos, que al ser digeridos se han convertido en moléculas de menor tamaño pasando de ser cadenas largas a cadenas más cortas son absorbidas por el intestino convertidos en las proteínas que pasan como aminoácidos y los ácidos grasos que pasan como triglicéridos o ácidos grasos de cadena larga, y todo esto es lo que la célula usará para extraer energía.

1 Hidrato de carbono da 4 kc/g, 1 Ácido graso da 9 kc/g, 1 Proteína da 4 kc/g.

3. ¿Cómo podríamos conseguir, padres, monitores de comedor, profesores, que los niños tengan como comida favorita aquellos alimentos que su vez son los más saludables?

En primer lugar que tengan muy presente la pirámide alimenticia.

Uno de los puntos esenciales es la presentación, por ejemplo hacerlo de forma divertida, creando paisajes o colocando los alimentos de forma que sean más atractivos.

Otra cuestión fundamental es la educación del niño desde pequeño, ya que el sabor que le gusta al niño o niña es al que está más acostumbrado, por lo tanto, si desde el principio comen verdura a diario, la verdura les gustará.

También puede ayudar la participación de los niños en la cocina, aprender a manipular los alimentos, asignándoles tareas que no sean peligrosas para ellos, ya que comer lo que cocinas puede ser muy motivador.

Hay que tener muy en cuenta que el aprendizaje del niño, en muchas ocasiones, es por imitación de sus personas de referencia, que en la mayoría de los casos son los padres y esto quiere decir que si los padres no tienen una dieta estructurada, equilibrada y variada, los niños tampoco la tendrán.

Por último, los alimentos que se deben tomar de forma puntual, como dulces, bollería, etc. Es mucho mejor que sean caseros que comprados, es decir, en vez de encargar una pizza, hacerla en casa con ingredientes naturales o hacer un bizcocho de chocolate, por ejemplo. Desde luego el comer bollería industrial, helados, pasteles debe ser algo muy excepcional ya que son productos hechos para que entren por los cinco sentidos y quieras repetir, con el excesivo aporte de grasas que dan mayor palatabilidad a los alimentos y que te apetezca comer mas y por lo tanto, ellos vender más.

4. Cuándo realicé la intervención en el aula con los niños muchos de ellos, la mayoría, daban de desayunar leche y galletas o cereales a los niños imaginarios a los que debían alimentar. ¿Este desayuno sería correcto?

No, ese desayuno estaría incompleto.

Partiendo de la base de que los niños deben realizar las cinco comidas diarias sin saltarse ninguna, quizá la más importante sea el desayuno. En España, por cultura, el desayuno suele ser incompleto tomando lo que me has comentado, leche y galletas, y eso el que desayuna, ya que hay niños que van a la escuela en ayunas.

Para que un desayuno sea correcto, en primer lugar se le debe dedicar tiempo, al igual que a la comida y a la cena, no se puede desayunar en cinco minutos.

Lo ideal sería:

- Leche, que es donde está la proteína. Componentes estructurales y plásticos.
- Galletas o cereales, que le proporcionaría energía. Glúcidos, aporte energético.

- Frutas, que además de energía, por los glúcidos que contienen de absorción lenta, le aportaría vitaminas, que son elementos reguladores.

Y siempre almorzando a mitad de mañana.

5. Hoy en día los comedores tienen un papel fundamental en la alimentación de los niños. ¿Crees que el objetivo es proporcionar lo que los niños necesitan o buscan la manera más fácil de que coman dándoles lo que les gusta para evitar conflictos con los monitores de comedor?

Por ley, todos los comedores escolares deben preparar la dieta bajo la supervisión de un nutricionista. Lo que ya no puedo asegurar es que esto se cumpla. Pero si ocurre hay que evitar recurrir al recurso fácil de cocinar solo aquello que a priori les gusta a todos.

6. ¿Opinas que a los niños que comen bien se les debe recompensar?

Si la recompensa está basada en algo material, no es una buena solución, ya que sólo comerá ese alimento si tiene recompensa.

En el caso de premiar a los niños con un tiempo extra en el parque (actividad física) o similares, sí que podría ser adecuado.

También sería correcto colocar una chapa o un distintivo a modo de reconocimiento por haber comido bien, ya sea lo que más le guste o lo que menos.

Hay que tener cuidado con caer en el chantaje puesto que en ese caso se puede llegar, incluso, a provocar traumas con la comida.

7. En el periodo que abarca la educación primaria ¿Hay que hacer diferentes tipos de dietas?

No, la alimentación será similar, lo que variará a medida que el niño o la niña crezcan será la cantidad de alimento que debe ingerir.

De hecho se distinguen dos periodos de crecimiento; uno en el que están más estancados: desde que nacen hasta los ocho años están en continuo crecimiento, de los ocho a los once se estancan un poco y a partir de los doce con el cambio hormonal que suscita la pubertad van a comenzar otro proceso de desarrollo, y es quizá en este momento donde es más conveniente un cambio en la dieta, es decir, a partir de la E.S.O. habría que revisar la dieta para que en el caso de las niñas haya una mayor presencia de hierro que prevenga la anemia derivada de la menstruación.

8. ¿Es recomendable que los niños y las niñas hagan deporte además de la educación física escolar?

Uno de los problemas que existen actualmente que es bastante preocupante es la tasa de sobrepeso infantil, llegando en muchos casos a la obesidad. Estos datos nos inducen a pensar que si bien en un principio no sería necesario, parece ser que las horas de educación física son insuficientes, siendo recomendable realizar más actividad física para evitar la acumulación de hidratos de carbono y grasas que producen el sobrepeso.

9. ¿Se debería adaptar la dieta de los niños al tipo de actividad que van a realizar?

La dieta en los niños debe ser rica y variada, ya que el objetivo no es que se engorden o adelgacen, sino que crezcan y se formen de forma adecuada. Quizá en un principio no es necesario adaptar la dieta a la actividad normal diaria, sin embargo si la actividad excede de lo habitual, es decir, hay un entrenamiento de una actividad física fuera del horario escolar sí que sería bueno que a la hora de programar las comidas de la semana, aquellas que pueden aportar más hidratos de carbono se tomen la noche o el día anterior con el objeto de llenar los depósitos energéticos musculares o ATPs, que es una unidad de energía que consumen o generan las células al digerir o utilizar los alimentos tanto para generar reservas como cuando sacan de los depósitos las moléculas para usarlas en la producción de energía. ATP sería como los vatios de luz.

De igual manera, esto sí se hace más necesario en personas que han finalizado la edad de crecimiento y que realizan un deporte a menudo, en cuyo caso, hacer una adaptación de la dieta, tanto en el tipo de alimentos como en las cantidades de los mismos, es muy recomendable y para ello lo mejor es acudir a un nutricionista.

10. Para finalizar, siempre se dice que el hecho de aumentar de peso se debe a un simple cálculo: calorías que ingieres – calorías que quemas y si el resultado es positivo engordar y si es negativo pierdes peso. ¿Es así de simple?

En principio, sí. Quizá los niños necesitan más proteínas y glúcidos (hidratos de carbono) que los adultos.

Por eso en los adultos hay que regular la alimentación a la actividad que se va a realizar, sin embargo a lo largo del ciclo vital, nuestro cuerpo no se comporta de la misma manera y esa regla no será tan eficaz como a simple vista parece.

Con los niños hay que tener mucho cuidado, puesto que a ellos no se les puede eliminar alimentos de la dieta, ya que están en pleno proceso de crecimiento. En el caso de tener que aplicarles un régimen alimenticio por sobrepeso o por obesidad, este se deberá hacer con mucho cuidado y siempre bajo la supervisión de un experto.

Muchas gracias de nuevo por la toda la información que has aportado y por tu tiempo. Si quieres añadir algo más

Gracias a ti. Simplemente concluir diciendo que una educación integral incluye también la educación nutricional.

2.3.2 ¿QUÉ DICEN LOS LIBROS DE TEXTO? LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN.

Como se ha reflejado previamente, los contenidos relacionados con la salud se imparten en dos áreas: Ciencias de la Naturaleza (en la LOE: Conocimiento del Medio) y Educación Física. Se van a analizar tres libros de texto todos pertenecientes a ciencias, uno de ellos pertenece ya a la LOMCE, por lo tanto es de Ciencias de la Naturaleza y los otros dos corresponden a la LOE, por lo tanto son de Conocimiento de Medio.

Libro de texto de Ciencias de la Naturaleza de 1º de Primaria (LOMCE). Editorial: SM

Al observar el libro de texto, uno de los que llevan los niños a clase, se puede comprobar que desde el primer curso³ hay contenidos relacionados con la alimentación y con los hábitos de vida saludable.

En primer lugar se presentan situaciones en la que los alumnos deben decidir cuáles se corresponden con actitudes positivas para la salud y cuáles se consideran negativas.

En una segunda parte se representan los alimentos, y son los niños y niñas quienes deben identificarlos y clasificarlos, primero en seis grupos: carnes, pescados, frutas, verduras, legumbres y lácteos. Después, hacen otra clasificación en función de si los alimentos se pueden consumir sin más o por el contrario deben ser cocinados. Y por último, y en relación directa con los alimentos, estudian su procedencia, bien sea animal o vegetal.

Para finalizar la unidad aprenden lo que sería una dieta saludable, qué alimentos deben estar presentes a diario, alguna o muy pocas veces a la semana para que la alimentación sea variada y equilibrada. También presentan la dieta de un personaje (Yago) para que respondan si sigue una dieta correcta, además la comparan con la suya y reflexionan sobre las respuestas que han dado.

³ Textos facilitados para consulta por el Colegio San Agustín de Zaragoza. A tener en cuenta que la ley se está introduciendo de forma progresiva, de manera que sólo el primer curso de primaria tiene libros basados en la LOMCE.

La editorial hace una propuesta interesante, aunque muy teórica. Con esta afirmación lo que se pretende es apuntar que la unidad didáctica quedaría escasa en caso de explicar únicamente el contenido del libro y realizar sus actividades.

Libro de texto de Conocimiento del Medio 2º de Primaria (LOE). Editorial Edelvives.

A primera vista el libro de segundo de Primaria cambia mucho respecto al de primero, se pierde mucha imagen y aumenta la cantidad de texto.

Como ocurría con el libro de primero de Primaria hay una unidad didáctica dedicada a la alimentación y a la nutrición, a pesar de pertenecer a diferentes leyes educativas, por lo que nos indica que la educación para la salud tiene un peso similar en ambas leyes aunque su tratamiento sea diferente.

Una vez nos fijamos más detalladamente, se puede comprobar que el autor ha seguido una metodología en la que presenta un contenido y después lo explica acompañado por una imagen.

La secuencia de contenidos es la siguiente: El aparato digestivo, la boca, los alimentos y por último, comemos sano.

A diferencia del libro de primero, este es bastante más escaso en contenidos, aun siendo de un curso superior.

Libro de texto de Conocimiento del Medio 6º de Primaria (LOE). Editorial: Edelvives.

En sexto curso el libro se divide en tres partes coincidiendo con los trimestres, de manera que lo que sería un libro bastante grueso se convierte en un texto bastante cómodo para trabajar con él.

Al igual que ocurría en los otros libros analizados, a la salud se le dedica una unidad didáctica, en este caso es la primera. Es decir, se da inicio al curso con un tema que se llama: La función de la nutrición. Este título nos da pistas sobre lo que nos encontraremos al profundizar en el tema.

Los contenidos que aparecen son: Partes del aparato digestivo. El tubo digestivo y las glándulas digestivas. El proceso digestivo: la digestión. Partes del aparato respiratorio. El proceso respiratorio. La circulación: definición y partes del aparato circulatorio; tipos de circulación sanguínea: pulmonar y general. La excreción: definición, partes del aparato excretor. Enfermedades relacionadas con la función nutricional. Hábitos de vida saludables. Comprender el funcionamiento pulmonar. Aprender a contar las pulsaciones y registrar los resultados en tablas y gráficas. La agenda escolar.

Entre todos los contenidos que se imparten en esta unidad didáctica, gran parte de ellos tienen que ver con la anatomía y alguno de ellos con la nutrición. Por lo tanto es un tema que mezcla diferentes contenidos.

En el libro del profesor hay un apartado llamado "Propuesta metodológica", que son una recomendación para que el maestro proponga a los alumnos, no obstante, están fuera de lo que serían las actividades que la editorial ofrece como mínimas para la unidad didáctica.

En la introducción del tema que viene acompañada de una lectura se habla sobre la alimentación, para enlazarlo con los contenidos que he nombrado antes. Tras estudiar algunos aparatos del cuerpo humano (digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor) el libro dedica una parte para aprender las enfermedades derivadas de la pérdida de funcionalidad de ellos por diversos motivos (diarrea, asma, infarto de miocardio, cistitis, etc.) y a continuación propone hábitos de vida saludables para prevenir esas enfermedades.

La unidad didáctica que propone el libro es extensa, en parte es lógico al ser el último curso de Primaria, pero en lo que se refiere a alimentación es más bien escaso. Se preocupa mucho de explicar el funcionamiento a nivel interno del cuerpo humano, aunque ni siquiera esa parte estaría completa ya que falta el aparato reproductor.

Por lo tanto dentro del tema hay diversos contenidos. Por un lado, la alimentación en la que no profundiza, y la nutrición que junto con el aparato digestivo tiene mayor carga lectiva y, por otro lado, el resto de funciones de los aparatos del cuerpo humano, salvo el reproductor.

Tras ver un libro de texto de Ciencias de la Naturaleza y dos de Conocimiento de Medio de diferentes cursos es posible realizar una reflexión sobre la enseñanza/aprendizaje de los contenidos relacionados con la salud, la alimentación:

- Las editoriales tratan la salud como unidad didáctica conceptual en el área de Ciencias de la Naturaleza. No se han revisado libros de Educación Física⁴, aunque también en ellos hay un capítulo dedicado a la salud.
- Los tres libros tienen una línea similar y vienen determinadas por unas actividades muy teóricas basadas en el propio libro sin permitir crear modelos adecuados que representen la realidad.
- La enseñanza de los contenidos que tienen que ver con la alimentación son escasos y muy conceptuales, cuando deberían ser más actitudinales.

⁴ No se siguen en clase de una manera habitual.

- Las relaciones de los contenidos entre sí en torno a la salud son casi inexistentes.

Siguiendo la línea expuesta, la salud y, más concretamente, la alimentación tienen que ser abordados desde la práctica. Hay que facilitar al alumnado aprendizajes que sean más significativos y por ese mismo motivo al ser un contenido tan amplio no debería ser tratado en una sola unidad didáctica sino a lo largo de toda la Primaria.

2.3.2.1 LA EDUCACIÓN DE LOS SENTIDOS

“El primer conocimiento de las cosas, de los fenómenos y de las situaciones es el directo, real... Porque una planta, o la lluvia, no sólo se conocen por la vista o el oído (suele ser el tipo de conocimiento aportado por una diapositiva, una película), sino por el olfato, por el tacto, por el gusto, oliendo, tocando, degustando” (J.R. Gimeno, 1986).

“El niño no recibe ideas, sino imágenes...; el niño retiene sonidos, figuras, sensaciones y raramente ideas...; todo su saber está en la sensación...” (Rousseau, 1957)

Con estas dos primeras ideas es posible saber a qué se refiere la educación de los sentidos. Educar los sentidos es la manera de aprender mediante la presencia de estímulos que produzcan reacciones en los diferentes órganos sensoriales de forma que el cerebro obtenga la mayor información posible y de esta manera logre recordarlo.

En referencia a la alimentación, los sentidos que tienen más lógica que estén presentes y que sean estimulados son, en primer lugar, el gusto seguido de la vista, el olfato y el tacto.

Los sentidos olfato y gusto son llamados químicos ya que: “su estímulo depende del contacto de diferentes sustancias químicas con sus receptores corporales. La sensibilidad olfatoria se recoge en la membrana nasal y se transmite mediante fibras del nervio olfatorio, mientras que la gustativa se realiza en los botones gustativos de la boca...; gusto y olfato se confunden a menudo: gran parte de lo que llamamos sabor es en realidad olor. Cuando se padece un catarro nasal y los conductos están obstruidos, la comida parece insípida, al no poder percibir su olor” (J.R. Gimeno, 1986)

El gusto es el sentido que va tener una mayor importancia ya que va a poder clasificar los sabores en función de si son agradables o no para las papilas gustativas, las cuales se encuentran mayoritariamente en la lengua. En dichas papilas se experimentan cuatro sensaciones primarias: el dulce se localiza principalmente en la punta de la lengua, el amargo en la parte posterior y el ácido y el salado en los laterales.

Así mismo el olfato también juega un papel importante en la alimentación: un alimento que huele mal no va a tener la misma aceptación que uno que huele muy bien, que lo hará mucho más apetecible.

Y el otro sentido que debemos tener en cuenta es la vista, sirva un ejemplo como muestra. Al salir a comer o cenar fuera de casa, cuando nos dejan una carta, cada plato o al menos los platos estrella son acompañados de una foto del producto cuya imagen está muy cuidada y el plato parece realmente apetitoso. La expresión: “comer con los ojos” da una idea de lo anterior, lo importante que resulta que la comida sea atractiva para la vista antes de ser consumida y este fenómeno que ocurre entre los adultos se ve intensificado en los niños, tal y como se ha comentado previamente en el contexto social y la influencia de ésta en los niños. De la misma manera la expresión: “huele que alimenta” vendría a ser parecido a lo antes comentado. Un plato bien presentado y que huela bien, será más fácilmente admitido por los más pequeños.

Para que los niños y niñas se acostumbren a los platos a los que de primeras son más reticentes porque el sabor no les sea agradable o no les huela bien, hay ejercicios y juegos para educarlos en los sentidos y que aprendan que aquellos alimentos que rechazan en un principio se pueden presentar mejor, oler muy bien y saber fenomenal.

Ejercicio de educación multisensorial (versión modificada extraída de la original en el libro “La educación de los sentidos” de J.R. Gimeno, 1986)

Vamos al supermercado

La primera tarea nada más entrar será averiguar por el olor donde se encuentra la charcutería, la carnicería, la pescadería, la frutería, etc.

La segunda tarea será llevarlos al pasillo de las conservas y mediante la vista y el tacto responder a las siguientes preguntas: ¿Qué forma predomina? ¿Qué color? ¿Cómo son las latas de conservas?

La tercera tarea consistirá en ir a la pescadería y responder a lo siguiente: ¿En qué se diferencian los distintos pescados? ¿En qué se parecen? Para las que se usa el sentido de la vista. ¿Cómo está el hielo que cubre el pescado? ¿Es la misma sensación que cuándo cogemos un producto congelado? ¿Por qué? Utilizando el sentido del tacto. Olemos los diferentes pescados ¿Cómo describiríais su olor? Olfato.

Seguimos pasando por las diferentes secciones y hacemos preguntas similares

Para finalizar pedimos a los alumnos que comparen qué huele mejor, si la carne o el pescado, la fruta o el pescado, la verdura o la carne, etc. Y antes de acabar la actividad degustamos algunos productos como fuet, mandarinas, frutos secos, agua y leche e intentamos describir su sabor.

El aprendizaje y la enseñanza, por medio de los sentidos, podrá ayudar a educar a los niños y niñas en diferentes olores y sabores que, combinado con una buena

presentación, acostumbre los paladares y adquieran los hábitos de una dieta equilibrada que les ayude en su desarrollo a crecer y formarse, evitando el sobrepeso y las enfermedades derivadas de comer de manera desestructurada donde se obvia la pirámide alimentaria.

2.4 RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se puede definir como el conjunto de movimientos del cuerpo que supone un gasto energético y produce cambios morfo-fisiológicos, bioquímicos y psíquicos. No hay que confundir actividad física con ejercicio físico, ya que el ejercicio físico es una actividad planificada con el objetivo de obtener una mejora muscular y cardiorrespiratoria principalmente.

Al realizar una actividad física ocurre un proceso muy rápido entre el tejido nervioso y las fibras musculares que implican una demanda y una respuesta para generar el movimiento requerido. Los músculos serán los que realicen el movimiento físico del cuerpo y por lo tanto los que consumirán una energía para poder realizarlo. Esa energía que se consume al realizar una actividad física será mayor o menor en función de la intensidad.

La energía es la capacidad para poder realizar un trabajo, en el cuerpo se produce a nivel celular para que las personas puedan realizar actividades físicas y se mide en Julios.

1 Julio equivale a 0.24 calorías, siendo la caloría la cantidad de calor necesaria para aumentar la temperatura en 1 grado de 1 gramo de agua. Sin embargo al hablar de energía puede que con el Julio nos quedemos cortos y por eso se utiliza su múltiplo el Kilojulio que equivale a 1.000 Julios y su equivalencia con las calorías será 1kcal igual a 4.187 Julios.

El ser humano obtiene la energía de los alimentos y se mide en calorías, el organismo a través de la digestión mediante procesos químicos descompone los alimentos para liberar la energía almacenada en ellos, habiendo 4 elementos nutricionales con capacidad de producir energía:

- Hidratos de carbono: 1 gramo proporciona 4 kcal.
- Proteínas: 1 gramo proporciona 4 kcal.
- Grasas: 1 gramo proporciona 9 kcal.
- Alcohol: 1 gramo proporciona 7 kcal.

Sin embargo esto no implica que todas aporten la misma energía utilizable para el ejercicio físico.

A día de hoy algunos colegios añaden en sus menús del comedor escolar la cantidad calorías que van a ingerir con la comida de cada día. También algún restaurante como McDonalds (Anexo I) proporciona a los clientes un mantel para comer, en cuyo reverso se puede ver la información nutricional de sus productos, incluso con una simple suma puedes calcular las calorías que has ingerido.

La alimentación es fundamental para poder realizar actividad física ya que proporciona la energía necesaria para el funcionamiento a nivel muscular, cardiovascular y pulmonar. Si la cantidad de calorías presentes en los alimentos que una persona consume al día es inferior a la energía que va a consumir por medio de su actividad física, entonces el cuerpo tendrá que utilizar las reservas que tenga acumuladas y por lo tanto perderá peso.

En el lado opuesto, si la cantidad de calorías presentes en los alimentos que una persona consume al día es superior a la energía que consumirá por medio de su actividad física, entonces el cuerpo acumulará la parte sobrante (transformándola en grasas). También hay que tener muy en cuenta que no todos los alimentos, teniendo a priori una misma composición, van a aportar la misma cantidad de energía utilizable al cuerpo, como en el caso de los ácidos grasos.

Hay dos tipos de ácidos grasos, los saturados y los trans-insaturados. Estos segundos son aquellos que están presentes en alimentos que han pasado por la industrialización y han sido sometidos a la hidrogenación o al horneado. Está científicamente comprobado que el consumo abusivo de estas grasas conllevan un mayor riesgo de enfermedades, ya que afectan al colesterol, tanto al HDL como al LDL.

La relación dieta-actividad física que parece sencilla, en realidad no lo es tanto porque nuestro cuerpo también utiliza parte de la energía de los alimentos para realizar otras funciones imprescindibles para la vida y para otros procesos como el crecimiento, la renovación celular, etc.

Adaptar la dieta a la actividad física que se va a realizar será muy interesante siempre y cuando se realice un ejercicio físico superior a 60 minutos al día o con una exigencia máxima o submáxima. En estos supuestos conviene ingerir alimentos que aporten mayor cantidad de calorías que vayan destinadas directamente a su consumo (hidratos de carbono) para poder afrontar la actividad, siendo muy interesante que los niños y los adultos preparen la dieta semanal con antelación para distribuir los alimentos de forma equilibrada en función de las demandas corporales.

2.5 INTERVENCIONES EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Para este apartado se han seleccionado proyectos, recursos y actividades en el marco de la Comunidad Autónoma de Aragón en la actualidad y que dan idea de cómo son abordados los contenidos relacionados con la alimentación y la salud en la escuela.

2.5.1 INICIATIVAS INSTITUCIONALES

2.5.1.1. RAPPS. RED ARAGONESA DE PROYECTOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

RAPPS (Anexo II) es la Red Aragonesa de Proyectos para la Promoción de la Salud, es decir, son diferentes entidades, centros educativos entre ellos, que a través de diversas iniciativas tratan que la PES adquiera la importancia que tiene a todos los niveles, incluido el educativo. Desde la página web de la red indican que: “se ha creado con la finalidad de facilitar la extensión de la promoción y educación para la salud en la Comunidad Autónoma de Aragón y pretende ser un instrumento integrador de los grupos de trabajo multidisciplinares que desarrollan proyectos en distintos ámbitos.”

Sus objetivos son:

- *“Identificar proyectos de promoción y educación para la salud que se están llevando a cabo desde distintos sectores en Aragón.*
- *Fomentar la realización de experiencias nuevas y apoyar la consolidación de los equipos de trabajo ya existentes.*
- *Disponer de un sistema de información que permita conocer las tendencias actuales y desarrollar la investigación en promoción y educación para la salud.*
- *Facilitar la relación y el intercambio de información entre los grupos de trabajo que se integran en la Red.”*

Entre los centros educativos de educación primaria que encontramos integrados en esta Red, están los siguientes:

Zaragoza

- Colegio Público Santo Domingo
- C.E.I.P. La Almozara
- Colegio Obra Diocesana Santo Domingo de Silos
- C.E.I.P. Juan Pablo Bonet

Teruel

- C.R.A Pablo Antonio Crespo

Además hay otros centros educativos tanto de Secundaria como de Educación Especial que también llevan a cabo este tipo de proyectos. A ellos hay que sumar: centros de salud, Cáritas, ayuntamientos, hospitales, la Asociación Española Contra el Cáncer, Servicios Sociales, etc.

Las actividades que lleva a cabo el C.E.I.P. La Almozara de Zaragoza son:

- Desayunos saludables en diferentes niveles tanto de Ed. Infantil como de Primaria, rincón de cocina en Ed. Infantil, talleres de cocina en Ed. Primaria, lavado de manos antes de almorzar, lavado de manos antes de comer, cuentos, dramatizaciones sobre el tema, realización de unidades didácticas y asambleas para debatir.
- Participación en los Programas "Solsano. Dientes sanos" y "Plan de consumo de fruta en las escuelas".
- Visitas: La calle indiscreta, granja-escuela de Movera, fábrica de quesos La Pardina, Parque Infantil de Tráfico, galachos de Juslibol, escuela de jardinería "El Pinar".
- Taller de Prevención de riesgos y primeros auxilios.
- Actividad de educación vial "Patrullas escolares".
- Miércoles: bocadillo, viernes: fruta, para la hora del almuerzo de todos los niños del Colegio.
- Actividades relacionadas con la conservación del Medio Ambiente y el reciclaje.
- Actividades relacionadas con la educación en valores y la convivencia.
- Se han seleccionado actividades que potenciaran estos aspectos, por segundo año consecutivo han realizado la actividad "En caja" (a través de la cual se han tratado temas como: la empatía, la tolerancia, la solidaridad, el respeto...) realizada por el grupo de teatro Binomio.
- Se ha vuelto a realizar un taller sobre "Emociones" para primer ciclo de Primaria.
- Taller de "Prevención contra el cáncer", para 5º y 6º de Primaria.
- Continuamos con la actividad denominada "Apadrinamiento": los niños de 4º,5º y 6º de Primaria apadrinan a los de Educación Infantil, 3, 4 y 5 años respectivamente.
- Los tutores de los cursos implicados planifican actividades conjuntas para que los padrinos y los ahijados se vayan conociendo (dramatizaciones de cuentos, carta a

los Reyes Magos, lecturas de cuentos, trabajos manuales etc.), dado que es una actividad que ha tenido muy buenos resultados está muy bien valorada tanto por profesores como por los alumnos. Por ello pensamos continuar en los próximos cursos.⁵

Con este ejemplo se puede observar que los centros educativos pueden organizar múltiples actividades relacionadas con la salud, promoviendo unos valores y unas actitudes que a través de una cooperación multidisciplinar logre que los alumnos adquieran los aprendizajes necesarios para aplicarlos a lo largo de su vida.

2.5.1.2 HUERTO ESCOLAR

El huerto escolar es una actividad que se realiza en diversos centros escolares consistente en crear un espacio donde poder cultivar semillas de diferentes tipos de verduras y hortalizas, con un objetivo didáctico basado tanto en el aprendizaje de las tareas relacionadas con la agricultura, como en el valor de los alimentos que da la tierra una vez trabajada. Es una actividad cooperativa que congrega a alumnos, maestros y familias, donde cada uno tiene su papel asignado para que al final se consiga el objetivo común.

El primer huerto escolar en Zaragoza data de 1983, es decir más de treinta años, en concreto en el colegio La Paz. Actualmente más de 90 centros cuentan con huerto escolar, unos 8.500 alumnos están implicados en el proyecto.

En la página web del Ayuntamiento de Zaragoza se manifiesta que en el curso 2010-2011 se constituyó la Red de Huertos Escolares Agroecológicos donde “Los responsables de los huertos firmaron con el Ayuntamiento el compromiso de cultivar de una manera respetuosa con la naturaleza y de utilizar el agua para regar de una manera responsable. A cada centro se le hizo entrega de una placa identificativa de la Red.”

Los objetivos que promueve el Ayuntamiento de acuerdo con los centros son:

- Conocer, plantar, cuidar y recolectar las hortalizas base de nuestra alimentación.
- Conocer los beneficios de la agricultura ecológica y aplicarlos a nuestro huerto escolar.
- Educar en hábitos alimenticios sostenibles y saludables.
- Conocer y dignificar el trabajo agrícola creando lazos entre los agricultores ecológicos y los centros con huerto escolar.

⁵ Extraído textualmente de la información proporcionada por la web del Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia del Gobierno de Aragón.

- Favorecer la biodiversidad agrícola mediante la creación de un banco de semillas que recoja las variedades de diferentes cultivos de Aragón, algunas de ellas en peligro de desaparición.
- Impulsar la implicación de los escolares y la responsabilidad colectiva en acciones concretas de apoyo a la soberanía alimentaria.

Los huertos escolares son, en definitiva, una magnífica iniciativa que, relacionada con otras, dan lugar a un aprendizaje muy valioso en los niños y en las niñas para el resto de su vida, ya que aprenden a valorar el esfuerzo que supone obtener los alimentos que consumen y les permite acostumbrarse a verlos, olerlos y tocarlos para introducirlos en su dieta diaria de una manera más natural.

2.5.1.3 ALMUERZO SALUDABLE

La D.G.A. a través de su departamento de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente publicó un Real Decreto⁶ por el cual se destina una partida presupuestaria para financiar “el plan de reparto de fruta en las escuelas”. Este plan se lleva realizando desde 2008 y tiene como objetivo aumentar el consumo de frutas en las escuelas como sustitutivo de otros tipos de almuerzos menos sanos o para que puedan almorzar algo.

En este año el plan se ha ampliado y llega a 327 colegios e institutos de nuestra Comunidad Autónoma.

Los centros participantes reciben la fruta para repartirla un día a la semana, a lo largo de este curso se repartirán mandarinas, manzanas, peras, plátanos, naranjas, cerezas, ciruelas y albaricoques.

Es otra iniciativa más para promocionar la salud en las escuelas aunque sin el apoyo de las familias, es decir, si el resto de la semana los pequeños no almuerzan también de una manera saludable, al final la iniciativa quedará incompleta.

2.5.2. ACTIVIDADES: SALIDAS A GRANJAS-ESCUELA

Una granja-escuela es como su propio nombre indica una granja que es visitada por colegios u otros colectivos de educación no formal y cuyo objetivo es enseñar a los niños y niñas como es su funcionamiento.

Tomando como ejemplo la granja-escuela “La Torre” en el zaragozano barrio de Miralbueno se observa que tiene múltiples instalaciones: los corrales, el huerto y el

⁶ ORDEN de 2 de diciembre de 2014, del Consejero de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente, por la que se convoca la ayuda para la distribución de frutas al alumnado de centros escolares en la Comunidad Autónoma de Aragón, en el marco de un plan de consumo de fruta en las escuelas, para el curso escolar 2014/2015.

invernadero, el aula de cocina, el aula de interpretación etnológica, un comedor, la pradera, la rocalla, los frutales y campos de cultivo y las aulas de formación.

Cada una de ellas tiene un uso específico y diferente:

- Los corrales se dividen en tres espacios separados: en uno están los mamíferos (cabras, ovejas, una vaca, dos burros, conejos y una cerda), en otro las aves (gallinas, gallos, pavos, faisanes, perdices, codornices y palomas), y en el último, que es una balsa de riego, viven aves acuáticas (ocas, patos y otros ánades).
- El huerto e invernadero es el espacio dedicado al cultivo de diferentes verduras y hortalizas y donde les enseñan los trabajos que hay que realizar para que crezcan.
- Los frutales son los lugares donde están plantados los árboles que dan diferentes tipos de fruta. Y los campos de cultivo es la zona donde plantan semillas para obtener cereales de los que se alimentan los cereales.
- Aula de cocina.

Estas zonas son las que están destinadas al aprendizaje de las actividades propias de una granja y donde tienen lugar la realización de los tres tipos de talleres que realizan (excepto en los frutales y los campos de cultivo).

La granja-escuela es otra actividad relacionada con la alimentación muy interesante para realizar con el colegio proporcionando a los alumnos experiencias con animales, con la horticultura y con la cocina en un entorno rural. Seguramente para muchos niños en esta visita tengan por primera vez contacto cercano con los animales de granja, sobre todos aquellos alumnos que pertenezcan a escuelas urbanas.

2.5.3 EL COMEDOR ESCOLAR

El comedor escolar es el lugar donde los alumnos de un centro educativo pueden comer en caso de solicitarlo la familia entre la jornada lectiva de la mañana y la jornada lectiva de la tarde. Los comedores escolares dan servicio de comidas a los colegios y a sus alumnos, cada vez son más demandados por diversas razones, algunas de ellas son:

- La dificultad para adaptar el horario laboral de los padres al escolar de los hijos.
- Familias desfavorecidas con pocos recursos que son becados.
- Para que los niños y las niñas que comen peor mejoren sus conductas alimenticias.

Las claves del éxito de los comedores escolares se basan en varios puntos:

- Tienen unas normas:
 - ❖ Higiénicas:

- Antes de sentarse a comer tienen que lavarse las manos.
- ❖ De conducta:
 - Se come sentado.
 - Hay un horario para empezar y para finalizar.
 - No se juega con la comida.
 - Mientras se come no se juega.
 - Hay que dejar comer a los demás.
 - Se come lo que hay de menú (salvo alergias u otras complicaciones).
- Son actividades colaborativas:
 - ❖ Los niños cuando acaban limpian su bandeja y la colocan en el lugar que corresponde.
- Hay supervisión:
 - ❖ Los comedores tienen monitores que controlan, vigilan y ayudan a que el momento de la comida sea un tiempo tranquilo y agradable.
- El acto de la imitación:
 - ❖ Puede ser que de entrada un plato no guste a un niño por la razón que sea, pero si ve que su compañero o su amigo se lo come entonces puede ver que no es malo y comenzar a comerlo él también.
- Autonomía:
 - ❖ Comer fuera de casa, sin los padres hace que los chicos y chicas sean más autónomos y responsables.
- Dieta variada y equilibrada:
 - ❖ El comedor facilita a los padres un menú (mensual o trimestral)⁷ en el cual la dieta está diseñada para ser variada y equilibrada.

Al hablar de este servicio también surgen algunas preguntas como: ¿Quién diseña los menús? o ¿Quién cocina?

En Aragón la D.G.A. (2013) diseñó una guía de comedores escolares donde responde a éstas y a otras muchas preguntas.

“En virtud de la Ley 17/2011, de 5 de Julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición, se establece entre otras muchas cuestiones que los menús de los centros escolares serán elaborados “por expertos profesionales acreditados en las áreas de nutrición y dietética y que en las instalaciones que lo permitan se elaborarán menús escolares adaptados a las necesidades de los alumnos que padezcan alergias o intolerancias alimentarias”.

⁷ Anexo III – A, III – B y III – C.

“El comedor escolar en centros docentes públicos deberá desarrollarse mediante alguno de los siguientes procedimientos de gestión o cualquier fórmula mixta entre ellos:

a. Gestión directa del servicio por el centro docente.

b. Contratación del servicio a empresas del sector.

c. Acuerdos o convenios de colaboración para la prestación del servicio por otras Instituciones o Entes Públicos, Confederaciones, Federaciones o Asociaciones de Padres de Alumnos u otras Organizaciones sin fines de lucro.”

El comedor escolar presta un servicio pero también colabora en la educación de los jóvenes como si fuera una actividad más dentro del horario escolar. Los niños y niñas al quedarse a comer diariamente pueden comprobar que los contenidos sobre alimentación que aprenden en clase tiene una transferencia directa cuando van al comedor.

3. INTERVENCIÓN PERSONAL EN UN AULA DE 5º DE EP

Introducción

La intervención se realiza para profundizar y recabar datos sobre la alimentación en niños y niñas de primaria: hay que tener una idea de aquello que los niños y niñas ya saben, en qué aspectos tienen más dudas o cuáles, directamente, desconocen. Para obtener la información suficiente que permita llevar a cabo este proyecto, he preparado una intervención previa de la cual espero sacar las conclusiones necesarias para preparar un estudio que permita a cualquiera que quiera llevarlo a cabo corregir aquellas situaciones que tienen que ver con la alimentación (nutrición) y el ejercicio físico que eviten en la medida de nuestras posibilidades los problemas de salud derivados de una mala dieta.

Contexto

La intervención tuvo lugar en el colegio San Agustín de Zaragoza, situado en el Camino de las Torres. Es un centro concertado, por lo que la educación es gratuita durante la educación primaria, que es la etapa en la que se centra el estudio. Debido a su emplazamiento existe diversidad dentro del alumnado, desde niños de familias acomodadas que viven en el entorno del centro de Zaragoza, así como niños procedentes de familias más humildes. En líneas generales la convivencia en el centro es muy buena y tras hablar con la persona responsable de la psicopedagogía terapéutica, indica que existen casos aislados de dificultades en el aprendizaje pero ningún caso entre los alumnos sobre los que se realiza la intervención, si bien hay alumnos cuyos progenitores proceden de fuera de España, los niños no tienen problemas ni con el habla del castellano ni con su escritura.

Población

La población objeto del estudio son dos clases de 24 alumnos cada una, es decir un total de 48 niños. Están cursando quinto de Educación Primaria. El día de la realización del estudio hubo algunas ausencias dejando la cifra final en 46 alumnos, 22 en una clase y 24 en la otra. Respecto a los sexos, hay 22 chicas y 24 chicos, por lo que existe bastante equilibrio.

Objetivos

Se ha diseñado una intervención para el aula, con la intención de conocer una serie de cuestiones relacionadas con la alimentación, de manera que nos dé la suficiente información para, posteriormente y una vez analizada y sacadas las conclusiones adecuadas, poder realizar una segunda actuación, que en esta ocasión sería para tratar de corregir, en los casos necesarios, los hábitos alimenticios e incentivar ejercicio físico, aunque quedará fuera del ámbito de este estudio.

El objetivo de la intervención se centra en saber si los alumnos son capaces de saber por qué comen lo que comen, si saben qué tipo de alimento es el que están ingiriendo, como clasifican los alimentos, en función a qué, y en relación a qué asignan diversas connotaciones, si es que lo hacen, y por último, si están en disposición de relacionar lo que deben comer con el tipo de actividades que van a realizar durante un día.

Cada alumno recibirá una hoja de registro que deberá rellenar en función de las decisiones que tome, y en la que responderá a varias cuestiones (Anexo IV).

Exposición

La intervención consta de dos partes, en la cuales es dividida la clase, intercambiándose al finalizar cada grupo esta primera parte.

La primera parte

OBJETIVOS:

1. Recabar información de los conocimientos previos sobre alimentación de los alumnos de quinto de Primaria.
2. Averiguar si los niños y niñas de quinto de Primaria saben la dieta que siguen y porqué se alimentan de esa manera y no de otra.
3. Saber si son capaces de asignar una dieta equilibrada de forma simulada a otras personas.
4. Observar y verificar cómo clasifican los alimentos los niños y niñas en quinto de primaria.

Se proyectará en la pizarra la historia de un niño y una niña y sus actividades durante unos días concretos de la semana, muy breve (Anexo V). Al finalizar esta exposición se proyecta una imagen con 24 alimentos, los cuales deberán identificar y después asignar para cada una de las comidas que nuestros niños imaginarios realizarán en su hipotética semana. Por lo tanto, los alumnos tendrán que diseñar un menú para esos niños, que escribirán en su hoja y además, los alumnos anotarán por qué les proporcionan esos alimentos concretamente. Finalmente, deberán colocar los alimentos de la proyección en sus respectivas columnas de clasificación (frutas, verdura, carne, pescado, etc) en caso de tener dudas con alguno pueden preguntar al compañero más cercano y si no obtienen respuesta, lo escribirán fuera de las columnas.

La segunda parte

Se les repartirá a los alumnos una serie de alimentos físicos (de juguete), ellos deberán en primer lugar clasificarlos por el tipo de alimento y después tendrán que inventar una manera diferente de clasificarlos. Por último, deberán explicar cuál sería para ellos una comida perfecta compuesta de desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Las respuestas que se espera obtener son:

- Si los niños con 11 años son capaces de reconocer y clasificar diferentes tipos de alimentos.
- Si los incluyen en una dieta en función del tipo de actividad que se va a realizar en el día.
- Finalmente, si son conscientes que, pese a que algunos alimentos les reportan más placer en el momento, hay otros que son más sanos y que deben estar presentes en su dieta con mayor frecuencia.

Independientemente de la alimentación que los niños llevan a diario, cuya responsabilidad es de los padres, aunque en ocasiones compartidas con los comedores escolares, son ellos mismos los que deben aprender a comer variado, sabiendo que hay alimentos que son de consumo muy puntual y teniendo muy presente la pirámide alimenticia que se enseña desde muy pequeños pero como un concepto más de los muchos que se enseñan en la escuela, sin transferencia a la vida cotidiana.

pirámide NAOS*



Cuadro 3

Desarrollo⁸

El colegio y el maestro me permitieron realizar la intervención. El día que acordamos entré al aula y tras ser presentado por Jaime (el profesor del área de Educación Física) a los alumnos, dio comienzo la intervención. Lo primero fue la exposición de los objetivos a conseguir, tras lo cual me dispuse a explicar las actividades que íbamos a llevar a cabo, una vez resueltas las dudas comenzamos.

El profesor y yo procedimos a dividir la clase en dos partes iguales y a trabajar por tanto en grupos más reducidos (de 10 – 12 niños y niñas cada uno) estando el maestro más atento de un subgrupo y yo del otro.

Surgieron bastantes dudas respecto a los alimentos que había tanto en la diapositiva de la pizarra como en los objetos de juguete que representaban alimentos de verdad. En la mayoría de los casos, las dudas eran porque no quedaban muy claros en los dibujos o el juguete no se asemejaba demasiado a la realidad, aunque más adelante profundizaremos en este tema.

El proceso de resolución de dudas fue el siguiente: al niño que le surgía una duda, primero preguntaba al compañero o compañera que tenía más cercano, si este se la resolvía, seguían trabajando. En el caso de no poder resolver la duda, ambos preguntaban a los compañeros que tuvieran más cercanos y entre los cuatro trataban de solucionarla. Finalmente, en el caso de no haberla disipado, alzaban la mano y

⁸ La intervención fue realizada por el propio autor del trabajo y se relata en primera persona y con un lenguaje más coloquial.

preguntaban al aire a su subgrupo. Pero en ningún caso los profesores les resolvimos las dudas surgidas, excepto si éstas se daban en el enunciado de la tarea.

Al tener que adaptar el tiempo a los diferentes ritmos de los alumnos en algunos casos no llegaron a finalizar todas las tareas.

La realización de estas actividades permitió extraer algunas conclusiones muy interesantes que servirán como punto de partida para una futura intervención que deberá tener como objetivo profundizar en los contenidos para los alumnos:

- La ingesta de los alimentos hay que relacionarla con el tipo de actividad que van a realizar, no inmediatamente, sino a lo largo de ese día o del día siguiente, puesto que hay alimentos que son muy directos y otros que precisan de más tiempo para ser asimilados por el organismo.
- Hay alimentos que pese al gran placer que proporcionan a través del gusto, no aportan beneficios en ningún sentido para el organismo y deben ser ingeridas con muy poca frecuencia.
- Hay que tener muy presente la pirámide alimenticia y aplicarla.
- Cuanto mayor sea el control de nuestra alimentación, mayor será el control que ejerzamos sobre nuestra salud (sobrepeso, obesidad, colesterol, enfermedades cardiovasculares, lesiones óseas, lesiones musculares, etc.).

Observaciones

A lo largo de la sesión, como he dicho antes, surgieron dudas que fueron interesantes:

- Entre los objetos que se colocaron que simulaban alimentos había una hamburguesa, pero sólo un niño se percató de que las hamburguesas pueden estar hechas con la carne de diferentes animales como: carne de cerdo, carne de ternera, carne de pollo, de pavo; incluso de atún, que en ese caso sería de pescado; y por lo tanto preguntó si podíamos precisar de qué tipo de carne estaba hecha esa hamburguesa.
- También hubo problemas para clasificar algunos alimentos como por ejemplo:
 - El aceite, hasta el punto de no saber qué es el aceite, de qué alimentos se puede extraer.
 - Dificultades para ubicar correctamente alimentos tan habituales como la pasta, el tomate, la judía verde, etc.
 - Un gran porcentaje de niños sitúa los huevos como lácteos, sin saber que se incluirían en una clasificación distinta.

- En las clasificaciones que cada uno debía inventar ha habido muchos casos diferentes: desde niños que no se les ocurría nada a niños que han propuestos clasificarlos por su procedencia: animal, vegetal o fabricada. También por alimentos que se deben tomar mucho y alimentos que se deben tomar poco o diferenciando entre saludables y no saludables. Y una niña propuso clasificarlos en función de si son primer plato, segundo plato o postre.
- Hay niños que dicen que algunos alimentos no les gustan aunque en realidad ni siquiera los han probado, bien les da asco su aspecto, su olor o en su casa a una persona de referencia no le gusta y entonces ellos proceden igual.
- Respecto a la actividad de hacer la dieta para Pablo y Blanca, los personajes de la actividad, existen variedad de opciones, desde los que han optado por incluirles los alimentos más sanos, los que simplemente han combinado los alimentos sin razones precisas y finalmente, los que han optado por asignarles la dieta en función de las actividades que iban a llevar a cabo los niños imaginarios de la presentación, que era uno de los objetivos planteados en la intervención.
- En otra actividad, en la que tenían que escribir su comida favorita de un día, incluyendo las cinco comidas, todos incluyen un dulce, normalmente, una de estas tres cosas: bollería, galletas con chocolate o mantequilla. Sin embargo es muy curioso que en muy pocos casos haya una fruta dentro de sus alimentos preferidos, sería interesante averiguar las razones, si es porque no les gusta o porque prefieren otros alimentos.
- La información que reciben de los adultos, la escuchan y la entienden, saben perfectamente qué alimentos son los más adecuados o, por otro lado, los que les gustan más, les reportan más placer, ya sea por los anuncios en televisión cuyo marketing hace mucho hincapié en ambos extremos, es decir, existen marcas que deciden que su producto debe diferenciarse del resto y destacar, bien por lo sano que es, bien por su sabor, a sabiendas de que esas diferencias atraerán a los segmentos de mercado a los que tratan de dirigirlos.
- Un ejemplo muy claro es un spot de una marca de cacao soluble. En principio se podría pensar que está dirigido a niños, adolescentes y jóvenes, que los adultos ya no lo consumen, sino que lo sustituyen con café, infusiones, etc. Sin embargo, para conseguir que sea comprado y consumido por los adultos, incluyen en el anuncio personas de diferentes edades que han vuelto a tomar ese producto, pero sabiendo que contiene una gran cantidad de azúcares, lo ponen en el mercado asegurando que contiene “0% azúcares añadidos” con lo que buscan que lo compren las personas que se preocupan más por la

aportación calórica, que son los adultos, dejando para los niños aquel que tiene un mejor sabor aunque no sea tan saludable (dicho por la propia marca).

Conclusiones

En general los niños y las niñas en la que se ha centrado el estudio conocen los alimentos por su imagen. Pero tienen algunas dificultades para clasificarlos correctamente.

En muchos casos los alumnos creen que una buena dieta debe incluir aquello que es sano y que da energía.

En definitiva, tras realizar la intervención es posible concluir que a pesar de haber excepciones en este sentido, los niños en esta edad, 11 años, saben que existen alimentos que aportan energía, otros que son sanos y algunos de los que no se debe abusar su consumo, dejando a un lado su clasificación, que quizá tenga una importancia menor.

Cuando se trata de lo que deben comer otros niños a los que hay que diseñarles una dieta, se basan mucho en que los alimentos sean sanos y aporten energía, evitan darles bollerías y dulces. También saben adecuar cada alimento al momento del día en que es más habitual su ingesta. Sin embargo cuando se trata de su propia comida, se guían más por sus gustos, por alimentos con un sabor que le satisface y piensan menos en su salud, lo cual me parece muy lógico por otra parte, ya que es responsabilidad de los adultos el educar a los niños para evitar problemas de salud en el futuro o incluso en la niñez y la adolescencia, por ejemplo: problemas de sobrepeso y obesidad que pueden derivar en enfermedades cardiovasculares y trastornos alimenticios aun más graves. Es muy importante que desde pequeños los niños se acostumbren a comer variado, sano y equilibrado y en este sentido la escuela puede tener un papel fundamental.

Conclusiones de la intervención en el aula:

- Los niños y niñas conocen los alimentos, en su mayoría los clasifican y a grandes rasgos saben sus propiedades.
- Los alumnos conocen qué alimentos tienen que comer menos habitualmente y reconocen cuáles no son buenos para su salud.
- Los niños y niñas, al igual que a los adultos, prefieren comer los alimentos que les proporcionan mayor placer, pero para ellos es más complicado aún decidir no ingerirlos cuando les apetece.

- Al final de la Educación Primaria los chicos y las chicas conocen perfectamente la pirámide alimentaria, pero no la comprenden, ni tampoco la aplican cuando van a comer, la toman como un contenido escolar que deben aprender.
- Los alumnos relacionan en su mayoría los alimentos que deben tomar cuando van a realizar un actividad física extra pero no lo suelen hacer.

4. PROPUESTA PARA TRABAJAR LA ALIMENTACIÓN EN EL AULA

Previo a la propuesta

La propuesta en forma de proyecto planteada a continuación servirá para trabajar la alimentación en el aula con la intención de proporcionar una enseñanza continua a lo largo de todos los cursos de la Educación Primaria. Aunque aplicando los cambios adecuados a contenidos y dificultad se podrían realizar tanto en Educación Infantil como en Educación Secundaria.

Previamente, y como se ha visto a lo largo del trabajo, sería necesario que la institución escolar fuera la que llevase a cabo un compromiso con la educación para la salud, haciendo constar en el PEC (Proyecto educativo de centro) que la escuela será promotora de la salud, es decir que introducirá contenidos de manera *transversal* en torno a ella, y que además el colegio tomará las medidas que sean oportunas para adaptarse a las condiciones que se requieren para lograr cumplir los objetivos que los docentes desarrollarán en el PCC (Proyecto curricular de centro). Por lo tanto, se necesita el apoyo del órgano directivo y el de las personas que componen el claustro, siendo también muy importante el respaldo de las familias.

Una vez lograda este primer el compromiso del centro escolar habría que adaptar el horario escolar de manera que los viernes por la tarde queden reservados para la realización de actividades relacionadas con la salud. En este caso los contenidos estarán relacionados con la alimentación, la nutrición, la dieta y la actividad física.

La manera de obtener este espacio fijo a lo largo del curso variará en función de las actividades que se vayan a realizar. Cada contenido puede ser impartido mediante diferentes tareas y dependiendo de cómo sea la actividad se sustraerá tiempo de esa área curricular o varias, según sea el caso. Además se podrán llevar a cabo otro tipo de actividades programadas por el centro en otros momentos y que también estén en relación con este tema.

En resumen, la finalidad es que el proyecto tenga un espacio horario propio casi todas las semanas para poder desarrollarlo íntegramente.

Una vez realizada la intervención con los alumnos de 5º curso (3. Intervención personal en un aula de 5º de EP) se puede hacer una estimación de aquellos contenidos relacionados con alimentación que ya dominan, y también cuáles necesitan ser reforzados o impartidos de otra manera. En este sentido se comprobó que los niños (al igual que los adultos) prefieren comer aquellos alimentos que les dan más placer, incluso lo que por la vista ya les parecen más apetitosos.

Calendario

Los contenidos tienen que ajustarse en función de las sesiones con las que se pueda contar a lo largo del curso escolar, por eso antes de realizar la exposición de los mismos hay que realizar una estimación previa y para ello se utiliza el calendario escolar 2014/2015 y la distribución de las horas lectivas en Educación Primaria de Zaragoza (Anexo VIII, XIX y X).

Etapas

El proyecto se podría dirigir a cualquier curso de Educación Primaria, sin embargo dado los contenidos que se quiere trabajar, el más adecuado será 6º de Educación Primaria entre otras razones por ser el paso previo a Educación Secundaria y la importancia que tiene poner en práctica el proyecto justo antes de iniciar esa etapa y sentar las bases para afrontar los años posteriores.

Objetivos de aprendizaje

1. Ser capaces de aplicar los contenidos aprendidos relacionados con la alimentación y la nutrición en su vida diaria.
2. Conocer los alimentos más frecuentes en su vida diaria y su procedencia.
3. Saber utilizar distintos criterios para su clasificación.
4. Realizar el diseño de una dieta equilibrada en diferentes situaciones.
5. Aprender con la experiencia a través de diferentes contenidos: cocina, sentidos, alimentos.
6. Aprender los contenidos relacionados con la nutrición, el proceso digestivo y la relación con la actividad física adecuados a su nivel curricular.

El proyecto tiene que estar adaptado a la LOMCE y abordar los contenidos que se han visto previamente aunque la intención es conseguir que aprendan los contenidos curriculares de una manera mejor.

Contenidos de aprendizaje del proyecto

Los contenidos que se van a enseñar son:

- Los alimentos, la pirámide alimentaria, diferentes maneras de clasificar los alimentos, la procedencia de los alimentos, cómo es una dieta variada y equilibrada.
- La nutrición, el aparato digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor. Diferencia de alimentación y nutrición. De alimento a nutriente.
- El huerto escolar, preparación de la tierra, plantar y sembrar, cuidado de las plantas y recolectar los productos del huerto.
- Talleres de cocina sana.
- Talleres de educación de los sentidos relacionados con los alimentos.
- Experimentos relacionados con los alimentos.
- Salidas relacionadas con la alimentación y la actividad física
- Tics-Investigación. Composición de los alimentos.

Metodología

La metodología que se va a llevar a cabo en estas actividades será muy práctica, tratando de acercar la realidad a los alumnos y si no fuera posible creando modelos que la representen de la manera más fiel posible.

Si en la sesión se va a enseñar contenidos relacionados con los alimentos, tiene que haber presentes alimentos que se puedan ver, oler, manipular para que tengan experiencias reales.

Modelos de enseñanza-aprendizaje

La manera de aprender que se pretende aplicar en el aula durante las sesiones se corresponden con dos modelos: el constructivista-significativo, que consiste en aprender partiendo de aquello que ya sabes y aumentando tus conocimientos a través de la relación de lo que sabías con lo aprendido, y el proyectivo, que consiste en crear un centro de interés a partir de los cuales aprender basándonos en la construcción de proyectos.

Criterios de evaluación

Crti.CN.2.1. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano, estableciendo algunas relaciones fundamentales entre ellas y determinados hábitos de salud.

Crti.CN.2.2. Conocer el funcionamiento del cuerpo humano: células, tejidos, órganos, aparatos, sistemas: su localización, forma, estructura, funciones, cuidados, etc.

Crti.CN.2.3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.

Cri.EF.6.5. Reconocer y argumentar los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

El sistema de evaluación será formal con aquellos contenidos que pertenezcan a las unidades didácticas previstas por la LOMCE.

Con el resto de contenidos se realizarán unas pequeñas encuestas diferentes al finalizar cada contenido, diseñada por el maestro y que rellenaran en función de sus propias experiencias.

Estándares de aprendizaje

- Crti.CN.2.1
 - Est.CN.2.1.1. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor).
- Crti.CN.2.2.
 - Est.CN.2.2.1. Identifica y describe las principales características de las funciones vitales del ser humano: relación, nutrición y reproducción.
 - Est.CN.2.2.2. Identifica las principales características de los aparatos respiratorio, digestivo, locomotor, circulatorio y excretor y explica las principales funciones.
- Crti.CN.2.3.
 - Est.CN.2.3.1. Reconoce y relaciona estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.
 - Est.CN.2.3.2. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.
 - Est.CN.2.3.3. Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso en su día a día.
 - Est.CN.2.3.4. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.

Sesiones

Las sesiones se llevarán a cabo en principio en la tarde de los viernes, excepto si por alguna circunstancia (salida) ha de hacerse en otro horario. A continuación se presenta unas sesiones a modo de ejemplo y como se distribuirían a lo largo del curso:

Tabla 3. Ejemplo distribución sesiones proyecto.

SESIÓN	FECHA (ESTACIÓN DEL AÑO)			CONTENIDOS
	OTOÑO	INVIERNO	PRIMAVERA	
1				Los alimentos. La pirámide alimentaria. La dieta.
2				La nutrición. Aparatos relacionados con la digestión. Nutrientes esenciales.
3				El huerto escolar. ¿Qué es un huerto escolar?
4				Taller de alimentación de los sentidos. Olores.
5				El huerto escolar. Preparamos la tierra y los semilleros
6				Taller de cocina sana. Los colores de la ensalada.
7				Experimentamos. La grasa de las patatas fritas.
8				El huerto escolar. Plantación de los semilleros con plantas de primavera.
9				Taller de alimentación de los sentidos. Gustos.
10				El huerto escolar. Cuidados y observación de los cultivos sobre el terreno
11				Salida: visita al supermercado. Hacer la compra.
12				Taller de cocina sana. Pizza sana.
13				La actividad física, el cuerpo y el gasto energético.
14				Experimentamos. Enzimas de piña (proteínas).
15				El huerto escolar. Cuidados y observación de los cultivos. Recolección de productos
16				TICs-investigación. Buscar información sobre la comida típica de un país y realizar un mural.
17				Salida: Visita a la granja-escuela La Torre
18				Salida: Visita a la quesería La Pardina

Sesión 1.

La pirámide alimentaria.

Objetivo: Aprender la pirámide alimentaria realizando acrosport.

Desarrollo:

➤ Fase previa e inicial

El alumnado en el curso anterior ha realizado acrosport como contenido en el área de Educación Física. Se va a aprovechar esos conocimientos para realizar una actividad de pirámides humanas a la vez que aprenden la pirámide alimentaria.

Los niños han dibujado, aprovechando tiempo de Educación Artística, diferentes alimentos en sus láminas de dibujo y están preparadas en un montón.

Después de realizar un calentamiento físico general y uno específico de las zonas corporales que más intervienen en acrosport comienza la sesión.

➤ Fase central

La primera tarea será representar por parejas diferentes posturas propias del acrosport, donde uno es portor (hace de base y soporta el peso del otro) y el otro es el ágil (se coloca sobre el portor)

La segunda tarea consistirá en coger cada alumno una lámina de dibujo y deberá buscar un portor o un ágil en función del alimento que tenga en su lámina para formar una postura. La decisión de quién representa cada rol dependerá de qué alimentos sea cada uno y la posición que éste tenga en la pirámide alimentaria.

Después de realizar esa posición tendrán que buscar otra pareja diferente y realizar otra postura de acrosport distinta de las ensayadas en la primera tarea.

Se irá aumentando el número de participantes en figuras por tríos, pirámides por trio, cuartetos y finalmente, quintetos.

➤ Fase final

Reflexionar sobre lo aprendido.

En esta sesión mezclamos la enseñanza de un contenido básico de la alimentación y su gestión y además un contenido de Educación Física. En esta ocasión se podría sacar el tiempo para realizar esta actividad de esa área.

Sesión 7

“Experimentamos: La grasa de las patatas fritas (chips)”

Objetivo: Comprobar a través de las Ciencias Experimentales la grasa de las patatas fritas”

Desarrollo:

➤ Fase previa

¿Cómo se hacen las patatas fritas? ¿Cuántos tipos de patatas hay? ¿En qué posición de la pirámide estarán?

Estas preguntas, entre otras, hay que hacerlas antes de llevar a cabo este experimento, es decir, qué sabemos sobre el alimento y qué esperamos del experimento.

Preparación:

Bolsas de patatas fritas de diferentes tipos.

Una balanza o un peso de alimentos.

Papel encerado.

Papel cuadriculado.

➤ Fase central

Se pesan las patatas fritas hasta tener la misma cantidad de cada tipo y después cada una se coloca sobre un papel cuadriculado y se cubren con el papel encerado. Después se trituran en trozos muy pequeños y se deja un rato. Al cabo de un minuto habrán dejado una mancha de aceite que gracias al papel cuadriculado será fácil de medir y comparar.

Establecemos una clasificación y comparamos con la información de la bolsa para saber si es veraz.

➤ Fase final

Se juntan todos al final del tiempo y ponen en común sus conclusiones y dan opiniones sobre lo aprendido.

En esta actividad son las Ciencias Experimentales las que se han trabajado a través de los alimentos proporcionando al alumnado un aprendizaje muy interesante.

Sesión 12

“Taller de cocina sana. Pizza”

Objetivo: Aprender a hacer una pizza casera utilizando alimentos sanos

Desarrollo:

➤ Fase previa

Los preparativos estarán basados en unas reglas que deber ser:

- Manipulación de los alimentos.
- Seguridad y precauciones.
- Ropa adecuada para cocinar: delantal y gorro.
- Preparación de los ingredientes

Ingredientes para la masa:

- 250 ml. de agua.
- 300 gr. de harina.
- 1 sobre de levadura.
- Aceite de oliva.

➤ Fase central

Realización por equipos de 4 ó 5 personas de una pizza.

Dos prepararán la masa y la amasarán, dos se encargan de elegir y colocar los ingredientes, y si hay un quinto ayudará en ambas tareas.

Ingredientes para poner en las pizzas: jamón, piña, champiñón, tomate, queso, pavo, pollo y berenjena.

El horno solo lo puede manejar el maestro.

➤ Fase final

Una vez están para meter las pizzas en el horno, repasan todos juntos qué han hecho, qué ingredientes lleva la masa, si se parece a los ingredientes del pan, en qué parte de la pirámide están los ingredientes de la pizza. Y las diferencias entre una pizza casera y una que no lo sea.

Esta propuesta es un ejemplo de cómo se podría llevar a cabo una forma más continuada, más motivadora, más interesante y más práctica de aprender sobre salud y sobre alimentación dentro del horario escolar. Cabrían otras muchas propuestas y actividades diferentes que cumplieran con el mismo objetivo, enseñar a los niños y las niñas la importancia de llevar una dieta saludable que, acompañada de actividad física evitará futuras enfermedades y además, acumularán muchas experiencias prácticas y útiles para el futuro.

5. CONCLUSIONES

1ª La LOMCE reconoce la importancia de educar a los niños en aquellos contenidos que estén relacionados con la salud. Sin embargo el peso que tiene en el currículo para estos bloques es muy pequeño, ya que dedica una unidad didáctica en el área de Ciencias de la Naturaleza y otra en el área de Educación Física.

2ª La sociedad se está concienciando de la necesidad de una educación que enseñe contenidos relacionados con la salud y con la alimentación llevando a cabo proyectos, algunos de ellos reflejados en este trabajo, como son: los RAPPs que es la Red multidisciplinar que coordina actuaciones para la mejora de la salud interviniendo centros de diferente índole, los huertos escolares, los comedores escolares, etc.

Cada vez son más los centros educativos que se embarcan en alguna empresa de este tipo, ya sea por iniciativa individual o formando parte de otros proyectos mayores.

3ª El tiempo dedicado a ejercicio físico en la escuela está muy por debajo de la cantidad diaria recomendada por las instituciones internacionales. La LOMCE para solucionarlo propone que se organice fuera del área de Educación Física, en el recreo o en otros momentos, de manera organizada y planificada. Es decir, obligar a los niños a hacer ejercicio físico cuando es un tiempo destinado al descanso y al juego en el que la actividad física debería ser una actividad deseada y voluntaria.

Por otra parte, es difícil combatir el sobrepeso o la obesidad si no se cumplen las recomendaciones sobre actividad física, aunque incidamos en la dieta.

4ª Los contenidos de Ciencias Experimentales, como su propio nombre indica, deben ser algo más que leer un libro de texto y realizar unas actividades en papel. Si además añadimos que muchos de los contenidos son complejos de entender parece aún más necesario crear modelos que simplifiquen la realidad y nos acerquen a ella. Lo ideal sería desarrollar actividades, experimentos y salidas en torno a proyectos, que nos permitan ver, tocar, sentir y vivir en el medio.

5º Es un proyecto de innovación elaborado a partir de mi modelo de enseñanza, de mis valores y creencias respecto a la escuela, del saber de los maestros en ejercicio, de los expertos, y de la investigación y el trabajo de documentación realizado.

BIBLIOGRAFÍA

Libros

Generelo, E., Julián, J., & Zaragoza, J. (2009). *Tres Vueltas Al Patio*. Barcelona: Inde.

de Puig, I. (2004) *Persensar*. Barcelona: S.L. Octaedro,

Jimeno, J.R., Rico, M. y Vicente, J. (1986). *La educación de los sentidos*. Madrid: Santillana.

López Chicharro, J. (2008). *Fisiología clínica del ejercicio*. Madrid: Médica Panamericana D.L.

Pujol, R. M. (2003). *Didáctica de ciencias en la educación primaria*. Madrid: Síntesis.

VV. AA. (2004). *Educación para la salud: alimentación*. Colección: Claves para innovación educativa 25. Barcelona: Grao.

Artículos de revistas

Carmen, L. M. (2010). La alimentación: algo más que ingerir alimentos. *Alambique* (66), 66-72.

Josep Pedret Figuerola, E. F. (2010). La nutrición en la escuela. Desayunos saludables. *Aula innovación educativa* (196), 41-44.

Entrevistas

Gil, N. M. (12 de Enero de 2015). Entrevista con una especialista en nutrición. (F. B. Cerra, Entrevistador)

Sitios web

Acción contra el hambre. (s.f.). Recuperado el 15 de enero de 2015, de http://www.accioncontraelhambre.org/area_actuacion.php

Aramark. (s.f.). Recuperado el 02 de febrero de 2015, de Aramark: <http://www.aramark.es/>

Granja-escuela La Torre (s.f.). Recuperado el 5 de febrero de 2015 de <http://www.la granja escuela.com/>

Hilarión Gimeno (s.f.) Recuperado el 5 de febrero de 2015 de http://www.hilariongimeno.net/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=50&Itemid=86

OMS (s.f.). Recuperado el 03 de febrero de 2015, de <http://www.who.int/gho/es/>

RAPPS Aragón (s.f.). Recuperado el 02 de febrero de 2015, de http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Departamentos/SanidadBienes tarSocialFamilia/AreasTematicas/SanidadProfesionales/SaludPublica/PromocionSalud/RedAragonesaProyectosPromocionSalud_RAPPS

Artículos en sitios web

Aracil A. y Moya M. (s.f.) *Jeremy Noah Morris: el hombre que descubrió el ejercicio*. Recuperado el 06 de febrero de 2015, de <http://www.cafyd.com/REVISTA/semblanza22.pdf>

Barroso C. (s.f.) Desarrollo infantil. *Ventajas del comedor escolar para el niño que come mal*. Recuperado el 05 de febrero de 2015, de <http://www.desarrolloinfantil.net/nutricion-infantil/ventajas-comedor-escolar-para-el-nino-que-come-mal>

Kaneshiro, N. K. (s.f.). Medline plus. Recuperado el 03 de febrero de 2015, de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000355.htm>

M^a Rosario Casado Górriz, I. C. (s.f.). Revista española de salud pública. Recuperado el 03 de febrero de 2015, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57271999000400007&script=sci_arttext&tlng=en

MC Diaz Guzmán, M. D. (2008). Enfermería global. Recuperado el 03 de febrero de 2015, de <http://revistas.um.es/index.php/eglobal/article/view/16131>

Guías

Departamento de Educación, U. C. (03 de julio de 2013). *Guía de comedores escolares Comunidad Autónoma de Aragón*.

Gobierno de España. (23 de julio de 2014). *Plan de consumo de fruta y verdura en las escuelas 2014/2015*.

Gobiernos de España, Ministerio de Educación y Política Social, Ministerio de Sanidad y Consumo. (22 de enero de 2009). *Guía para las administraciones educativas y sanitarias. Criterios de calidad para el desarrollo de proyectos y actuaciones de promoción y educación para la salud en el sistema educativo*.

Organización Mundial de la Salud. (16 de mayo de 2014). *Estadísticas sanitarias mundiales 2014*.

Leyes

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. LOE

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. LOMCE.



El impulso del trabajo en red
Zaragoza, 17 febrero 2015

#RAPPS15
@rediniciativas

XIV Jornadas RAPPS

red de Salud
red aragonesa
de proyectos
de promoción
de salud

**GOBIERNO
DE ARAGON**

Anexo III – B

ENERO

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE:

COLEGIO: **RAMIRO SOLANS**

MARTE		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
					<p>8 PASTA BOLOÑESA DELICIAS DE MERLUZA CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 826KCAL 26.1 P 28.2L 117 HC</p>		<p>9 GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS PANADERA PANFRUTA 770 KCAL 29.8P 25.3 L 105.7 HC</p>
<p>12 ARROZ SALTEADO CON VERDURAS FOGONERO A LA MARINERA CON MEJILLONES PANFRUTA 722KCAL 25.1 P 23 L 103.7 HC</p>	<p>13 MENESTRA CON REFRITO ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA CON PATATA Y ZANAHORIA PANFRUTA 709KCAL 25P 23.2 L 101.1 HC</p>	<p>14 ALLIBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA PANFRUTA 775KCAL 29P 30.2 L 97.5HC</p>	<p>15 PASTA CON TOMATE Y ATÚN HAMBURGUESA CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 784 KCAL 28.9 P 25.9 L 108.9H</p>	<p>16 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA PANFRUTA 743 KCAL 28.7 P 23 L 108HC</p>			
<p>19 SOPA DE FIDEOS OCIDO COMPLETO CON ENSALADA PANFRUTA 749KCAL 20.9 P 29 L 101.1HC</p>	<p>20 ARROZ A LA CUBANA VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA PANFRUTA 795KCAL 20.6 P 26.7L 116 HC</p>	<p>21 CREMA DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN PANFRUTA 746KCAL 30.2 P 25.5L 99HC</p>	<p>22 GASTRONOMICA ITALIANA PASTA AL POLLO E FUNGHI SALTIMBOCCA A LA ROMANA CONCHA 750 KCAL 30.3 P 22.9 L 105.8 HC</p>	<p>23 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN SALTEADO PANFRUTA 758KCAL 23.8 P 26.1L 107HC</p>			
<p>26 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA PANFRUTA 774 KCAL 30 P 29.6L 97HC</p>	<p>27 MENESTRA CON REFRITO LOMO AL AJILLO CON ARROZ SALTEADO PANFRUTA 735KCAL 25.8 P 24.8L 102HC</p>	<p>28 PASTA CARBONARA FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA PANFRUTA 799KCAL 22.2 P 27.1L 117HC</p>	<p>29 FESTIVO</p>	<p>30 NO LECTIVO</p>			

Ahora ya puedes descargar cada mes los menús escolares de tus hijos:

- Regístrate en el **ÁREA PADRES** de nuestra página, www.elgustodecrecer.es
- Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).

www.elgustodecrecer.es

NO TE OLVIDES DE LA MERIENDA

Los niños deben merendar a diario, sobre todo, si realizan actividades extraescolares deportivas que requieren un mayor aporte energético. Igual que durante el resto de comidas, **es preferible que los niños no tengan distracciones y no miren la televisión mientras meriendan.**

LA FÓRMULA DE LA MERIENDA IDEAL ES LA MISMA QUE LA DEL DESAYUNO:

lácteo + fruta + cereales
(preferiblemente, cereales integrales y/o pan).

aramark

Anexo III - C



ALIMENTACIÓN A DIARIO
Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

ALIMENTACIÓN VARIAS VECES A LA SEMANA
Recuerda que la cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos y frutos secos son alimentos importantes que pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

ALIMENTOS OCASIONALES
Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías", patatas fritas o similares.
Y todo esto acompañado de ejercicio físico a diario. Batir el sedentarismo, le encontrarás mucho mejor.



ENERO 2015

			Jueves 1	Viernes 2
			VACACIONES	VACACIONES
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	ACEGAS CON SORBA FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	MACARRONES A LA BOLONESA FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
BORRAJA CON PARRA TERNERA QUESADA FRUTA FRESCA Y PAN	POBRE DE GARIBANDES CON HUEVO DURO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PARRA FRUTA FRESCA Y PAN	INIELA DE CARNE FILETE DE PANGA EN SALSA MARINERA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	SORR DE LETRAS HAMBURGUESA CON TOMATE Y LICHUGA YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
ARROZ BLANCO CON TOMATE POLLO AL CHIMBORÓN CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE VERDURAS CANGONES CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	JUGOS BLANCOS CON HORDAIZAS POMO QUESADO CON PARRA FRUTA FRESCA Y PAN	ESPAGUETES CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO DURO FILETE DE MERLUZA EN SALSA ROSCA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUGOS VERDES CON PARRA Y HUEVO DURO FILETE DE PANGA EN SALSA VERDE CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
SORR DE PESCADO ALBONDIGAS DE CARNE CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS CON CHORizo TORTILLA DE PARRA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ACEGAS CON SORBA CREMA DE ZANAHORIA FRUTAS DE POLLO EN SALSA VINAGRETA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN	INIELA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN

FEBRERO 2015

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
ESPAGUETES CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO DURO FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN SAICHICHAS CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	INIELA DE VERDURAS FILETE DE PANGA AL HORNO CON CEBOLLA Y ZANAHORIA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ALDO VERDE CON PARRA Y SOFRITO DE CEBOLLA TERNERA QUESADA CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN	POBRE DE GARIBANDES CON HUEVO DURO FILETADA DE POLLO EN SALSA ESPINACA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
SORR DE LETRAS CON HUEVO DURO IDOMO A LA PIZANA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE VERDURAS CANGONES CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PARRA FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS CON CHORizo FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	BORRAJA CON PARRA POLLO AL CHIMBORÓN YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
JUGOS BLANCOS CON HORDAIZAS SANACIDOSO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	ACEGAS CON SORBA POMO QUESADO FRUTA FRESCA Y PAN	INIELA DE CARNE FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUGOS VERDES CON PARRA IDOMO EN SALSA ESPINACA FRUTA FRESCA Y PAN	MACARRONES A LA BOLONESA FILETE DE PANGA A LA ANDALUZA CON LICHUGA YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
BORRAJA CON PARRA JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	FRUTAS QUESADAS CON CARNE FILETE DE MERLUZA CON CALABACÍN Y CEBOLLA AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS CON ARROZ TORTILLA DE PARRA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	ESPAGUETES CON ATÚN Y TOMATE TERNERA QUESADA FRUTA FRESCA Y PAN	SORR MARMELADA IDOMO EN SALSA DE ALBONDIGAS CON LICHUGA MEDICIÓN EN AUREBA
Lunes 30	Martes 31			
VACACIONES	VACACIONES			

MARZO 2015

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	POBRE DE GARIBANDES CON HUEVO DURO HAMBURGUESA CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	MACARRONES A LA BOLONESA FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	INIELA DE VERDURAS FILETADA DE POLLO EN SALSA VINAGRETA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS CON CHORizo FILETE DE PANGA EN SALSA MARINERA CON LICHUGA YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
JUGOS VERDES CON PARRA Y SOFRITO DE CEBOLLA Y JAMÓN TERNERA QUESADA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	SORR DE PEBOS CANGONES CON CEBOLLA FRUTA FRESCA Y PAN	JUGOS BLANCOS CON HORDAIZAS MARRAS DE MERLUZA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ACEGAS CON SORBAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN	ESPAGUETES CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO DURO FILETE DE MERLUZA EN SALSA ROSCA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
ARROZ BLANCO CON TOMATE PICHUAS DE POLLO EN SALSA ESPINACA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	MACARRONES A LA BOLONESA FILETE DE PANGA A LA ANDALUZA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	BORRAJA CON PARRA SAICHICHAS CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	POBRE DE GARIBANDES CON HUEVO DURO FILETE DE PANGA EN SALSA VERDE CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN	CREMA DE VERDURAS IDOMO EN SALSA DE CHAMPIGNONES FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
JUGOS VERDES CON PARRA Y HUEVO DURO PICHUAS DE POLLO EN SALSA ESPINACA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PARRA CANGONES CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	ACEGAS CON SORBA TERNERA QUESADA YOGUR SABORES Y PAN	ESPAGUETES CON ATÚN Y TOMATE TORTILLA DE PARRA CON LICHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	INIELA DE CARNE FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 30	Martes 31			
VACACIONES	VACACIONES			

Todas tus dudas las puedes resolver poniéndote en contacto con nosotros en nuestro correo: nutricion@eurocatering.es, o a través de nuestra página web: www.eurocatering.es

Anexo IV

Pablo es un niño de 10 años. Como la mayoría de los chavales de su edad, tiene muchas actividades durante la semana.



Blanca es una niña de 8 años. Igual que Pablo, tiene muchas actividades durante la semana.

Vamos a ver unos ejemplos...

LUNES

Pablo y Blanca comienzan el día yendo al colegio, en el día de hoy no tienen exámenes.



Después, en hora sexta Pablo va a Inglés y Blanca tiene Fútbol, luego ambos van a comer.



LUNES

Por la tarde tanto Pablo como Blanca tienen clase de Educación Física.



Y cuando salen del colegio Pablo se va corriendo a Música, donde está aprendiendo a tocar la guitarra. Mientras, Blanca va a la academia de Inglés

MARTES

El martes Blanca se levanta y va al colegio, en hora sexta tiene taller de ideas.



Después va a comer y por la tarde continúa sus clases.

Al salir de clase, se va a casa con sus abuelos, juega un rato y hace los deberes.



ALUMNO:

FECHA

ACTIVIDAD 1. AYUDA A PABLO A COMER ESTA SEMANA

1º Identifica los alimentos que salen al final de la presentación

2º Coloca cada alimento de la presentación al tipo al que pertenece

3º Rellena la siguiente tabla, con los alimentos de la presentación

¿QUÉ DEBERÍA COMER PABLO Y BLANCA CADA UNO DE ESTOS DÍAS? ¿POR QUÉ?

ACTIVIDAD 2. ¿QUÉ TE PARECEN LOS ALIMENTOS?

1º Clasifica los alimentos que tienes delante en función del tipo que son.

2º ¿Qué otra manera se te ocurre para clasificar los alimentos?

3º ¿Cuál sería tu comida perfecta para un día? Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Anexo VI

CIENCIAS DE LA NATURALEZA			Curso: 1º
BLOQUE 2: El ser humano y la salud.			
Contenidos: El cuerpo humano. Anatomía y fisiología. Conocimiento del propio cuerpo: cabeza, tronco y extremidades. Partes del cuerpo. Salud y enfermedad. Hábitos saludables para prevenir enfermedades: higiene (lavado de manos, uso del neceser, cepillado de dientes...), cuidado de su cuerpo (postura correcta, dieta variada y equilibrada, descanso, no gritar...) La conducta responsable. Conocimiento de sí mismo y de los demás. La identidad y la autonomía personal. Emociones y sentimientos propios. La relación con los demás. La resolución pacífica de conflictos. Técnicas de estudio y trabajo.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Crti.CN.2.1. Identificar y localizar las principales partes del cuerpo implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano.	CMCT	Est.CN.2.1.1. Identifica y localiza las principales partes del cuerpo.	CMCT
Crti.CN.2.3. Relacionar, con la ayuda del docente, determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento de algunos órganos de su cuerpo.	CMCT CSC CAA	Est.CN.2.3.1. Est.CN.2.3.2. Est.CN.2.3.3. Est.CN.2.3.4. Conoce, identifica y adopta, de manera guiada, hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.	CSC CMCT
		Est.CN.2.3.8. Identifica emociones y sentimientos propios.	CSC
		Est.CN.2.3.9. Conoce y aplica, con ayuda y de forma muy guiada, estrategias para estudiar y trabajar de manera eficaz (por ejemplo: palabras clave, título...).	CAA
		Est.CN.2.3.12. Manifiesta autonomía, con la ayuda del docente, en la ejecución de acciones y tareas sencillas pautadas.	CAA

CIENCIAS DE LA NATURALEZA			Curso: 2º
BLOQUE 2: El ser humano y la salud.			
Contenidos: El cuerpo humano. Anatomía y fisiología. Las funciones vitales en el ser humano: Función de relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor). Principales huesos, músculos y articulaciones, su relación con distintos movimientos. Salud y enfermedad. Hábitos saludables para prevenir enfermedades: higiene (lavado de manos, uso del neceser, cepillado de dientes...), cuidado de su cuerpo (postura correcta, dieta variada y equilibrada, descanso, no gritar...) La conducta responsable. Conocimiento de sí mismo y de los demás. La identidad y la autonomía personal. Emociones y sentimientos propios y ajenos. La relación con los demás. La resolución pacífica de conflictos. Técnicas de estudio y trabajo.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Crti.CN.2.1. Identificar y localizar algunos de los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano.	CMCT	Est.CN.2.1.1. Identifica y localiza, con ayuda, algunos de los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano: relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor...).	CMCT
Crti.CN.2.3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento de algunos órganos de su cuerpo.	CMCT CSC CAA	Est.CN.2.3.1. Est.CN.2.3.2. Est.CN.2.3.3. Est.CN.2.3.4. Conoce, identifica y adopta, habitualmente, hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.	CSC CMCT
		Est.CN.2.3.8. Identifica emociones y sentimientos propios, de sus compañeros y de los adultos.	CSC
		Est.CN.2.3.9. Conoce y aplica, con ayuda y de forma guiada, estrategias para estudiar y trabajar de manera eficaz (por ejemplo: subrayado, palabras clave, título...).	CAA
		Est.CN.2.3.12. Manifiesta cierta autonomía en la ejecución de acciones y tareas sencillas.	CAA

CIENCIAS DE LA NATURALEZA			Curso: 3º
BLOQUE 2: El ser humano y la salud.			
Contenidos: El cuerpo humano. Anatomía y fisiología. Las funciones vitales en el ser humano: Función de relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor). Función de nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor). Hábitos saludables para prevenir enfermedades: higiene (lavado de manos, uso del neceser, cepillado de dientes...), cuidado de su cuerpo (postura correcta, dieta variada y equilibrada, descanso, no gritar...) La conducta responsable. Conocimiento de sí mismo y los demás. Las diferentes etapas de la vida. La identidad y la autonomía personal. Emociones y sentimientos propios y ajenos; conducta empática. La relación con los demás. La resolución pacífica de conflictos. Técnicas de estudio y trabajo.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Crti.CN.2.1. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano.	CMCT	Est.CN.2.1.1. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano: relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor) y nutrición (aparatos respiratorio, digestivo...).	CMCT
Crti.CN.2.3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo.	CMCT CSC CAA	Est.CN.2.3.1. Est.CN.2.3.2. Est.CN.2.3.3. Est.CN.2.3.4. Conoce, identifica y adopta hábitos saludables para prevenir enfermedades en otros ámbitos.	CSC CMCT
		Est.CN.2.3.8. Identifica emociones y sentimientos propios, de sus compañeros y de los adultos, manifestando conductas empáticas.	CSC
		Est.CN.2.3.9. Conoce y aplica, con ayuda, estrategias para estudiar y trabajar de manera eficaz (por ejemplo: subrayado, autoinstrucciones, seguimiento de rúbricas...)	CAA
		Est.CN.2.3.12. Manifiesta autonomía en la ejecución de acciones y tareas sencillas.	CAA

CIENCIAS DE LA NATURALEZA			Curso: 4º
BLOQUE 2: El ser humano y la salud.			
Contenidos: El cuerpo humano y su funcionamiento. Anatomía y fisiología. Aparatos. Las funciones vitales en el ser humano: Función de relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor). Función de nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor). Rueda de los alimentos. Salud y enfermedad. Principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del organismo humano. Hábitos saludables para prevenir enfermedades: higiene (lavado de manos, uso del neceser, cepillado de dientes...), cuidado de su cuerpo (postura correcta, dieta variada y equilibrada, descanso, no gritar...). La conducta responsable. Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas. Avances de la ciencia que mejoran la salud. Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios. Conocimiento de sí mismo y de los demás. La identidad y la autonomía personal. Emociones y sentimientos propios y ajenos; conducta empática. La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos. Técnicas de estudio y trabajo.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Crti.CN.2.1. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano, estableciendo algunas relaciones fundamentales entre ellas y determinados hábitos de salud.	CMCT	Est.CN.2.1.1. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano: relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor) y nutrición (aparatos respiratorio, excretor...)	CMCT
Crti.CN.2.2. Conocer el funcionamiento del cuerpo humano: órganos y aparatos: su localización, forma, cuidados, etc.	CMCT	Est.CN.2.2.1. Identifica algunas de las principales características de las funciones vitales del ser humano: relación y nutrición.	CMCT
		Est.CN.2.2.2. Conoce algunas características del funcionamiento del cuerpo humano.	CMCT

CIENCIAS DE LA NATURALEZA		Curso: 4º	
BLOQUE 2: El ser humano y la salud.			
Crti.CN.2.3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables.	CMCT CSC CAA	Est.CN.2.3.1. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos.	CSC CMCT
		Est.CN.2.3.2. Est.CN.2.3.3., Identifica y adopta hábitos saludables para prevenir enfermedades.	CSC CMCT
		Est.CN.2.3.4. Conoce los principios de las dietas equilibradas.	CMCT CSC
		Est.CN.2.3.5. Conoce los efectos nocivos del consumo de alcohol y tabaco, sobre todo en edades tempranas.	CSC
		Est.CN.2.3.6. Conoce algunos avances de la ciencia que mejoran la salud.	CMCT CSC
		Est.CN.2.3.7. Conoce y comprende técnicas básicas de primeros auxilios.	CMCT
		Est.CN.2.3.8. Identifica y comprende emociones y sentimientos propios, de sus compañeros y de los adultos, manifestando conductas empáticas.	CSC
		Est.CN.2.3.9. Conoce y aplica frecuentemente estrategias para estudiar y trabajar de manera eficaz (por ejemplo: autoinstrucciones, seguimiento de rúbricas, resumen, esquema,...)	CAA
		Est.CN.2.3.10. Reflexiona, con la ayuda del docente, sobre el trabajo realizado y saca conclusiones sencillas sobre cómo trabaja y aprende.	CAA
		Est.CN.2.3.11. Planifica, con la ayuda del docente, de forma autónoma actividades individuales de ocio y tiempo libre, que repercutan positivamente en su modo de vida.	CSC CAA
Est.CN.2.3.12. Manifiesta autonomía en la ejecución de acciones y tareas.	CAA		
Est.CN.2.3.13. Manifiesta y desarrolla iniciativa en la toma de decisiones, teniendo en cuenta las consecuencias principales de las decisiones tomadas.	CAA		

CIENCIAS DE LA NATURALEZA		Curso: 5º	
BLOQUE 2: El ser humano y la salud.			
Contenidos:			
El cuerpo humano y su funcionamiento. Anatomía y fisiología. Aparatos y sistemas. Las funciones vitales en el ser humano: Función de relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor). Función de nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor). Rueda de los alimentos. Función de reproducción (aparato reproductor). Salud y enfermedad. Principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del organismo humano. Hábitos saludables para prevenir enfermedades: higiene (lavado de manos, uso del neceser, cepillado de dientes...), cuidado de su cuerpo (postura correcta, dieta variada y equilibrada, descanso, no gritar...). La conducta responsable. Efectos nocivos del consumo de alcohol y tabaco. Avances de la ciencia que mejoran la salud. Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios. Conocimiento de sí mismo (autoestima) y de los demás. La identidad y la autonomía personal. La relación con los demás. Técnicas de estudio y trabajo. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Crti.CN.2.1. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano, estableciendo algunas relaciones fundamentales entre ellas y determinados hábitos de salud.	CMCT	Est.CN.2.1.1. Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano: relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor), nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor) estableciendo relaciones entre ellos y algunos hábitos de salud.	CMCT
Crti.CN.2.2. Conocer el funcionamiento del cuerpo humano: células, tejidos, órganos, aparatos, sistemas: su localización, forma y estructura	CMCT	Est.CN.2.2.1. Identifica y describe algunas de las principales características de las funciones vitales del ser humano: relación, nutrición y reproducción.	CMCT
		Est.CN.2.2.2. Identifica algunas características del funcionamiento del cuerpo humano en cuanto a células, tejidos, órganos y aparatos; localizándolos e identificándolos según su forma, y estructura.	CMCT

CIENCIAS DE LA NATURALEZA		Curso: 5º	
BLOQUE 2: El ser humano y la salud.			
Crti.CN.2.3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.	CMCT CSC CAA	Est.CN.2.3.1. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.	CSC CMCT
		Est.CN.2.3.2. Est.CN.2.3.3. Identifica hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.	CSC CMCT
		Est.CN.2.3.4. Conoce los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.	CMCT CSC
		Est.CN.2.3.5. Conoce y comprende los efectos nocivos del consumo de alcohol y tabaco, sobre todo en edades tempranas.	CSC
		Est.CN.2.3.6. Observa e identifica algunos avances de la ciencia que mejoran la salud (medicina, producción y conservación de alimentos, potabilización del agua, etc.).	CMCT CSC
		Est.CN.2.3.7. Conoce y utiliza técnicas básicas de primeros auxilios para saber ayudarse, en situaciones simuladas.	CMCT
		Est.CN.2.3.8. Identifica, comprende y describe emociones y sentimientos propios, de sus compañeros y de los adultos manifestando conductas empáticas.	CSC
		Est.CN.2.3.9. Conoce y aplica, habitualmente, estrategias para estudiar y trabajar de manera eficaz, por ejemplo: resumen, esquema, mapa conceptual...	CAA
		Est.CN.2.3.10. Reflexiona sobre el trabajo realizado y saca conclusiones sobre cómo trabaja y aprende.	CAA
		Est.CN.2.3.11. Planifica de forma autónoma actividades individuales de ocio y tiempo libre, que repercutan positivamente en su modo de vida.	CSC CAA
		Est.CN.2.3.12. Manifiesta autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas sencillas.	CAA
		Est.CN.2.3.13. Manifiesta y desarrolla cierta iniciativa en la toma de decisiones, identificando los criterios y las consecuencias de las decisiones tomadas.	CAA

CIENCIAS DE LA NATURALEZA			Curso: 6º
BLOQUE 2: El ser humano y la salud.			
Contenidos: El cuerpo humano y su funcionamiento. Anatomía y fisiología. Aparatos y sistemas. Las funciones vitales en el ser humano: Función de relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor). Función de nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor). Rueda de los alimentos. Función de reproducción (aparato reproductor). Salud y enfermedad. Principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del organismo humano. Hábitos saludables para prevenir enfermedades. La conducta responsable. Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas. Avances de la ciencia que mejoran la salud. Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios. Conocimiento de sí mismo y de los demás. La identidad y la autonomía personal. La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos. Técnicas de estudio y trabajo.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Crit.CN.2.1. Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano, estableciendo algunas relaciones fundamentales entre ellas y determinados hábitos de salud.	CMCT	Est.CN.2.1.1. <u>Identifica y localiza los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales del cuerpo humano: relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor), nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor) y reproducción (aparato reproductor).</u>	CMCT
Crit.CN.2.2. Conocer el funcionamiento del cuerpo humano: células, tejidos, órganos, aparatos, sistemas: su localización, forma, estructura, funciones, cuidados, etc.	CMCT	Est.CN.2.2.1. <u>Identifica y describe las principales características de las funciones vitales del ser humano: relación, nutrición y reproducción.</u>	CMCT
		Est.CN.2.2.2. <u>Identifica las principales características de los aparatos respiratorio, digestivo, locomotor, circulatorio y excretor y explica las principales funciones.</u>	CMCT

CIENCIAS DE LA NATURALEZA			Curso: 6º
BLOQUE 2: El ser humano y la salud.			
Crit.CN.2.3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.	CMCT CSC CAA	Est.CN.2.3.1. <u>Reconoce y relaciona estilos de vida saludables</u> y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.	CSC CMCT
		Est.CN.2.3.2. <u>Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.</u>	CSC CMCT
		Est.CN.2.3.3. <u>Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso en su día a día.</u>	CSC
		Est.CN.2.3.4. <u>Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.</u>	CMCT CSC
		Est.CN.2.3.5. <u>Reconoce los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas, sobre todo en edades tempranas.</u>	CSC
		Est.CN.2.3.6. <u>Observa, identifica y describe algunos avances de la ciencia que mejoran la salud (medicina, producción y conservación de alimentos, potabilización del agua, etc.).</u>	CMCT CSC
		Est.CN.2.3.7. <u>Conoce y utiliza técnicas de primeros auxilios, en situaciones simuladas y reales.</u>	CMCT
		Est.CN.2.3.8. <u>Identifica, comprende y describe emociones y sentimientos propios, de sus compañeros y de los adultos, manifestando conductas empáticas.</u>	CSC
		Est.CN.2.3.9. <u>Conoce y aplica estrategias para estudiar y trabajar de manera eficaz.</u>	CAA
		Est.CN.2.3.10. <u>Reflexiona sobre el trabajo realizado, saca conclusiones sobre cómo trabaja y aprende y elabora estrategias para seguir aprendiendo.</u>	CAA
		Est.CN.2.3.11. <u>Planifica de forma autónoma y creativa actividades de ocio y tiempo libre, individuales y en grupo, que repercutan positivamente en su modo de vida.</u>	CSC CAA
		Est.CN.2.3.12. <u>Manifiesta autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas.</u>	CAA
		Est.CN.2.3.13. <u>Manifiesta y desarrolla iniciativa en la toma de decisiones, identificando los criterios y las consecuencias de las decisiones tomadas.</u>	CAA

Anexo VII

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 1º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
Contenidos: Conciencia de los efectos producidos tras la realización de acciones motrices. Partes del cuerpo relacionadas con el movimiento (segmentos corporales). Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas. La actividad física, el juego y el deporte y sus normas. Práctica de actividades físicas y juegos populares y del entorno próximo. Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos. Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos. Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios. Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en el juego.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Cri.EF.6.4. Conocer, con ayuda, contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.	CMCT CAA	Est.EF.6.4.3. Conoce y verbaliza, con la ayuda del docente, el resultado de su acción tras realizar situaciones motrices.	CMCT CAA
		Est.EF.6.4.4. Conoce las principales partes del cuerpo (cabeza, tronco y extremidades) que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza y que son movilizadas en una situación de clase.	CAA
Cri.EF.6.5. Mostrar interés por cumplir, con ayuda, las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene postural.	CMCT	Est.EF.6.5.3. Muestra interés y reconoce, con ayuda, alguno de los efectos beneficiosos de los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.).	CMCT
Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás.	CSC	Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz presentes en su clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades.	CSC
Cri.EF.6.8. Conocer y practicar diferentes juegos infantiles populares.	CCEC	Est.EF.6.8.1. Est.EF.6.8.2. Conoce y practica juegos infantiles, identificando sus reglas o características.	CCEC

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 1º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
Cri.EF.6.9. Tomar conciencia de las situaciones conflictivas surgidas en clase.	CSC	Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.	CSC
		Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas surgidas en clase.	CSC
Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés.	CSC CIEE CAA CMCT	Est.EF.6.13.1. Tiene interés por participar en las tareas presentadas.	CAA
		Est.EF.6.13.2. Resuelve problemas motores sencillos aceptando ayuda.	CIEE
		Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).	CMCT
		Est.EF.6.13.4. Participa, de forma dirigida, en la recogida de material utilizado en las clases.	CSC
		Est.EF.6.13.5. Respetar las normas y reglas de juego.	CSC

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 2º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
Contenidos: Conciencia de las actividades motrices, relacionando las intenciones de las acciones llevadas a cabo con los resultados obtenidos. Elementos orgánico-funcionales del aparato locomotor relacionados con el movimiento: principales músculos, huesos y articulaciones. Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas. La actividad física, el juego y el deporte y sus normas. Práctica de actividades físicas y juegos populares y del entorno próximo. Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos. Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos. Interés por participar en todas las tareas y valoración de la iniciativa y del esfuerzo personal en la actividad física. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas y personas que participan en el juego.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Cri.EF.6.4. Identificar, globalmente y con ayuda, contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.	CMCT CAA	Est.EF.6.4.3. Pasa del conocimiento y descripción del resultado de la acción al conocimiento global de la misma, tras realizar situaciones motrices.	CMCT CAA
		Est.EF.6.4.4. Identifica las principales partes del cuerpo (músculos, huesos y articulaciones) que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza y que son movilizadas en una situación de clase.	CAA
Cri.EF.6.5. Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene postural.	CMCT	Est.EF.6.5.3. Muestra interés y reconoce alguno de los efectos beneficiosos de los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.).	CMCT
Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás.	CSC	Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz presentes en su clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades.	CSC

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 2º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
Cri.EF.6.8. Conocer actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas, así como sus normas básicas y características.	CCEC	Est.EF.6.8.1. Est.EF.6.8.2. Practica una diversidad de actividades físicas lúdicas, deportivas y artísticas del contexto cercano y/o del entorno próximo aragonés, siendo capaz de explicar algunas de sus reglas o características.	CCEC
Cri.EF.6.9. Tomar conciencia de las situaciones conflictivas surgidas en clase.	CSC	Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.	CSC
		Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas surgidas en clase.	CSC
Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés.	CSC	Est.EF.6.13.1. Tiene interés por participar en las tareas presentadas.	CAA
	CIEE	Est.EF.6.13.2. Demuestra confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores sencillos con ayuda.	CIEE
	CAA	Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).	CMCT
	CMCT	Est.EF.6.13.4. Participa, de forma dirigida, en la recogida de material utilizado en las clases.	CSC
		Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego y a los compañeros.	CSC

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 3º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
Contenidos: Reglas de acción de las actividades motrices y su identificación a través de la práctica. Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: circulación, respiración y locomoción (huesos, músculos y articulaciones). Observación de los efectos fisiológicos tras la realización de actividad física con diferentes intensidades. Hábitos de alimentación saludables, relacionados con la actividad física. Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de una actitud crítica. La actividad física, el juego y el deporte como elementos de la realidad social. Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, e iniciación en el conocimiento de su entorno sociocultural. Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos. Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos. Interés por participar en todas las tareas y valoración de la iniciativa y del esfuerzo personal en la actividad física. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas y personas que participan en el juego.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Cri.EF.6.4. Identificar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.	CMCT CAA	Est.EF.6.4.3. Identifica desde el resultado de una acción y su efecto global en el juego, las reglas de acción más efectivas. Est.EF.6.4.4. Conoce las funciones básicas de los aparatos y sistemas que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza que son movilizados en una situación de clase.	CMCT CAA CAA
Cri.EF.6.5. Reconocer la importancia de cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene postural.	CMCT	Est.EF.6.5.3. Reconoce los efectos beneficiosos de los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.), llevando a cabo alguno de ellos.	CMCT
Cri.EF.6.6. Conocer con el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	CMCT	Est.EF.6.6.2. Identifica los efectos fisiológicos de la realización de actividad física en clase para comprender las respuestas de su cuerpo.	CMCT

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 3º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica.	CSC	Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respeta la propia realidad corporal y la de los demás cuando participan en las diferentes situaciones planteadas durante la clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades, y muestra iniciativa al defender los buenos comportamientos frente a actitudes discriminatorias.	CSC
Cri.EF.6.8. Conocer y practicar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas del contexto cercano y/o del entorno próximo aragonés.	CCEC	Est.EF.6.8.1. Est.EF.6.8.2. Conoce y practica una diversidad de actividades físicas lúdicas, deportivas y artísticas del contexto cercano y/o del entorno próximo aragonés, siendo capaz de explicar sus características y el entorno sociocultural en el que se desarrollan.	CCEC
Cri.EF.6.9. Tomar conciencia de las situaciones conflictivas surgidas en el entorno próximo y tener una actitud proactiva para su corrección.	CSC	Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición e iniciativa para solucionar los conflictos de manera razonable.	CSC
		Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que surgen en la práctica de actividades físico-deportivas en el colegio o en el entorno próximo.	CSC
Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés.	CSC	Est.EF.6.13.1. Tiene interés por participar en las tareas presentadas.	CAA
	CIEE	Est.EF.6.13.2. Demuestra iniciativa en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores sencillos.	CIEE
	CAA	Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).	CMCT
	CMCT	Est.EF.6.13.4. Participa, de forma autónoma, en la recogida de material utilizado en las clases.	CSC
		Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego y a los compañeros, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.	CSC

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 4º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
Contenidos: Principios y reglas de acción de las actividades motrices: individuales (cuanto mayor sea la amplitud de la zancada, mayor velocidad, elección del ángulo de salida en el lanzamiento de un objeto,...), de oposición (lanzar el móvil lejos del oponente, ocupar espacios centrales,...) y de cooperación-oposición (progresar hacia el objetivo, buscar espacios libres,...). Identificación a través de la práctica. Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: circulación, respiración y locomoción (huesos, músculos y articulaciones). Localización de zonas corporales desde las que se pueden observar y cuantificar los efectos fisiológicos de la realización de actividad física con diferentes intensidades. Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada. Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella). Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos. Medidas de seguridad, el calentamiento, la dosificación del esfuerzo y la recuperación como elementos importantes en la prevención de lesiones en la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de una actitud crítica. La actividad física, el juego y el deporte como elementos de la realidad social. Conocimiento de diferentes tipos de actividades. Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, e iniciación en el conocimiento de su riqueza cultural, historia y origen. Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos. Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social. Interés por mejorar la competencia motriz y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Cri.EF.6.4. Identificar y analizar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.	CMCT CAA	Est.EF.6.4.3. Deduce hipótesis para actuar en diferentes actividades a través de la formulación de reglas de acción.	CMCT CAA
		Est.EF.6.4.4. Localiza y conoce las funciones de aparatos y sistemas que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza que son movilizadas en una situación de clase.	CAA
Cri.EF.6.5. Reconocer e interiorizar la importancia de cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo.	CSC CMCT	Est.EF.6.5.2. Relaciona, con la ayuda del docente, sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza (por ejemplo, horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).	CMCT
		Est.EF.6.5.3. Identifica, con la ayuda del docente, los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.).	CMCT

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 4º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
		Est.EF.6.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo.	CMCT CSC
		Est.EF.6.5.5. Conoce la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma y los realiza de forma dirigida.	CMCT
Cri.EF.6.6. Experimentar el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	CMCT	Est.EF.6.6.2. Localiza los lugares fundamentales para el registro de la frecuencia cardíaca y respiratoria, tanto en situaciones de reposo como de actividad física.	CMCT
Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica.	CSC	Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás cuando participan en las diferentes situaciones planteadas durante la clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades y muestra iniciativa al defender los buenos comportamientos frente a actitudes discriminatorias.	CSC
Cri.EF.6.8. Conocer y practicar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas del contexto cercano y/o del entorno próximo aragonés.	CCEC	Est.EF.6.8.1. Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, juegos tradicionales aragoneses, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.	CCEC
		Est.EF.6.8.2. Practica una diversidad de actividades físicas (juegos, juegos tradicionales aragoneses, priorizando los próximos al contexto del alumnado, deportes en sus diversas manifestaciones o actividades artísticas) y se inicia en el conocimiento de su riqueza cultural, historia y origen.	CCEC
Cri.EF.6.9. Tomar conciencia de las situaciones conflictivas surgidas en el entorno próximo y tener una actitud proactiva para su corrección.	CSC	Est.EF.6.9.1. Reconoce, con la ayuda del docente, las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios y las relaciona con prácticas beneficiosas o perjudiciales para la salud.	CSC
		Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición e iniciativa para solucionar los conflictos de manera razonable.	CSC
		Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que surgen en la práctica de actividades físico-deportivas en el colegio o en el entorno próximo.	CSC
Cri.EF.6.10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre con la ayuda del docente.	CMCT	Est.EF.6.10.1. Se hace responsable con la ayuda del docente de la eliminación de los residuos que genera el alumno/a en la realización de las actividades en el medio natural, en espacios escolares o próximos al centro.	CMCT
		Est.EF.6.10.2. Utiliza los espacios del entorno próximo respetando la flora y la fauna del lugar con la ayuda del docente.	CMCT

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 4º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
Cri.EF.6.11. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	CMCT	Est.EF.6.11.1. Reconoce las lesiones deportivas y las acciones preventivas más comunes en las prácticas que realizan.	CMCT
Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés.	CSC CIEE CAA CMCT	Est.EF.6.13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz en las diferentes situaciones motrices que se presentan.	CAA
		Est.EF.6.13.2. Demuestra iniciativa y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores.	CIEE
		Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).	CMCT
		Est.EF.6.13.4. Participa, de forma autónoma, en la recogida de material utilizado en las clases.	CSC
		Est.EF.6.13.5. Respetar las normas y reglas de juego, a los compañeros, aceptando formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones o situaciones de trabajo con deportividad.	CSC

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 5º	
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
Contenidos:			
Las capacidades físicas básicas. Identificación y valoración, reconociendo su influencia en la mejora de las habilidades motrices.			
Interés por la mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud.			
Principios y reglas de acción de las actividades motrices: individuales (cuanto mayor sea la amplitud de la zancada, mayor velocidad, elección del ángulo de salida en el lanzamiento de un objeto...), de oposición (lanzar el móvil lejos del oponente, ocupar espacios centrales...) y de cooperación-oposición (progresar hacia el objetivo, buscar espacios libres...). Identificación y experimentación comprobando su eficacia.			
Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: sistemas circulatorio y respiratorio, elementos básicos del aparato locomotor (huesos, músculos, ligamentos y tendones).			
Identificación de la frecuencia cardíaca y respiratoria y cálculo de la zona de trabajo óptimo.			
Adopción de ritmos e intensidades de esfuerzo acordes con una buena gestión de sus capacidades física.			
Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada.			
Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella).			
Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.			
Adquisición de hábitos de medidas de seguridad, de calentamiento, dosificación del esfuerzo y de recuperación, orientados a la prevención de lesiones en la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.			
Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.			
Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios.			
La actividad física, el juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Reconocimiento e identificación de diferentes tipos de actividades.			
Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, y reconocimiento de su riqueza cultural, historia y origen.			
Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos, tanto en las situaciones de clase como en espectáculos deportivos.			
Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social.			
Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la obtención de información y la realización de trabajos, con unos contenidos estructurados y una presentación cuidada.			
Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.			
Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.			
Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Cri.EF.6.4. Relacionar y analizar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.	CMCT CAA	Est.EF.6.4.1. Reconoce la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios, situaciones o actividades presentadas.	CMCT
		Est.EF.6.4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices que emplea el individuo para realizar cualquier actividad físico deportiva y artístico-expresivas	CMCT

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 5º	
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
		Est.EF.6.4.3. Establece hipótesis para actuar en diferentes actividades a través de la formulación de reglas de acción.	CMCT CAA
		Est.EF.6.4.4. Comprende la explicación los ejercicios, situaciones o actividades realizadas, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor, respiratorio y circulatorio se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.	CAA
Cri.EF.6.5. Reconocer e interiorizar los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	CIEE CSC CMCT	Est.EF.6.5.1. Tiene interés, con la ayuda del docente, por mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud.	CIEE
		Est.EF.6.5.2. Relaciona sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza (por ejemplo, horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).	CMCT
		Est.EF.6.5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.), llevando a cabo alguno de ellos.	CMCT
		Est.EF.6.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada.	CMCT CSC
		Est.EF.6.5.5. Realiza tanto calentamientos como tareas de vuelta a la calma con ayuda, valorando su función preventiva.	CMCT
Cri.EF.6.6. Mejorar, con la ayuda docente, el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	CMCT	Est.EF.6.6.2. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.	CMCT
Cri.EF.6.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	CSC	Est.EF.6.7.1. Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase y pide y ofrece ayuda cuando es necesario para el buen desarrollo de las sesiones.	CSC
		Est.EF.6.7.2. Toma de conciencia, con ayuda, de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades tanto en uno mismo como en los demás.	CSC
Cri.EF.6.8. Identificar y practicar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas del contexto general y/o del entorno próximo aragonés.	CCEC	Est.EF.6.8.1. Identifica y analiza las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, juegos tradicionales aragoneses, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.	CCEC

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 5º	
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
		Est.EF.6.8.2. Practica juegos, juegos tradicionales aragoneses, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas y reconoce su riqueza cultural, historia y origen.	CCEC
		Est.EF.6.9.1. Reconoce las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios y las relaciona con prácticas beneficiosas o perjudiciales para la salud.	CSC
Cri.EF.6.9. Opinar coherentemente tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas y exponer su opinión, aceptando las de los demás.	CSC CCL	Est.EF.6.9.2. Explica a sus compañeros las características de un juego o situación practicada en clase y su desarrollo, identificando las buenas o malas prácticas que puedan surgir.	CSC CCL
		Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición e iniciativa para solucionar los conflictos de manera razonable, exponiendo su opinión y respetando la de los demás.	CSC
		Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas (tanto de personas, como de instituciones u organismos organizadores, medios de comunicación, etc.) que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos mediante situaciones simuladas o tomando como referencia eventos concretos con repercusión social y mediática.	CSC
		Est.EF.6.10.1. Se hace responsable con la ayuda del docente de la eliminación de los residuos que se generan en la realización de las actividades en el medio natural, en espacios escolares o próximos al centro.	CMCT
Cri.EF.6.10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación con la ayuda del docente.	CMCT	Est.EF.6.10.2. Utiliza los espacios naturales y/o del entorno próximo respetando la flora y la fauna del lugar con la ayuda del docente.	CMCT
Cri.EF.6.11. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	CMCT	Est.EF.6.11.1. Reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes en las prácticas que realizan, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios a realizar en caso de accidente.	CMCT

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 5º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
Cri.EF.6.12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa (actividades, proyectos, visitas, experiencias, etc.) y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.	CD CCL	Est.EF.6.12.1. Utiliza, en alguna de las tareas encomendadas, las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita.	CD
		Est.EF.6.12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a la ortografía, a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando, por lo menos en alguna de las tareas encomendadas, programas de edición y/o presentación.	CCL
		Est.EF.6.12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.	CCL
Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	CSC CIEE CAA CMCT	Est.EF.6.13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz en las diferentes situaciones motrices que se presentan.	CAA
		Est.EF.6.13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores (de manera individual o en trabajo en equipo).	CIEE
		Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).	CMCT
		Est.EF.6.13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.	CSC
		Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego, a los compañeros, aceptando formar parte del grupo que le corresponda, la función a desempeñar en el mismo y el resultado de las competiciones o situaciones de trabajo con deportividad.	CSC

EDUCACIÓN FÍSICA			Curso: 6º
BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.			
Contenidos:			
Las capacidades físicas básicas. Conocimiento, identificación y valoración, reconociendo su influencia en la mejora de las habilidades motrices. Interés por la mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud. Principios y reglas de acción de las actividades motrices: individuales (cuanto mayor sea la amplitud de la zancada, mayor velocidad, elección del ángulo de salida en el lanzamiento de un objeto...), de oposición (lanzar el móvil lejos del oponente, ocupar espacios centrales...), y de cooperación-oposición (progresar hacia el objetivo, buscar espacios libres...). Identificación y experimentación comprobando su eficacia. Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: sistemas circulatorio y respiratorio, elementos básicos del aparato locomotor (huesos, músculos, ligamentos y tendones). Identificación de la frecuencia cardíaca y respiratoria y cálculo de la zona de trabajo óptimo. Adopción de ritmos e intensidades de esfuerzo acordes con una buena gestión de sus capacidades físicas. Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada. Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella) y al consumo de sustancias perjudiciales para la salud. Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos. Adquisición de hábitos de medidas de seguridad, de calentamiento, dosificación del esfuerzo y de recuperación, orientados a la prevención de lesiones en la actividad física, con conocimiento de las más comunes y de actuaciones de primeros auxilios. Uso correcto de materiales y espacios. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente. Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios. La actividad física, el juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Reconocimiento e identificación de diferentes tipos de actividades. Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, y reconocimiento de su riqueza cultural, historia y origen. Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos, tanto en las situaciones de clase como en espectáculos deportivos. Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la obtención de información y la realización de trabajos, con unos contenidos estructurados y una presentación cuidada. Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor, con autonomía y creatividad, y del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES
Cri.EF.6.4. Relacionar y generalizar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.	CMCT CAA CCL	Est.EF.6.4.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios, situaciones o actividades presentadas.	CMCT

		Est.EF.6.4.2. Reconoce y valora la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices que emplea el individuo para realizar cualquier actividad físico deportiva y artístico-expresivas	CMCT
		Est.EF.6.4.3. Distingue en la práctica de juegos y deportes individuales y colectivos reglas de acción que condicionan las estrategias de cooperación y de oposición u otras.	CMCT CAA
		Est.EF.6.4.4. Comprende la explicación y describe los ejercicios, situaciones o actividades realizadas, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor, respiratorio y circulatorio se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.	CAA CCL
Cri.EF.6.5. Reconocer y argumentar los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	CIEE CSC CMCT	Est.EF.6.5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud.	CIEE
		Est.EF.6.5.2. Relaciona y extrae conclusiones acerca de sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza (por ejemplo, horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).	CMCT
		Est.EF.6.5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.), llevando a cabo alguno de ellos y realizando inferencias en su vida cotidiana.	CMCT
		Est.EF.6.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.	CMCT CSC
		Est.EF.6.5.5. Realiza tanto calentamientos como tareas de vuelta a calma autónomas valorando su función preventiva.	CMCT
Cri.EF.6.6. Mejorar el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	CMCT CAA	Est.EF.6.6.2. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo, relacionándolas con su zona de trabajo.	CMCT CAA
Cri.EF.6.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	CSC	Est.EF.6.7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase y pide y/u ofrece ayuda cuando es necesario para el buen desarrollo de las sesiones.	CSC
		Est.EF.6.7.2. Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades tanto en uno mismo como en los demás.	CSC
Cri.EF.6.8. Conocer, practicar y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas del contexto general y/o del entorno próximo aragonés.	CCEC	Est.EF.6.8.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, juegos tradicionales aragoneses, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.	CCEC
		Est.EF.6.8.2. Practica juegos, juegos tradicionales aragoneses, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas y reconoce y valora su riqueza cultural, historia y origen.	CCEC
Cri.EF.6.9. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.	CSC CCL	Est.EF.6.9.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios y las relaciona con prácticas beneficiosas o perjudiciales para la salud.	CSC
		Est.EF.6.9.2. Explica a sus compañeros las características de un juego o situación practicada en clase y su desarrollo, identificando y valorando las buenas o malas prácticas que puedan surgir.	CSC CCL

		<u>Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición e iniciativa para solucionar los conflictos de manera razonable, exponiendo su opinión y respetando la de los demás.</u>	CSC
		<u>Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas (tanto de personas, como de instituciones u organismos organizadores, medios de comunicación, etc.) que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos mediante situaciones simuladas o tomando como referencia eventos concretos con repercusión social y mediática.</u>	CSC
Cri.EF.6.10. Manifiestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.	CMCT	Est.EF.6.10.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en la realización de las actividades en el medio natural, en espacios-escolares o próximos al centro.	CMCT
		<u>Est.EF.6.10.2. Utiliza los espacios naturales y/o del entorno próximo respetando la flora y la fauna del lugar.</u>	CMCT
Cri.EF.6.11. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	CMCT	Est.EF.6.11.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes en las prácticas que realizan, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios a realizar en caso de accidente.	CMCT
Cri.EF.6.12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa (actividades, proyectos, visitas, experiencias, etc.) y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área para generar conocimiento relacionado con la participación en la actividad física de manera regular.	CD CCL CIEE	Est.EF.6.12.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita.	CD
		Est.EF.6.12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a la ortografía, a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de edición y/o presentación.	CCL
		<u>Est.EF.6.12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones cuando reflexiona sobre el grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica diaria proponiendo alternativas coherentes, y respeta las opiniones de los demás.</u>	CCL CIEE
Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	CSC CIEE CAA CMCT	<u>Est.EF.6.13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz en las diferentes situaciones motrices que se presentan.</u>	CAA
		Est.EF.6.13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores (de manera individual o en trabajo en equipo) con espontaneidad y creatividad.	CIEE
		<u>Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física).</u>	CMCT
		Est.EF.6.13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.	CSC
		<u>Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego, a los compañeros, aceptando formar parte del grupo que le corresponda, la función a desempeñar en el mismo y el resultado de las competiciones o situaciones de trabajo con deportividad.</u>	CSC

Anexo VIII

CALENDARIO																												
AÑO 2014 / 2015																												
SEPTIEMBRE							OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14	8	7	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21	15	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	
29	30						27	28	29	30	31		24	25	26	27	28	29	30	29	30	31						
ENERO							FEBRERO							MARZO							ABRIL							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	29	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30						29	30	31					27	28	29	30				
MAYO							JUNIO																					
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D															
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7															
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14															
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21															
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28															
29	30	31					29	30																				

 Día lectivo	 Comienzo de curso segundo ciclo de Educación Infantil, Primaria y primer ciclo de ESO en Colegios de Primaria y CRA.
 Día no lectivo	 Comienzo de curso ESO (incluidas personas adultas).
 Día festivo	 Comienzo de curso Bachillerato y Centros Superiores de Enseñanzas Artísticas.
	 Comienzo de curso de grado medio y superior de F.P., EE. Deportivas y Artes PP y Diseño.
	 Comienzo de curso enseñanzas elem. y prof. de Música y Danza e Idiomas.
	 Final de curso segundo ciclo de Educación Infantil, Primaria, Educación Especial y primer ciclo de ESO en Colegios de Primaria y CRA.
	 Final de curso en ESO (incluidas personas adultas) y Bachillerato.
	 Final de curso grado medio y superior de F.P., EE. Deportivas, Artes PP y Diseño, etc. y prof. de Música y Danza e Idiomas.
	 Final de curso de Centros Superiores de Enseñanzas Artísticas.
	 Día lectivo con jornada continuada
	 Día festivo en la provincia de Zaragoza
	 Día festivo en la provincia de Huesca
	 Día festivo en la provincia de Teruel
	 Día festivo con jornada por la mañana
	 Día festivo en las tres Provincias
	 Día festivo en Zaragoza y Huesca
	 Día festivo en Huesca y Teruel
	 Día festivo en Zaragoza y Teruel

OLAR 2014-2015

Aprobado por RESOLUCIÓN de 24 de abril de 2014, de la Dirección General de Política Educativa y Educación Permanente del Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte.

INICIO Y FINAL DE CURSO

- En segundo ciclo de Educación Infantil, en Educación Primaria y en Educación Especial se iniciarán el 10 de septiembre de 2014 y finalizarán el 19 de junio de 2015.
En las mismas fechas, se iniciarán y finalizarán las actividades lectivas de primero y segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria en los centros de Educación primaria y Colegios Rurales Agrupados.
- En Educación Secundaria Obligatoria -incluidas las enseñanzas para personas adultas- se iniciarán el 15 de septiembre de 2014 y finalizarán el 24 de junio de 2015.
- En Bachillerato se iniciarán el 10 de octubre de 2014 y finalizarán el 24 de junio de 2015.
- En las enseñanzas de grado medio y grado superior de Formación Profesional y en las enseñanzas Deportivas y de Artes Plásticas y Diseño se iniciarán el 19 de septiembre de 2014 y finalizarán el 18 de junio de 2015.
- En las enseñanzas elementales y profesionales de Música y de Danza y en las de Idiomas se iniciarán el 28 de septiembre de 2014 y finalizarán el 10 de junio de 2015.
- En los Centros Superiores de Enseñanzas Artísticas se iniciarán el día 16 de septiembre de 2014 y finalizarán el día 6 de junio de 2015.

VACACIONES ESCOLARES

- Vacaciones de Navidad: Desde la finalización de las actividades lectivas de la mañana del día 23 de diciembre de 2014 al día 7 de enero de 2015 incluidos.
- Vacaciones de Semana Santa: Desde el día 30 de marzo hasta el día 6 de abril de 2015, ambos incluidos.

DÍAS FESTIVOS

- El día 12 de octubre de 2014. Fiesta nacional.
- El día 6 de diciembre de 2014. La Inmaculada Concepción.
- El día 28 de abril de 2015. San Jorge.
- El día 1 de mayo de 2015. Día del Trabajo.
- 4 días determinados por cada Servicio Provincial:
En Huesca, Teruel y Zaragoza, el día 24 de abril de 2015.
En Huesca, además, el día 31 de octubre de 2014 y los días 10, 19, 20 de febrero de 2015.
En Teruel, además, el día 31 de octubre de 2014, el día 3 de noviembre de 2014 y los días 19 y 20 de febrero de 2015.
En Zaragoza, además, los días 9 y 10 de octubre de 2014, el día 30 de enero de 2015 y el día 6 de marzo de 2015.
- 2 días, como festividades locales incluidas en el calendario escolar de cada localidad.

Anexo IX

Distribución horaria semanal por cursos en Educación primaria

ÁREAS	1º	2º	3º	4º	5º	6º	TOTAL
MATEMÁTICAS	4	4	4	4,5	4,5	4,5	25,5
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	5	5	5	4	4	4	27
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	2	2	2	2	2	2	12
CIENCIAS SOCIALES	1'5	1'5	1'5	2	2	2	10,5
LENGUA EXTRANJERA	3	3	3	3	3	3	18
EDUCACIÓN FÍSICA	2'5	2'5	2'5	2'5	2'5	2'5	15
RELIGIÓN/VALORES SOCIALES Y CÍVICOS	1'5	1'5	1'5	1'5	1'5	1'5	9
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	2	2	2	2	2	2	12
OTRAS ACTIVIDADES LECTIVAS	1º	2º	3º	4º	5º	6º	TOTAL
PROYECTO DE CENTRO	1	1	1	1	1	1	6
RECREO	2'5	2'5	2'5	2'5	2'5	2'5	15
TOTAL HORAS LECTIVAS	25	25	25	25	25	25	150

Anexo X

Distribución horaria semanal por cursos en Educación primaria

ÁREAS	1º	2º	3º	4º	5º	6º	TOTAL
MATEMÁTICAS	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	21
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	3'5	3'5	3'5	3'5	3'5	3'5	21
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	9
CIENCIAS SOCIALES	1	1	1	1	1	1	6
LENGUA EXTRANJERA	2	2	2	2	2	2	12
EDUCACIÓN FÍSICA	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	9
RELIGIÓN/VALORES SOCIALES Y CÍVICOS	1'5	1'5	1'5	1'5	1'5	1'5	9
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	9
<i>OTRAS ACTIVIDADES LECTIVAS</i>	<i>1º</i>	<i>2º</i>	<i>3º</i>	<i>4º</i>	<i>5º</i>	<i>6º</i>	<i>TOTAL</i>
PROYECTO DE CENTRO	1'5	1'5	1'5	1'5	1'5	1'5	9
AUTONOMÍA DE CENTRO	5	5	5	5	5	5	30
RECREO	2'5	2'5	2'5	2'5	2'5	2'5	15
TOTAL HORAS LECTIVAS	25	25	25	25	25	25	150

ACTIVIDAD 2

Huevo

FRUTAS	VERDURAS	HORTALIZAS	CARNES	PESCADOS	DULCES	LACTEOS	FRUTOS SECOS	LEGUMBRES	EMBUTIDOS	PASTAS	CEREALES/HARINAS
Manzana	Tomate	Patata	Bib		Gofre	Leche				Lazos	Galleta
		Puré de patata	Hamburguesa			Huevo					Hamburguesa
											Maiz

<p>② Tomar mucho</p> <p>Manzana</p> <p>Tomate</p> <p>Patata</p> <p>Maiz</p> <p>Leche</p>	<p>No tomar mucho</p> <p>Pollo</p> <p>Gofre</p> <p>Huevo</p> <p>Puré de patata</p> <p>Lazos</p> <p>Galletas</p> <p>Hamburguesa</p>	<p>③ Desayuno → Leche y galletas</p> <p>Comida → Arroz con mayonesa y pescado</p> <p>Almuerzo → Bocado de chorizo.</p> <p>Merienda → Bocado de nocilla</p> <p>Cena → Hamburguesa y ensalada.</p>
--	--	--