



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

TRABAJO DE FIN DE GRADO
EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Título: “Propuesta de intervención sobre la actividad física, el sedentarismo y los hábitos nutricionales para una mejora de la salud en alumnos de Educación Primaria”

Title: “Intervention proposal of physical activity, sedentary lifestyle and nutritional habits for the purpose of enhance the Primary Education students’ health”

Alumno/a: Víctor Docón Palomar

NIA: 627157

Director/a:

Alberto Abarca Sos

AÑO ACADÉMICO 2015-2016

INDICE

Resumen

1. JUSTIFICACIÓN	6
2. MARCO TEÓRICO	9
1- Actividad Física	9
2- Sedentarismo	14
3- Hábitos alimenticios saludables	17
4- Centro Escolar Promotor de la Actividad Física y el Deporte (CEPAFD)	19
3. RELACIÓN DE LOS HÁBITOS SALUDABLES CON EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA	26
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	33
4.1. Promoción de actividad física	34
Dimensión interna del centro	34
Dimensión curricular.....	37
Dimensión familiar y comunitaria.....	42
4.2. Lucha contra el sedentarismo	44
Dimensión interna del centro	44
Dimensión curricular.....	45
Dimensión familiar y comunitaria.....	47
4.3. Alimentación saludable	48
Dimensión interna del centro	48
Dimensión curricular.....	49
Dimensión familiar y comunitaria.....	54
5. CONCLUSIONES	55
6. BIBLIOGRAFÍA	56
7. ANEXOS	65

RESUMEN

En la actualidad, los hábitos de ocio de los niños y niñas han cambiado, ha disminuido la práctica de actividad física y esto lleva a no alcanzar las recomendaciones de actividad física diaria, debido a un aumento de los comportamientos sedentarios, como el “tiempo de pantalla”.

Es evidente la gran relación entre la práctica de actividad física y la salud. El centro escolar, por ser la fuente más común de actividad física para los niños y niñas, se vuelve el punto donde centrar nuestra atención y el cual debe ofrecer posibilidades para la promoción de actividad física y mejora de la salud, llevando a cabo una metodología activa y proporcionando tiempo de práctica de actividad física, tanto dentro como fuera del aula y una mejora en los hábitos alimenticios.

En el presente trabajo se expone una propuesta de intervención sobre diferentes ámbitos de actuación (actividad física, sedentarismo y hábitos alimenticios) con el objetivo de mejorar la salud presente y futura de los niños y niñas de Educación Primaria.

PALABRAS CLAVE

Actividad física, sedentarismo, alimentación saludable, centro escolar.

ABSTRACT

Nowadays, children´s leisure habits have changed, they have decreases the practice of physical activity and this carries out not to reach the recommendation of diary physical activity because of an increase of the sedentary behaviors like “screen time”.

It is obviously the huge relation between the practice of physical activities and health. The school, by being the main place where children do more physical activity, is the point in which we are going to pay attention and which must offer opportunities to promote physical activity and to improve health, carrying out an active methodology and providing enough time for the practice of physical activity, inside and outside of the classroom, and an improvement in the eating habits.

This work exposes a design of intervention about different fields of action (physical activity, sedentary lifestyle and eating habits) with the objective of improving Primary Education children´s health now and in the future.

KEYWORDS

Physical activity, sedentary lifestyle, balanced diet, school.

1. JUSTIFICACIÓN

Diversos organismos institucionales, destacando la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), recomiendan que los niños y niñas de 6 a 17 años, deben realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa todos los días de la semana, permitiendo realizarse de forma continuada o en espacios de 10 minutos según señala Cavill, Biddle & Sallis (2001) citados por Abarca, Zaragoza, Generelo y Julián (2010).

Respeto a la recomendación anteriormente mencionada, se han realizado varios estudios sobre su consecución o no, por parte de los niños y adolescentes. Sólo el 54% de los chicos y el 31% de las chicas cumplen las recomendaciones, aunque estos porcentajes aumentan conforme la edad desciende, ya que entre los 10-11 años el porcentaje de niños que cumplen las recomendaciones se sitúa en el 78% según el estudio realizado por el Consejo Superior de Deporte (2011). Conforme a estos datos, el descenso de práctica de actividad física se produce a lo largo de la etapa de la adolescencia, siendo mucho más acusado entre las jóvenes, aumentando así la brecha de género, que viene marcada desde la etapa de Educación Primaria. Por tanto, cabe destacar, que es necesaria la promoción de hábitos saludables y de práctica de actividad física en la etapa de Educación Primaria para consolidar estas acciones y evitar así, un abandono progresivo en la etapa adulta según señala Chicote (2013, p. 23).

Sallis y Owen (2002) citados por Chicote (2013, p.23) nos proponen que la actividad física influye positivamente de dos formas diferentes en la salud de los niños y adolescentes, la primera, reduciendo el sobrepeso y el estrés psicológico, lo cual afecta a las causas de la morbilidad durante la juventud; y la actividad física durante la adolescencia reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas, que tienen su origen en la infancia, durante la edad adulta.

Además, la inactividad de actividad física, afecta, no solo físicamente, si no psicológicamente y origina que los niños y jóvenes se encuentren en riesgo de mala salud mental. Asociados a estos problemas, también se produce una ausencia o falta de valores relacionados al compromiso social, como pueden ser el respeto y la confianza a los demás y al aumento del vandalismo juvenil año tras año (Lleixa, et al., 2012).

Cabe destacar, las investigaciones que se han llevado a cabo sobre la relación que existe entre la actividad física y el rendimiento académico, las cuales nos reflejan que la práctica regular de actividad física está asociada a un mejor rendimiento académico (Wood., 2007). Además, hay que añadir, tal y como señalan Lleixa, et al., (2012), que gracias a la práctica de actividad física, el sentimiento de pertenencia a un grupo y la cohesión grupal que con ellos se produce aumenta y gracias a ello se reducen los niveles de abandono escolar.

Otro aspecto reseñable, es el desarrollo de las nuevas tecnologías, que ha originado un cambio en los hábitos de ocio de las personas, sumado a su fácil acceso, ha hecho que los jóvenes modifiquen sus actividades lúdicas y recreativas, cambiando las actividades activas, como podía ser la realización de diferentes deportes reglados o no, excursiones, etc. por actividades de carácter sedentario, asociadas al “tiempo de pantalla”, como son el uso de videoconsolas, utilización del ordenador, navegación por internet y, el más común, ver la televisión según señalan Noriega, et al., (2015) citando a Muñoz García (2009). Van Mierlo y Van Den Bulck (2004) citados por Abarca, Zaragoza, Generelo y Julián (2010) dicen que estas actividades pueden originar una mala influencia sobre el estilo de vida de los jóvenes, inculcando comportamientos agresivos y provocando el abuso de sustancias no saludables originando sobrepeso, sobrealimentación, etc.

En España también se han llevado a cabo diferentes estudios sobre comportamientos sedentarios que ponen el énfasis en el consumo de TV y el uso del ordenador en los niños en la etapa de Educación Primaria. Estos estudios aportan un dato preocupante, ya que el 45,5% de los jóvenes pasan entre 1 y 2 horas delante de la televisión y el 36% pasan más de 2 horas según el Instituto Nacional de Estadística (2005).

A pesar de los datos anteriormente mencionados, Abarca, Zaragoza, Generelo y Julián (2010, p. 413) citando a Biddle, Gorely, Marshall, Murdey y Cameron (2004) nos indican que no hay una relación estrecha entre las horas que dedican los jóvenes a ver la televisión y a los video-juegos y los niveles de actividad física, ya que hay estudios que nos dicen que los niños que dedicaron mayor tiempo a jugar con el ordenador o con las videoconsolas también emplearon más tiempo en la actividad física. Apoyando esta teoría, Noriega, et al., (2015, p. 1) citando la revisión realizada por Moncada y Chacón (2012) establecen que no se encuentra un efecto claro tanto a nivel social, como a nivel

psicológico, como fisiológico del uso de video-juegos u ordenadores en los niños y jóvenes.

Además, Chicote (2013, p.161) citando a Melkevik, Torsheim, Iannotti & Wold (2010) establece que para poder desarrollar y llevar a cabo programas y proyectos de promoción de la salud y de la actividad física, que resulten efectivos en la prevención de la obesidad, del sedentarismo, es decir, de hábitos nocivos para la salud, es preciso conocer qué hábitos alimenticios, sedentarios, etc. tiene los niños y adolescentes de nuestro medio.

El centro escolar es una de las instituciones más adecuada para emprender y promover proyectos y programas de promoción de hábitos saludables por varios motivos. Según Murillo, Zaragoza, Abarca y Generelo (2014, p.16):

El centro de enseñanza recoge al cien por cien de la población, supone un punto de conexión y comunicación entre las familias y los grupos sociales y los responsables de la actividad escolar son profesionales formados y sensibles al problema de la salud y a su promoción.

A estos motivos, se puede añadir la contribución al sistema de valores y competencias clave con el que debe cumplir la enseñanza sustentando así la práctica de la ciudadanía y la cohesión social. Además, el centro escolar permanece abierto muchas horas, de las cuales su uso y disfrute se produce solamente durante el horario escolar. Otro motivo reseñable es que los centros escolares cuentan con infraestructuras e instalaciones que proporcionan y garantizan una práctica deportiva segura tal y como destaca Lleixa, et al., (2012, p. 6)

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, con este trabajo se pretende recopilar los principales estudios que analizan los niveles de actividad física y sedentarismo de los niños en la edad escolar y ofrecer diferentes propuestas de intervención para favorecer la adhesión a la práctica regular y futura de actividad física abandonando las acciones perjudiciales para su salud. Además, se ofrece diferentes actuaciones relacionadas con la alimentación con el objetivo de transmitir unos conocimientos y valores adecuados a los niños para que sean capaces de llevar una correcta alimentación.

2. MARCO TEÓRICO

1- Actividad Física

El concepto de actividad física (AF) ha ido evolucionando a lo largo del tiempo, ya que diferentes autores han ido añadiendo distintos matices a su definición. Miralles (2014, p. 15) citando a Caspersen, Powell y Christenson (1985) definen actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético.

Los investigadores Blair, Kohl y Paffenbarger (1992) citados por Miralles (2014, p. 15) complementan la definición añadiendo que actividad física es subir escaleras, hacer las tareas del hogar o andar, es decir, cualquier movimiento que tenga como resultado un gasto de energía. Con este aporte, permite a todas las personas adaptar la actividad física a sus posibilidades según destacan Devís y Peiró (1993) citados por Miralles (2014, p.15).

Estas definiciones, hacen referencia solamente a la dimensión biológica. Por esa razón Devís (2001), recogido en el trabajo de Chicote (2013, p. 21), incorpora que además de un movimiento corporal “implica una experiencia personal, que nos permite interactuar con los demás y con el ambiente que nos rodea”, introduciendo así una dimensión personal y sociocultural.

No cabe la menor duda que la actividad física produce unos efectos en nuestro organismo, tanto positivos como negativos, siendo muchos más, los efectos beneficiosos que los perjudiciales. Teniendo en cuenta las diferentes dimensiones, física, psicológica y social, podemos detallar los beneficios de una práctica de actividad física saludable:

1. Beneficios físicos y fisiológicos.

- Aparato cardiovascular: la actividad física reduce el riesgo futuro de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. Además, según Córdova, Villa, Sureda, Rodríguez y Sánchez, (2012) reflejado en el trabajo de Chicote (2013, p. 24) produce un “aumento del volumen sistólico y de la capacidad de defensiva del organismo por el incremento de leucocitos y linfocitos”.
- Aparato locomotor: importante en las primeras etapas del niño para el crecimiento corporal y para el proceso de maduración, ya que produce un aumento de la densidad ósea y de la masa muscular (Miralles, 2014, p. 16).

- Peso, obesidad y diabetes: según Chicote (2013, p. 25) citando a diferentes autores como Reichert, Menezes, Wells, Dumith, & Hallal, (2009) y Hu, Li, Colditz, Willett, & Manson, (2003) establece que la práctica de actividad física provoca un menor porcentaje de tejido graso junto con una disminución del riesgo de padecer diabetes. Por el contrario, Chicote (2013, p. 25) citando a la OMS (2010) añade que la ausencia de práctica de actividad física puede originar enfermedades como la diabetes de tipo II y diferentes tipos de cáncer como el cáncer de mama o el de colon.
2. Beneficios psicológicos. Salmon (2001) citado por chicote (2013, p.25) nos dice que la práctica de actividad física constante es beneficiosa no solo para nuestro cuerpo, si no para nuestra mente.
- Tiene una relación directa ya que a mayor práctica de actividad física mayor es el nivel de autoestima (Castillo et al., 2004), de percepción de competencia (Ekeland, Heian, & Coren, 2004) y de su autoconcepto físico (Camacho Miñano, Fernández García, & Rodríguez Galiano, 2006) citados todo los anteriores autores por Chicote (2013, p. 26).
 - Además, la práctica de actividad física a cualquier nivel e intensidad provoca una disminución de la ansiedad y del estrés, junto con una disminución de los síntomas de una depresión según dice Candel, Olmedilla y Blas (2008) citado por Chicote (2013, p. 26).
 - Respecto al aspecto cognitivo, la actividad física también aumenta las posibilidades de un adecuado funcionamiento cognitivo (Emery, Shermer, Hauck, Hsiao, & MacIntyre, 2003), acompañado de un mayor y mejor rendimiento académico (Sallis, Alcaraz, McKenzie, & Hovell, 1999) nombrados por Chicote (2013, p. 26) en su tesis.
3. Beneficios sociales.
- Puede suponer un medio para el éxito social de las personas.
 - Según chicote (2013, p. 26) nombrando a Verkooijen, Nielsen, & Kremers, (2008) y Rodríguez, Márquez y Abajo, (2006) establece que al asociar la actividad física con estilos de vida saludable, origina que se dejen de lado la

práctica de actividades nocivas, como puede ser el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.

- La actividad física favorece la cohesión grupal, la integración de personas en distintos contextos y a la capacidad para relacionarse con diferentes tipos de personas. Además, mediante la práctica de actividad física se favorece la igualdad de género y de oportunidad, potenciando así el sentimiento de pertenencia a un grupo como señalan Teruelo y Solar (2013, p. 11).

En modo de resumen, en la siguiente tabla elaborada por Márquez (1995, p. 3) podemos observar los efectos que la actividad física origina en nuestros organismos, en las diferentes dimensiones, tanto física como social como psicológica.

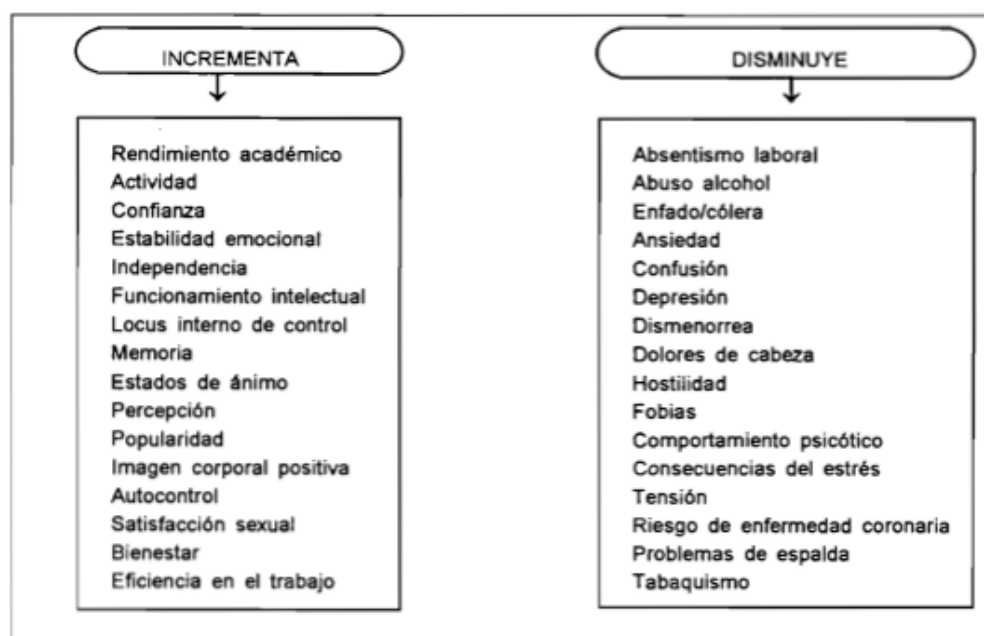


Figura 1 Efectos de la actividad física sobre la salud. Beneficios psicológicos de la actividad física (Marquez, S. 1995)

En España, se han llevado a cabo diferentes estudios, como el de la Conducta sobre la Salud de los Niños y Niñas en Edad Escolar 2001/2002 por Currie et al., (2004), que se realizaba cada dos años en colaboración con la OMS citados por Frago (2015, p. 40). Este estudio nos informa sobre el porcentaje de los niños y niñas españoles que cumplen las recomendaciones de práctica de actividad física, 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa durante cinco o más días a la semana. Nos dice que el 40,5% de los chicos y tan solo, el 27% de las chicas de 11 años cumplen las recomendaciones antes mencionadas. Estos resultados se ven reflejados en otros estudios como el de Laguna, Lara y Aznar en (2011) citados por Frago (2015, p. 40).

Respecto a nuestra comunidad autónoma, Aragón, la situación es muy similar a la estatal, incluso peor, ya que gracias a un estudio llevado a cabo por Murillo (2013), comprobó que tan solo un 20% de los adolescentes cumplían las recomendaciones de 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa durante todos los días de la semana. Sin embargo añade que un 35% cumplía estas recomendaciones cuando se hacía la media de los días registrados fuera igual o mayor a 60 minutos. El inconveniente de este estudio es que está centrado en una franja de edad superior a la escolar, pero sí que hay estudios sobre los porcentajes de obesidad en escolares de 7-12 años como el de Ortega et al. (2005) y el de Ara et al. (2007) citados por Frago (2015, p. 40), en los cuales nos muestra que un 30,8% padecía sobrepeso u obesidad y un 20% tendrá un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Como hemos podido ver anteriormente, existe una diferencia entre los niveles de actividad física entre chicos y chicas, siendo mayor en los primeros. Varios estudios nos aportan y corroboran los datos que nos indican esta diferencia entre géneros como el de Laguna, Lara & Aznar (2011) citados por Frago (2015, p. 41.) Estas diferencias se producen tanto en población infantil (Laguna, Lara y Aznar, 2011) como en población adolescente (Generelo et al., 2011). Según Armstrong & Welsman (2006) citados por Frago (2015, p. 41), esta diferencia se produce porque las actividades que implican unos niveles de actividad moderados-vigorosos son más difíciles de integrar en su vida diaria. Según el estudio realizado por Frago (2015) en niños y niñas aragoneses, corrobora los datos antes mencionados, ya que los niveles de actividad física son mayores en los niños que en las niñas, y con mayor diferencia conforme la intensidad de la actividad aumenta. Los datos que nos ofrece este estudio nos los siguientes:

- Los chicos realizan 493,17 minutos a la semana de actividades sedentarias, siendo menor que los minutos dedicados por las chicas estudiadas, 510,19.
- En cuanto a los minutos dedicados a actividades moderadas y vigorosas, también encontramos diferencias. Los chicos dedican 72,03 y 28,52 minutos a la semana respectivamente y las chicas dedican un menor tiempo, siendo 60,23 y 20,94 minutos a la semana.
- Respecto a las actividades físicas moderadas-vigorosas (AFMV), también se observan las diferencias de las que se viene hablando ya que los chicos dedican 100,55 por los 81,77 minutos a la semana que dedican las chicas a este tipo de actividades.

Otro factor que afecta a la práctica de actividad física, es el día en que se encuentran, ya que hay diferencias entre los niveles en días lectivos y los niveles de práctica en días festivos. Según diferentes estudios afirman que se producen mayores niveles de actividad física durante los días lectivos que en los días festivos tanto por niños (Comte et al., 2013) como por adolescentes (Generelo et al., 2011). Esta diferencia viene dada por diferentes aspectos, durante los días lectivos, los niños tienen la oportunidad de realizar actividad física durante los recreos, clases de Educación Física y actividades extraescolares, teniendo así un horario estructurado, sin embargo, durante los fines de semana, los niños tienen más tiempo para realizar actividad física pero al no tener un horario estructurado se reducen estos niveles de práctica, además de una necesidad de apoyo o ayuda por parte de la familia según recogen Mota, Santos, Guerra, Ribeiro, & Duarte (2003) nombrados en la tesis doctoral de Frago (2015, p. 43).

Respecto a la actividad física, existen diferentes modelos que nos indican los comportamientos o factores que condicionan la adherencia a la práctica de actividad y hay un consenso en que los más importantes son la influencia de los aspectos organizativos de la sociedad, las relaciones interpersonales y la motivación y la predisposición de la persona; dando mayor importancia a las relaciones interpersonales durante la niñez y adolescencia (Martínez, Chillón, Martín-Matillas, Pérez, Castillo, et al., 2012). Apoyando a este estudio, Pieron y Ruiz-Juan (2013, p. 543) hicieron una recopilación de conclusiones de diferentes autores en los cuales concluyeron que “los niños son más propensos a realizar actividad física regularmente cuando sus padres y amigos participaban actividades físico-deportivas (Piéron, 2002), les impulsaban a practicar (Biddle & Goudas, 1996) y practicaban deporte o actividad física con ellos (Shropshire & Carroll, 1997).

2- Sedentarismo

La definición de sedentarismo no se ha llegado a consensuar, aunque a continuación, se van a exponer varias de estas definiciones.

Una de las primeras definiciones nos establece que una persona es sedentaria cuando “realiza actividad física durante menos de trescientos minutos por semana en momentos de ocio o en actividades cotidianas” (Biddle, Cavill & Sallis, 1998).

Otra definición más actual, establece que una persona es sedentaria “cuando practica actividad física con una frecuencia menor a tres veces por semana, con una duración menor a veinte minutos por cada una de esas sesiones” Cabrera et al., (2007)

Para Bernstein, Morabia y Sloutskis (1999):

“La propuesta de definición que a continuación se detalla es la más precisa y aceptada que corresponde a estimar la totalidad del gasto energético diario en función del peso corporal, y derivar el diagnóstico de sedentarismo como el porcentaje del consumo energético realizado en actividades que requieren al menos cuatro equivalentes metabólicos”.

Además, la Organización Mundial de la Salud recomienda una nueva definición, ya que esta organización considera a una persona sedentaria cuando realiza menos de veinticinco minutos en mujeres o treinta minutos en hombres en actividades de ocio que consuman cuatro o más MET (MET: es el consumo de energía de un individuo en reposo) (Buhring, Oliva y Bravo. 2009).

Por último, una de las últimas definiciones que se ha establecido recogida en la Tesis doctoral de Chicote (2013, p. 50) es que se considera sedentario a la persona con conductas en las que el gasto energético es menor a 1,5 Mets, estando sentado o acostado, siendo estas las posturas dominantes.

Respecto a los riesgos de los comportamientos sedentarios, son numerosos y no solo relacionados con la parte física si no también con la psicológica. Hay una estrecha relación entre el sedentarismo y la obesidad, ya que está condicionada por los distintos comportamientos sedentarios que la persona adopta según Abarca, Zaragoza, Generelo y Julián (2010, p. 3).

A parte, Rodríguez, Márquez y De Abajo (2006) añaden que el sedentarismo se relaciona con los estilos de vida actual, ya que implican un menor movimiento y ejercicio físico desde la infancia, prolongándose en la adolescencia y más concretamente en la edad adulta, originando así, un aumento de la posibilidad de contraer enfermedades hipocinéticas, de desarrollar obesidad y gran variedad de enfermedades cardiovasculares. En cuanto a las consecuencias físicas, esta inactividad, incrementa las posibilidades de padecer obesidad, lo cual origina un aumento del riesgo de padecer enfermedades coronarias, diferentes tipos de cáncer, diabetes, etc.

Además de los efectos físicos, también tienen consecuencias psicológicas y sociales, ya que al tener sobrepeso u obesidad pueden ser rechazados/as o discriminados/as por la sociedad, dificultando así las relaciones sociales y su adaptación al contexto. A parte, los niños y niñas con sobrepeso suelen presentar sentimientos de inferioridad y baja autoestima. En consiguiente, este rechazo que padecen, desencadena en ellos actitudes antisociales, de depresión o aislamiento según establece Santos (2005).

Los hábitos sedentarios son cada vez más habituales en todas las edades, pero crea una verdadera preocupación cuando aumenta en la edad infantil, donde en principio, los niños y niñas son más activos. Diferentes estudios como el realizado por Martínez, Lozano, Zagalaz y Romero (2009) revelan que el 36% de los niños y niñas de 12-13 años no practican la actividad física necesaria originando así un aumento de los comportamientos sedentarios.

Distintos estudios abordan los datos sobre los comportamientos sedentarios como el consumo de televisión y el uso de los ordenadores en los estilos de vida de los niños y niñas españoles. Un primer estudio, llevado a cabo por el Instituto Nacional de estadística (2005), aborda que casi la mitad de los niños y niñas en edad de Educación Primaria, concretamente el 45,5%, pasan entre 1 y 2 horas viendo la televisión al día y el 36% ven la televisión más de dos horas diarias, y estos números aumenta conforme van creciendo los niños y niñas y llegan a ser adolescentes según el estudio realizado por la Encuesta Nacional de Salud (2006). Respecto al visionado de televisión, el estudio llevado a cabo por Devís, Peiró, Beltrán y Tomás (2009) establece que los niños y niñas durante el fin de semana ven la televisión 2,47 horas mientras que durante los días lectivos la media baja a 0,99 horas.

Además, otro estudio realizado a niños y niñas cántabros nos corrobora los datos anteriores, ya que durante la etapa de Educación Primaria, tanto los niños como las niñas cumplen las recomendaciones, pero conforme van creciendo, el tiempo de visionado de televisión (10-11 años: más de 2 horas solo un 10% niños y un 7,6% de niñas, durante el fin de semana un 34,7% de niños y un 30,9% de niñas), de juegos con ordenador (10-11 años: más de un hora, un 12,4% de niños y un 3,6% de niñas) y juegos con videoconsola (10-11 años: más de una hora, 12% de niños y un 4,5% de niñas), aumenta, al igual que si se analizan sus acciones durante el fin de semana. Cabe destacar, que según este estudio, las niñas tienen comportamientos más sedentarios que los niños pero los niños dedican mayor tiempo que éstas a jugar tanto al ordenador como a la videoconsola, por tanto hay que decir que no existe una estrecha relación entre el tiempo de pantalla y el de práctica de actividad física según expone Abarca, Zaragoza, Generelo y Julian (2010, p. 13) citando a Biddle (2003).

3- Hábitos alimenticios saludables

Durante la etapa de la infancia y la adolescencia, es de vital necesidad un equilibrado aporte nutricional combinado con una práctica adecuada de actividad física para poder obtener un buen estado de salud, un óptimo crecimiento y desarrollo físico y psicosocial permitiendo así prevenir posibles problemas de salud presentes y futuros. Además, durante los 10 primeros años de vida se establecen los hábitos y patrones de alimentación que repercutirán en nuestra vida futura, por tanto supone de vital importancia establecer unos hábitos saludables adecuados en las primeras etapas de los niños según establece la pediatra y doctora en medicina Hidalgo y Güemes (2011) en su artículo “Nutrición del preescolar, escolar y adolescente”.

Cabe destacar la estrecha y fundamental relación que existe entre la alimentación y la salud, ya que la ingesta adecuada y suficiente de los diferentes nutrientes es necesaria para la vida. Para la Organización Mundial de la Salud (1995, 2002), el fin que deberían perseguir todas las actuaciones en este ámbito es la mejora de la salud en las personas, debido a la creciente presencia de enfermedades relacionadas con los hábitos nutricionales (obesidad, enfermedades cardiovasculares, etc.)

Ha habido varios factores, según Hidalgo (2011) como un mayor desarrollo económico, el avance tecnológico alimentario, la incorporación de la mujer al trabajo, las nuevas estructuras familiares y la influencia de la publicidad y los medios de comunicación, que han originado el empeoramiento de la alimentación en los niños y niñas y la sustitución de la dieta mediterránea por otros hábitos basado en la “comida rápida” con un mayor aporte de grasas y azúcares perjudiciales para nuestra salud y por el contrario con un menor aporte de nutrientes esenciales según Caro (2003) citado por Miralles (2014, p. 13).

Dowsen, Gavin e Izenberg (2004) citado en por Miralles (2014) establecen una serie de estrategias para crear una nutrición adecuada y formar tanto a los niños como a las familias en hábitos alimenticios adecuados:

- Establecer y cumplir un horario regular respecto a las comidas.
- Tomar variedad de alimentos y meriendas saludables.
- Las familias deben dar un buen ejemplo teniendo una dieta nutritiva.
- Evitar las guerras sobre los alimentos.
- Involucrar a los niños y niñas en el proceso (p. 14).

En cuanto a la relación evidente entre alimentación y actividad física, cabe destacar que una alimentación inadecuada provoca una menor capacidad de rendimiento y por el contrario, una alimentación adecuada y rica en carbohidratos, proteínas, minerales, vitaminas, fibra y agua (López- Sobaler, 2000) permite cumplir todos los requerimientos necesarios para la práctica deportiva. Además un niño o niña activo necesita una mayor ingesta de alimentos, con un mayor aporte de nutrientes compensando así el gasto calórico e impidiendo que tenga una falta o déficit en cuanto a los nutrientes esenciales para la vida según Delgado y Tercedor (2000) citados por Miralles (2014, p. 13)

Por otra parte, un exceso de alimentación puede originar un sobrepeso u obesidad, originando los problemas nombrados en el apartado anterior, y en relación a la actividad física, ocasiona una mayor fatiga por tener una menor capacidad aeróbica, problemas en el aparato locomotor, sobre todo en las articulaciones que soportan mayor peso como son los tobillos, las rodillas, y la columna vertebral y se produce una disminución de la capacidad de trabajo.

Un dato curioso ofrecido por un estudio realizado por Boreham y Riddoch (2001) citados por Miralles (2014, p.15), nos dice que los niños y niñas gastan aproximadamente unas 600 kcal diarias menos que hace 50 años.

4- Centro Escolar Promotor de la Actividad Física y el Deporte (CEPAFD)

La idea de escuelas promotoras de salud viene de tiempo atrás, ya que mediante La Carta de Ottawa escrita por la OMS (1986) citada por Calvo (2015, p. 12) ya se establece una línea de orientación para la promoción de la salud desde una intervención globalizada que abarca desde políticas para un buen desarrollo de la salud hasta la creación de espacios y entornos que posibiliten la adherencia a conductas saludables.

Además los objetivos propuestos en la carta anteriormente mencionada son ratificados en La Declaración de Yacarta (1997) nombrada por Calvo (2015, p. 12) ya que se establecen cinco orientaciones que todos los países que tengan escuelas promotoras de salud deben cumplir:

- Promover la responsabilidad social para la salud.
- Incrementar las inversiones para el desarrollo de la salud.
- Expandir la colaboración para la promoción de salud.
- Incrementar la capacidad de la comunidad y el poder de los individuos.
- Garantizar la infraestructura para la promoción de la salud.

Centrándonos en España, el Ministerio de Educación y Ciencia y el Ministerio de Sanidad y Consumo en 1989 firmaron un convenio de colaboración para promover la educación y la promoción de la salud en los centros educativos. Gracias a este convenio y a la ayuda de las Comunidades Autónomas junto con las diferentes concejalías han facilitado y permitido llevar a cabo distintas acciones y progresos en la Educación para la Salud promovida por los centros escolares según nombra Miralles (2014, p. 27).

Dentro de las redes de centros escolares promotores de salud, se formó una red aragonesa, en la cual, estos centros deben asumir unos criterios, establecidos por el gobierno de Aragón, en Zaragoza el 24 de septiembre de 2009, expuestos por Frago (2015, p. 16) en cuanto a la elaboración de sus proyectos:

1. Promover de manera activa la autoestima de todo el alumnado, potenciar su desarrollo psicosocial y capacitar al alumnado para que puedan tomar sus propias decisiones.
2. Aprovechar toda ocasión de mejorar el entorno físico del centro educativo, mediante la elaboración de medidas de salud y seguridad, el seguimiento de su aplicación e implantación.

3. Fomentar lazos sólidos entre el centro, la familia y la comunidad.
4. Establecer relaciones de colaboración entre los centros de educación primaria y secundaria asociados para desarrollar programas coherentes de educación para la salud.
5. Conferir al profesorado un papel de referencia para las cuestiones relativas a la salud y potenciar su papel protagonista en educación para la salud, facilitándole la formación adecuada en promoción de salud.
6. Aprovechar el potencial educativo de los diferentes servicios de salud como apoyo al programa de educación para la salud, fomentando la responsabilidad compartida y la estrecha colaboración entre los servicios educativos y sanitarios.
7. El currículo en promoción de salud debe proporcionar oportunidades para aprender y comprender, así como para adquirir hábitos esenciales de vida, y debe adaptarse a las necesidades tanto actuales como futuras.

Según el Consejo Superior de Deportes (2009, p. 9) se entiende por centro escolar promotor de la actividad física y deporte, aquel centro en el cual se impulsa, fomenta y aprovechan los recursos disponibles, ofreciendo las máximas oportunidades para la práctica educativa de actividad física tanto en horario escolar como en extraescolar. Estos centros deben ser agentes promotores de los diferentes estilos de vida saludables, en los cuales, deben considerar la actividad física y el deporte como punto de partida, colocándola en un lugar destacado, teniendo en cuenta y colaborando con las familias y las municipios o entidades relacionadas con este tipo de actividades, apoyándose así en el contexto y entorno del centro.

Según aparece en la ORDEN San/556/2016 de 18 de mayo, por la que se establece la convocatoria de acreditación de centros educativos como Escuelas Promotoras de Salud de 2016, todas las Escuelas Promotoras de Salud, deben cumplir y fomentar una serie de valores. Tiene que asegurar el acceso igualitario durante un periodo prolongado para todos los alumnos (**Equidad**); trabajar de forma sistemática para alcanzar los objetivos propuestos (**Sostenibilidad**); la diversidad es un valor añadido (**Inclusión**); participación de todos los miembros de la comunidad educativa (**Empoderamiento y competencia**) y transmitir valores democráticos desarrollando ejercicios de derechos y la asunción de responsabilidades (**Democracia**).

Según el Consejo Superior de Deportes (2009, p. 9) establece que todas las propuestas que un centro promotor de actividad física quiera realizar deben estar reflejadas en un proyecto deportivo de centro, que es el instrumento de planificación, desarrollo y evaluación de las iniciativas que el coordinador deportivo del centro lleva a cabo para la consecución de los objetivos establecidos, el cual debe cumplir una serie de requisitos:

- Todas las líneas de promoción deportiva deben basarse en las competencias clave, consiguiendo así la consecución de un objetivo educativo.
- Debe estar incluido dentro del Proyecto Educativo de Centro (PEC).
- El centro debe contar con un Coordinador Deportivo de Centro y técnicos cualificados.
- Debe favorecer la máxima participación del alumnado sin ningún tipo de discriminación (género, raza, capacidad, etc.).
- Debe contener actuaciones para permitir y favorecer la participación de alumnos con alguna discapacidad.
- Desarrollar estrategias para que se favorezca la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos, evitando así la separación por género.

Además de los requisitos anteriores, según la orden citada anteriormente, el trabajo de Escuelas Promotoras de Salud debe basarse en diferentes aspectos:

- Integración de la educación y promoción de la salud en las diferentes programaciones, con metodologías innovadoras y trabajando tanto en situaciones cotidianas como aportando nuevas experiencias.
- Profundización de los contenidos de salud, es decir, trabajar los contenidos conceptuales, actitudinales, etc.
- Trabajo en equipo, profesores, equipo directivo, familias, servicios sociosanitarios y los propios alumnos.
- Clima escolar positivo, trabajar y fomentar las relaciones interpersonales satisfactorias favoreciendo así un bienestar social y emocional.
- Entorno saludable, favorezca la accesibilidad, la equidad y el bienestar físico.

Siguiendo con la orden ya mencionada en varios apartados anteriores establece que la oferta de un centro promotor de actividad física y deporte debe contener algunas características especiales como son que sea variada, permitiendo así una mayor participación por parte todo el alumnado del centro; que tenga un carácter inclusivo; que sean actividades continuadas para crear un hábito y una práctica regular en el alumnado, prestar especial atención a las niñas y chicas adolescentes ya que son un sector con mayor tasa de sedentarismo y falta de actividad física; complementar la oferta regular con actividades puntuales o esporádicas, permitiendo así una máxima transferencia de los aprendizajes que se realizan en el centro a la vida en sociedad fuera de él.

Un aspecto importante y muy deseable es que este tipo de centros se pongan en contacto entre sí y se organicen en redes permitiendo una mayor fluidez, favoreciendo el intercambio o puesta en común de diferentes programas tal y como establece el Consejo Superior de Deportes (2009, p.10). Además, este tipo de centro puede tener un valor añadido consiguiendo una influencia positiva en las familias para la elección de estos centros para sus hijos e hijas.

Siguiendo con nuestra comunidad, Aragón, se han llevado a cabo diferentes programas, proyectos e iniciativas específicas de la promoción de la salud, ya sea en actividad física, en hábitos alimenticios, de higiene, etc.

Uno de los primeros programas que se pusieron en marcha fue la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física, prevención de la Obesidad y Salud) puesta en marcha por el Ministerio de Sanidad y Consumo en 2005, en colaboración con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Este programa tiene como principales objetivos redactados por Ballesteros, Dal-Re, Pérez-Farinós, Villar (2005):

Sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud y reunir e impulsar aquellas iniciativas, tanto públicas como privadas, que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y jóvenes, adopten hábitos saludables a lo largo de toda la vida (p. 3).

Una de las aportaciones más importantes que realiza esta estrategia es la creación de una pirámide, en la cual relaciona y asocia las diferentes recomendaciones tanto nutricionales como de actividad física. Las organiza en tres niveles (diariamente, varias veces a la semana y ocasionalmente) aunque no es exclusiva, ya que se puede llegar al equilibrio nutricional de diferentes y numerosas formas y establece que cada persona es diferente y debe adaptarse a sus características.



Figura 2: Pirámide proyecto NAOS. La estrategia para la nutrición, la actividad física y prevención de la obesidad (Ballesteros, J.M., Dal-Re, M., Pérez, N. y Villar, C., 2005).

Miralles (2014, p. 28) señala que un programa que se lleva poniendo en práctica desde 2006, es el Programa PERSEO que busca la mejora de los hábitos nutricionales y la actividad física con el objetivo de prevenir la obesidad en los niños y niñas de Educación Primaria. Este programa está orientado para promocionar una alimentación y una actividad física saludable, implicando sobre todo a las familias.

Otro, es el programa THAO, también mencionado por Miralles (2014, p.28) en su trabajo, es un programa que trabaja la salud infantil y que empezó a llevarse a cabo en 2007 en varias localidades piloto, y gracias a su funcionamiento se ha ido extendiendo a toda España. El programa THAO busca la promoción de hábitos saludables entre los niños

de Educación Infantil y Educación Primaria y sus familias, promoviendo una alimentación equilibrada, variada y beneficiosa para ellos, fomentando una actividad física regular, transmitiendo unos hábitos de descanso, trabajando además, los factores psicológicos, emocionales y los valores de relación tanto familiar como social.

Un aspecto importante a tratar es la forma de adherirse a la red de escuelas promotoras de salud. Los centros interesados en formar parte de esta red, deben cumplir una serie de requisitos básicos para poder ser acreditados, expuestos en el documento expedido por La Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud (2009, p. 3):

1. Compromiso del centro para ser una escuela promotora de salud por un periodo de tres años renovable apoyado por el Claustro de Profesores y por el Consejo Escolar.
2. Integración de la promoción de la salud en la dinámica del centro: un análisis de las necesidades y problemas de salud de la comunidad escolar, reflexión y propuesta de actuaciones coherente.
3. Experiencia previa de promoción de la salud, al menos durante el curso anterior.
4. Formación de un equipo de trabajo con un coordinador. Al menos un 25% del profesorado y del alumnado del centro deben estar implicados en las actuaciones de promoción de la salud.
5. Relación del centro con su entorno promoviendo la participación de las familias en las actuaciones de salud y potenciando cauces de colaboración con los profesionales sociosanitarios y otros recursos del entorno escolar.
6. Sistemática de evaluación y calidad de las actuaciones valorando los procesos y resultados de promoción de la salud e forma integrada en el sistema de evaluación del centro.

La ORDEN SAN/556/2016, de 18 de mayo, por la que se establece la convocatoria de acreditación de centros educativos como Escuelas Promotoras de salud de 2016 expone que todos los centros sostenidos por fondos públicos que impartan Educación infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria o Educación de Personas Adultas y cumplan los requisitos, antes mencionados, pueden presentar su solicitud atendiendo a la fecha de convocatoria del Departamento de Salud y Consumo. A parte de cumplir los requisitos básicos y entregar la solicitud en la fecha marcada deben rellenar un Cuestionario de Acreditación en el cual los centros detallan todos sus datos, la organización del centro como escuela promotora de salud y diferentes determinantes como los relacionados con la alimentación, actividad física saludable, salud emocional y convivencia, consumo, ambientales junto con una programación educativa.

Dentro de la red de escuelas promotoras de salud se encuentran gran cantidad de centros de nuestra comunidad (Huesca 22, Teruel 25 y en Zaragoza 63). Estos centros llevan años realizando y poniendo en prácticas diferentes actuaciones y proyectos a diferentes niveles y entorno a diferentes contenidos (alimentación, higiene, actividad física, medio ambiente etc.) pero todos tienen un objetivo común, mejorar la salud de los niños y niñas y promover en ellos actuaciones que posibiliten un mejor presente y futuro. Además, estos proyectos combinan los contenidos anteriormente mencionados con temas de valores, como pueden ser la autoestima, la convivencia y las relaciones sociales, cooperación, creatividad...tal y como señala la Red de Escuelas Promotoras de Salud (2016).

3. RELACIÓN DE LOS HÁBITOS SALUDABLES CON EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Analizando primero la ley que regula la educación, LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa), podemos observar gran cantidad de elementos curriculares y en diferentes áreas, en los cuales nos indica la importancia de crear hábitos saludables en los alumnos y alumnas de nuestros centros. Los párrafos que a continuación se detallan tienen un enfoque global, en el cual tratan de englobar y trabajar todos los aspectos de la vida saludable de una forma conjunta, relacionando la actividad física con la alimentación, la higiene y los hábitos posturales. El párrafo que a continuación se expone nos dice que desde el centro y desde las administraciones, tenemos que promover la actividad física y una dieta equilibrada cumpliendo las indicaciones de los diferentes organismos para asegurar un desarrollo adecuado.

Disposición adicional cuarta. Promoción de la actividad física y dieta equilibrada. Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas 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 (p. 56).

Continuando con la LOMCE, encontramos un párrafo del preámbulo en el cual, nos expone que se debe incluir a las familias en los diferentes procesos y decisiones que se producen en un centro educativo, ampliando así el ámbito de actuación de la escuela.

La realidad familiar en general, y en particular en el ámbito de su relación con la educación, está experimentando profundos cambios. Son necesarios canales y hábitos que nos permitan restaurar el equilibrio y la fortaleza de las relaciones entre alumnos y alumnas, familias y escuelas. Las familias son las primeras responsables de la educación de sus hijos y por ello el sistema educativo tiene que contar con la familia y confiar en sus decisiones (p. 2).

En cuanto a la orden de 16 de junio de 2014, por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria y su aplicación en los centros docentes, también podemos observar diferentes alusiones relacionadas con el tema del trabajo.

En un primer momento, se establecen unos objetivos generales de etapa, los cuales, los niños y niñas deben tener adquiridos al final del periodo de Educación Primaria. El objetivo k) nos habla sobre el cuidado personal, la higiene y el uso de la actividad física para favorecer el desarrollo personal y social posibilitando una mejor socialización y relación con los demás. Este objetivo pone de manifiesto la importancia del ámbito global del contenido ya que relaciona el aspecto físico, psicológico y social:

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 (p.19292).

En el apartado de principios metodológicos generales, es decir, a trabajar en todas las áreas de contenidos, también se trata la promoción de actividad física ya que nos dice que cuerpo y mente van unidos y que las diferentes acciones y movimientos pueden servir como motivación para el aprendizaje:

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 atendida como medio y como fin. El aprendizaje activo precisa de movimiento, exploración, interacción con el medio y los demás. Las acciones motrices pueden promover la motivación de los alumnos y su predisposición al aprendizaje (p. 19296).

Centrándonos en las diferentes áreas también observamos que la promoción de actividad física y de hábitos saludables se trabaja en varios de estos apartados. Siguiendo el orden establecido por el curriculum, la primera área en la que se trabaja la actividad física y la salud es en ciencias naturales, en la cual, tenemos un bloque de contenidos dedicado al ser humano y la salud, el cual tratará de proporcionar al alumnado unos conocimientos sobre las consecuencias de las diferentes acciones sobre el estado y condición de cuerpo humano y su salud, la explicación que aparece en el documento anteriormente citado es la siguiente:

Bloque II: El ser humano y la salud. 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. ... 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 (p. 19309).

Relacionado con este bloque de contenido encontramos el objetivo número tres: “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” (p. 19311).

Cambiando de área, nos centramos en la que más específicamente trabaja estos temas, Educación Física. Desde un primer momento se establece que se debe promover la práctica de actividad física de forma que el alumnado disfrute y sea capaz de llevarla a cabo por sí mismo fuera del contexto escolar. Además, al igual que en los principios metodológicos generales, establece que cuerpo y mente deben ir unidos, implicando al alumnado tanto cognitiva como físicamente:

El área promoverá una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida. Se ha diseñado un currículo donde la implicación cognitiva y la acción deberían estar entrelazadas estrechamente para ayudar a los estudiantes a construir con eficacia el conocimiento científico sobre la actividad física y sus beneficios para la salud (p. 19978).

Dentro de las cuatro finalidades que se establecen, una de ellas va encaminada y estrechamente relacionada con el tema del trabajo, adopción de estilos de vida activos y saludables: “d) Adopte un estilo de vida activo y saludable” (p. 19978).

Como ocurría en el área de ciencias naturales, encontramos un bloque de contenidos transversales en el cual se trabajan los valores que ayudan a los alumnos y alumnas a desenvolverse “con criterios sociales y científicos en el contexto social enriqueciendo su cultura física” (p. 19978). Además, busca proporcionar diferentes hábitos, físicos, alimenticios e higiénicos.

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 (p. 19980).

Dentro de este bloque de contenidos, se establecen una serie de aprendizajes, de los cuales hay que destacar dos principalmente (el primero nos propone el conocimiento y el trabajo de los diferentes hábitos físicos, higiénicos, alimenticios y posturales; el segundo, nos expone los diferentes conocimientos para poner en práctica los diferentes estilos de vida activa y saludable evitando comportamientos nocivos):

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) (p. 19984-19985).

Respecto al trabajo de las competencias clave, también se trabajan los temas relacionados con la promoción de actividad física, hábitos saludables y los comportamientos de las personas en sociedad (asunción de normas, aceptación de las diferencias personales, etc.) mediante dos competencias clave.

- Competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología: se trabaja todo lo relacionado con el cuerpo humano, permitiendo así crear unos hábitos beneficiosos de actividad física, alimentación e higiene.
- Competencia social y cívica: Actitudes de asunción de valores, de respeto a las diferencias o de adopción de un estilo de vida saludable que favorezca al propio alumno, su familia o su entorno social próximo, son también contribuciones de nuestra área a las competencias sociales y cívicas. En este sentido, cobra especial importancia el análisis crítico que se puede hacer de las modas y la imagen corporal que ofrecen los medios de comunicación o de determinados hábitos con arraigo en nuestra sociedad y que no representan un estilo de vida saludable (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, etc.) (p. 19981).

En cuanto a los objetivos del área, encontramos dos que están más relacionados con los temas que en el trabajo se tratan, el “Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física” (p. 19982), es decir, promover hábitos de vida saludable mediante la práctica de actividad física y prácticas adecuadas respecto a la salud y “Obj.EF10. Confeccionar proyectos encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, crítico y saludable.” (p. 19983), elaborar por parte del profesorado del centro diferentes proyectos con el objetivo de promover la actividad física en el alumnado del centro, ya sea durante el horario escolar o mediante la creación de hábitos que puedan llevar a cabo en su vida extraescolar, tanto en su contexto familiar y social.

Teniendo en cuenta los contenidos anteriormente mencionados, se han elaborado diferentes criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para corroborar que estos contenidos y aprendizajes han sido adquiridos por el alumnado. Los criterios y estándares que a continuación se marcan son los que vienen relacionados con la promoción de actividad física y hábitos saludables. En estos criterios podemos observar que se le da un enfoque global al contenido ya que se relaciona, como se ha mencionado anteriormente, el

cuerpo con la mente, lo físico con lo intelectual, debido a que el alumnado debe ser capaz tanto de describir y argumentar como de poner en práctica los diferentes contenidos. Además mediante estos criterios buscan que el alumnado sea capaz de reconocer e interiorizar los efectos positivos de una correcta práctica de los hábitos físicos, alimenticios, posturales, etc. y la identificación y discriminación de las conductas nocivas para la salud.

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.

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.).

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).

Est.EF.6.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias (p. 20038).

En el criterio de evaluación y los estándares de aprendizaje relacionados con el criterio que anteriormente se puede leer, podemos observar que se busca que el alumnado sea capaz de reconocer y además, pueda argumentar tanto los efectos positivos como los efectos negativos del ejercicio físico, de la alimentación, la higiene y los hábitos posturales y además, sea consciente y sepa analizar su propia actuación respecto a estos temas.

Cri.EF.6.9. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la CSC perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.

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 (p. 20038).

En el anterior criterio y estándar, podemos observar un enfoque más social, ya que se busca que los alumnos y alumnas sean capaces de analizar y argumentar las conductas de los demás y sobre todo, actuar y tener una actitud crítica frente a las modas y los modelos publicitarios, evitando así posibles comportamientos que perjudiquen a su salud.

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) (p. 20039).

En este último estándar de aprendizaje, se centra en la higiene personal, aspecto importante a inculcar e interiorizar desde edades tempranas.

Por último, cabe destacar el trabajo del cuidado del cuerpo y la salud en el área de Valores Sociales y Cívicos, ya que estos contenidos se evalúan mediante dos estándares de aprendizaje, el 3.23.1 y el 3.23.2.:“Est.VSC.3.23.1. Valora la importancia del cuidado del cuerpo y la salud y de prevenir accidentes domésticos. Est.VSC.3.23.2. Razona las repercusiones de determinadas conductas de riesgo sobre la salud y la calidad de vida” (p. 20120).

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

El proyecto que a continuación se va a detallar es una propuesta orientativa para un centro en concreto, “La Salle”, situado en la ciudad de Teruel. Como hemos dicho anteriormente, la propuesta es orientativa ya que para llevar a cabo un proyecto de estas características es necesaria la aportación y ayuda de toda la comunidad educativa.

Este trabajo está basado en diferentes proyectos de promoción de la salud llevados a cabo en distintos centros que integran la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud, ya que así se ha comprobado que funcionan aunque siempre hay que tener en cuenta el factor de la personalidad, actitud, motivación, etc. de los niños y niñas del centro y lo que ha funcionado en un centro no tiene por qué funcionar en otro.

El primer paso es formar parte de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud, siguiendo los pasos que se detallan en el apartado anterior, es decir, cumpliendo los diferentes requisitos que exige el ministerio y rellenando el impreso que consta de dos anexos (Anexo I: formulario de análisis de situación del centro en relación con la salud; y Anexo II: cuestionario de acreditación). A continuación, se detallan tres actuaciones diferentes, cada una sobre un ámbito diferente, promoción de actividad física, sedentarismo y hábitos alimenticios saludables. Además, dentro de cada ámbito de actuación se plantean actividades desde diferentes dimensiones como son la dimensión interna del centro, la dimensión curricular y la dimensión comunitaria o familiar.

4.1. Promoción de actividad física

Objetivos:

- Promover estilos de vida saludable provocando una adhesión a la práctica de actividad física fuera del centro escolar.
- Motivar al alumnado y sus familias a la práctica de actividad física autónoma.

Actividades:

Dimensión interna del centro

- **Recreos activos:** Se plantea esta actividad debido a que en el tiempo destinado al recreo se producen grandes relaciones personales con un gran valor educativo, siendo un complemento perfecto para la práctica deportiva y física ya sea mediante actividades regladas, educativas, dirigidas, etc. según establecen Rodríguez y Arjona (2012, p. 1). Durante los recreos se propone organizar diferentes campeonatos fomentar la adherencia y práctica de actividad física, dando la posibilidad a los niños y niñas de “engancharse” a un deporte.

En estos torneos se fomentará la participación y el compañerismo ya que no se premiará al equipo que gane, sino a todos los participantes, porque lo importante es la realización de actividad física.

Los torneos o campeonatos serán de diferentes bloques de contenidos ya que así también nos permite trabajar desde un ámbito curricular y se posibilita al alumnado una mejora de sus habilidades y capacidades físicas. Por tanto se elaborarán pruebas de atletismo (bloque 1), campeonatos de bádminton (bloque 2), torneos de fútbol, baloncesto y balontiro o datchball (bloque 3) y festivales de coreografías (acrosport, comas, malabares, bailes, etc.) (bloque 5), estos últimos sin carácter competitivo, solamente provocando el disfrute y la participación del alumnado, elaborando diferentes actuaciones para los festivales que se puedan organizar dentro del centro aprovechando fechas señaladas o no.

Estos torneos y festivales serán organizados por el docente de Educación Física con la colaboración de los diferentes tutores de los cursos ya que ellos serán los encargados de presentar al maestro de Educación física y coordinador los diferentes equipos que se formen en las distintas aulas.

Los equipos deben cumplir una serie de requisitos:

- Ser mixtos.
- Pueden ser formados por alumnos de diferentes clases pero del mismo curso.
- Los equipos serán variables de un torneo para otro.

Los torneos serán arbitrados por los mismos alumnos, fomentando unos sentimientos de respeto, justicia y responsabilidad. Se les proporcionará una ficha para que puedan apuntar los participantes que disputan el partido o prueba, el resultado final y algún comentario u observación sobre el comportamiento de los equipos. Para evaluar las diferentes coreografías, se elegirá a varios docentes disponibles para que hagan la función de jueces.

La organización de los torneos será variable ya que dependerá en cada caso del número de equipos que se apunten. Se buscará realizar una liga para prolongar lo máximo posible el tiempo de práctica, aunque dependerá de la disponibilidad de instalaciones y de la climatología.

Además se buscará la participación de la sociedad en estos torneos mediante charlas de las diferentes entidades deportivas como son el “Club Deportivo La Salle”, el C.D. Teruel, C.A.B., asociación de bádminton, etc. permitiendo así al alumnado una práctica extraescolar.

- Se animará a todo al alumnado a participar en los distintos actos organizados por las diferentes entidades de la ciudad (ayuntamiento de Teruel, diferentes comarcas, etc.) como pueden ser andadas, carreras, festivales de música y baile, día de la bici...

Un ejemplo de calendario a lo largo del curso de la organización de las diferentes actividades podría ser la siguiente, estas actividades se establecen para llevarlas a cabo en el recreo a lo largo de todo el mes, menos las coreografías que se centran en una fecha en concreto pero el tiempo de ensayo y práctica para estas actuaciones es el recreo. Los meses en los cuales coinciden diferentes campeonatos se alternarán los días para que todo el alumnado pueda participar en el mayor número de disciplinas.

Tabla 1

Calendario de actividades para los recreos activos.

SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
	Atletismo	Atletismo y Datchball	Festival de Navidad – Coreografía de acrosport
ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
Datchball	Datchball	Fiesta final de trimestre – Coreografía de combas y malabares	Campeonato de baloncesto y fútbol.
MAYO	JUNIO		
Campeonato de Baloncesto y fútbol.	Fiesta final de curso- Coreografías de baile.		

Un aspecto reseñable de la organización del calendario es que se han establecido en ese orden atendiendo a las características climáticas de la zona en la que nos encontramos, ya que se plantean las actividades de interior durante los meses de más frío (Datchball, acrosport y combas y malabares) y las actividades de exterior como son el fútbol, baloncesto, atletismo y baile para los meses en los que la climatología mejora.

Una vez establecido el calendario y que se hayan hecho los equipos, se procederá a elegir el formato del torneo, pruebas, etc. dependiendo de los participantes y al sorteo de los enfrentamientos. Además, se especificará el equipo encargado de arbitrar o controlar la adecuada practica de cada partido o prueba, asegurando así que todo el alumnado actúa en los diferentes roles (participante, juez o arbitro y espectador).

Dimensión curricular

- **Proyecto Olimpiadas:** Basándonos en el texto de Tobón (2006) podemos decir que el trabajo por proyectos es una metodología con gran valor educativo, ya que gracias a esta metodología podemos desarrollar la capacidad de observación y análisis, se estimula la creatividad y sobre todo se potencia la capacidad comunicativa y el trabajo en equipo. Además, cabe destacar que se produce una automotivación en el alumnado debido a su interés por el tema del proyecto, se produce un aprendizaje más significativo al tratar un mismo tema desde diferentes ámbitos de trabajo y por la presencia de un reto o producto final.

El proyecto de olimpiadas consiste en la realización de diferentes pruebas, pueden ser o no olímpicas, a final de curso en las que el alumnado tenga que poner en práctica todos los aprendizajes producidos a lo largo de las unidades didácticas llevadas a cabo en el curso en el área de Educación Física. El proyecto se enmarca en el último curso de Educación Primaria, es decir, sexto.

Con este proyecto se pretende hacer un trabajo interdisciplinar ya que se trabajará la creación del acto mediante las diferentes áreas de aprendizaje. En educación física se trabajarán las distintas pruebas a realizar, en ciencias sociales se dejará para el final del curso el tema de geografía con el propósito de estudiar los diferentes países y sus banderas, necesarios para la gala de inauguración de las pruebas. Además en Educación artísticas se elaborará el cartel para el acto y los diferentes trajes regionales si fueran necesarios para alguna prueba en concreto. Y por último, en el área de música, se trabajará un baile como acto de clausura.

Durante las distintas pruebas, se otorgarán puntos a todos los participantes dependiendo la posición en la que queden, para al finalizar todas las pruebas, realizar la suma de todos sus puntos y establecer una clasificación simbólica, con el objetivo de motivar a todos los participantes a esforzarse y a conseguir la mejor puntuación. Las puntuaciones se otorgarán al equipo, no al participante, con la intención de fomentar el compañerismo, el respeto a los demás y el trabajo en el equipo. A pesar de lo nombrado anteriormente, existirá la posibilidad de quitar la puntuación a un equipo en caso de faltas el respeto a los equipos “contrarios”, fomentando así los valores olímpicos y del deporte, y además, se podrá otorgar puntos extras a los equipos que fomenten estos valores.

Las competencias se llevarán a cabo durante las últimas semanas del tercer trimestre, ya que así el alumnado habrá tenido la oportunidad de participar en un mayor número de unidades didácticas, posibilitando una mayor variedad de pruebas.

Los equipos serán de 7-8 personas, las cuales todas tienen que participar en varias pruebas teniendo la posibilidad de elegir en cuales quieren formar parte. Además, los equipos deben de ser mixtos. Dentro de los equipos, se nombrará un capitán, el cual deberá organizar a su equipo y asumir el rol de árbitro cuando se enfrenten otros equipos. Los/as capitanes/as, irán cambiando dependiendo la prueba en la que se encuentren siendo obligado que todos pasen por este puesto, serán los encargados de llevar la competición por los caminos correctos de deportividad, justicia y juego limpio.

Teniendo en cuenta que esta actividad se presenta como un proyecto interdisciplinar y que se plantea para llevarlo a cabo durante las diferentes sesiones de las distintas áreas, es necesaria plantear una vinculación curricular en la que se pongan en relación los diferentes aspectos del currículum, es decir, criterios de evaluación, con sus respectivos estándares de aprendizaje, los indicadores de logro y el instrumento de evaluación necesario. Esta propuesta se plantea para llevar a cabo en el último curso de Educación Primaria.

Tabla 2

Vinculación curricular respecto al proyecto de “Las olimpiadas”.

	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro	Instrumentos de evaluación
EDUCACIÓN FÍSICA	Cri.EF.6.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	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/u ofrece ayuda cuando es necesario para el buen desarrollo de las sesiones.	1. Respetar a sus compañeros/as y contrarios/as. 2. Ayuda y se deja ayudar por sus compañeros	Instrumento A – Prueba escrita - Heteroevaluación
	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.6.13.5. Respetar 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.	1. Respetar las normas del juego y las decisiones del árbitro o juez. 2. Tiene un comportamiento adecuado dentro de su equipo. 3. Acepta con deportividad el resultado de sus compañeros y de las pruebas.	Instrumento A – Prueba escrita - Heteroevaluación

CIENCIAS SOCIALES	<p>Crit.CS.1.5.</p> <p>Valorar el trabajo en grupo, mostrando actitudes de cooperación y participación responsable, aceptando y contrastando las diferencias con respeto y tolerancia hacia las ideas, argumentos y aportaciones ajenas en los diálogos y debates.</p>	<p>Est.CS.1.5.2.</p> <p>Participa en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario y respeta los principios básicos del funcionamiento democrático (respetar turno y opinión, escuchar al otro y argumentar, toma de decisiones conjunta).</p>	<p>1. Llega a un consenso en la distribución de los roles, respetando a sus compañeros/as.</p> <p>2. Participa activamente dentro de su grupo de trabajo.</p>	<p>Instrumento A – Prueba escrita Heteroevaluación</p> <p>Instrumento B – Registro anecdótico</p>
	<p>Crti.CS.1.10.</p> <p>Desarrollar actitudes de cooperación y de trabajo en equipo, así como el hábito de asumir nuevos roles en una sociedad en continuo cambio.</p>	<p>Est.CS.1.10.1.</p> <p>Desarrolla actitudes de cooperación y de trabajo en equipo, valora las ideas ajenas y reacciona con intuición, apertura y flexibilidad ante ellas en situaciones de aula.</p>	<p>1. Valora críticamente las opiniones sus compañeros.</p>	<p>Instrumento A – Prueba escrita - Heteroevaluación</p>

EDUCACIÓN ARTÍSTICA (PLÁSTICA)	<p>Crit.EA.PL.2.3. Realizar producciones plásticas, individualmente y en grupo, siguiendo pautas elementales del proceso creativo, experimentando, reconociendo y diferenciando la expresividad de los diferentes materiales y técnicas pictóricas y eligiendo las más adecuadas para la realización de la obra planeada.</p>	<p>Est.EA.PL.2.3.2.Lleva a cabo proyectos en grupo respetando y valorando el trabajo y las ideas de los demás, colaborando con las tareas que le hayan sido encomendadas y aceptando las opiniones y críticas entre iguales.</p>	<p>1. Aporta ideas para la realización del trabajo. 2. Respeta y valora las ideas de sus compañeros/as.</p>	<p>Instrumento A – Prueba escrita - Heteroevaluación</p>
---------------------------------------	---	--	---	--

Instrumento A- Prueba escrita - Heteroevaluación:

Se plantean diferentes heteroevaluaciones, implicando así al alumnado en el proceso de evaluación, fomentando en ellos la capacidad para valorar críticamente su trabajo y el de los demás. Anexo 1,2 y 4

Instrumento B – Registro anecdótico:

Se propone un registro anecdótico durante los trabajos en grupo en el cual se pretende anotar comportamientos adecuados y comportamientos disruptivos de diferentes alumnos o grupos. Esta hoja ayudará a concretar la nota redondeando hacia arriba si la actitud y el comportamiento ha sido bueno y hacia abajo si ha tenido un comportamiento disruptivo. Anexo 3.

Dimensión familiar y comunitaria

- **Acampada con las familias:** se propondrá a las familias que estén interesadas en realizar una acampada en el patio del colegio durante un fin de semana, es decir, instalarse el sábado y levantar el campamento el domingo.

Con la realización de esta actividad se pretende que los niños y niñas tengan una actividad placentera con sus familias y fomentar la actividad física conjunta.

En una acampada se trabajan diferentes contenidos, de Educación Física principalmente, aunque también se trabaja y desarrolla diferentes aspectos que afectan al desarrollo íntegro del niño, como son los valores de cooperación, respeto, aceptación de normas, etc. Además implica unos conocimientos de otras áreas y otros bloques de contenidos como son el conocimiento del entorno próximo, cuidado del medio ambiente...

La acampada se plantea para realizarla a final de curso, debido principalmente a la climatología, ya que se pretende llevarla a cabo al aire libre y se debe hacer con una buena temperatura para sea una actividad placentera tanto para los niños como para los padres y se cree el interés por repetir este tipo de actividades. En caso de que la climatología fuera adversa para una pernoctación exterior, existe la posibilidad de dormir en los gimnasios que el centro posee.

Un ejemplo de programa a seguir sería el siguiente:

1. 17:00 Llegada al colegio para montar las tiendas de campaña, explicación de normas, etc.
2. 18:00 Juegos cooperativos
3. 19:00 Merienda
4. 20:00 Juegos de capturar la bandera
5. 21:00 Cena
6. 22:00 Juegos de velada nocturna.
7. 24:00 Dormir
8. 9:00-10:00 Desayuno
9. 10:30 Juegos pre-deportivos, juegos tradicionales, etc.
10. 14:00 Comida.
11. 16:00 Recogida de tiendas y limpieza del espacio.
12. 17:00 Asamblea sobre las conclusiones, experiencia, mejoras, etc. y despedida.

La actividad se plantea para hacerla dentro del centro evitando así, tener que pedir permisos, aumentando la seguridad, ahorro de trámites a la hora de consultar, reservar y pagar los posibles lugares de acampada. Además, se ofrece una visión diferente de la escuela a los alumnos ya que el alumnado y sus familias van a hacer “suyo” el colegio debido a su uso fuera del horario escolar y en días no lectivos.

Al ser una actividad que se va a realizar fuera del horario escolar, esta actividad debe aparecer en la programación general anual (PGA) como actividad complementaria no obligatoria y es necesaria la autorización y el permiso por parte de la dirección del colegio como responsable del mismo

4.2. Lucha contra el sedentarismo

Objetivo:

- Concienciar al alumnado sobre los efectos negativos de una vida sedentaria.

Dimensión interna del centro

Objetivo: reducir el tiempo de inactividad durante las sesiones

Una actuación que se plantea para llevar a cabo en el centro es el Programa Dame 10. Es un programa que se engloba en el marco de las Estrategias de Promoción de la Salud y Prevención llevado a cabo por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en colaboración el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014). Este programa se basa en la realización de **Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico**, es decir, se han elaborado diferentes materiales curriculares con los cuales se ofrece a los docentes trabajar los distintos contenidos de todas las áreas (matemáticas, lengua castellana, ciencias sociales y naturales, inglés, etc.) de una forma sencilla, significativa y activa, durante 5 o 10 minutos sin material específico, permitiendo así que los niños no pasen largos periodos de tiempo realizando actividades sedentarias, como puede ser estar sentado estudiando

Este programa nos ofrece unos materiales curriculares con cerca de 80 actividades que llevar a cabo que se pueden encontrar en el siguiente enlace http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Dame_10_Completo.pdf , pero queda abierto a la imaginación y creatividad del docente, ya que si al trabajar un contenido, al docente encargado se le ocurre la manera de impartir ese contenido de una forma activa, implicando diferentes movimientos corporales, lo puede aplicar sin ningún inconveniente. Además este programa mejora el rendimiento académico ya que produce en el alumnado un aprendizaje más significativo y permitirá alcanzar los diferentes objetivos y estándares que se plantean, tal y como apoya Lleixa, et al., (2012) citado en el marco teórico del presente trabajo.

Por tanto, para llevar a cabo este programa, se ofrecerá a todos los docentes del centro un dossier de actividades para que las lleven a cabo en sus clases. Además, se ofrecerán diferentes fichas para que si se ocurre algún contenido nuevo puedan explicarlo y crear un dossier más amplio.

Dimensión curricular

En este apartado se plantea una actividad, dirigida para sexto de primaria, en la cual el alumnado deberá ver unos videos y contestar a unas preguntas individualmente. Debido a que esta actividad se llevará a cabo durante una o dos sesiones de Educación Física es necesaria una planificación y una vinculación curricular, la cual se detalla a continuación:

Tabla 3

Vinculación curricular respecto a la actividad del visionado de videos.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro	Instrumento de evaluación
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.	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.	1- Reconoce las actuaciones beneficiosas que lleva a cabo en su vida diaria. 2- Reconoce las prácticas beneficiosas para la salud que aparecen en el video. 3- Tiene una actitud crítica y ofrece una opinión razonada frente a su estilo de vida y sus comportamientos.	Instrumento C – Prueba escrita - Examen
	Est.EF.6.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias	1- Reconoce las actuaciones nocivas que lleva a cabo en su vida diaria. 2- Reconoce las prácticas perjudiciales para la salud que aparecen en el video	Instrumento C – Prueba escrita- Examen

Instrumento de evaluación C – Prueba escrita - Examen

Se plantea un examen escrito en el cual el alumnado deberá contestar a una serie de preguntas sobre los diferentes videos y sobre su vida cotidiana, comprobando y permitiendo al alumnado que se dé cuenta de si su estilo de vida es adecuado o no. Anexo 5

Video para la actividad: Píldoras mágicas para la obesidad de Coca-Cola

<https://www.youtube.com/watch?v=XDgIV0OmIiQ>

A parte del video anteriormente mencionado, se procederá al visionado de dos videos más con el objetivo de concienciar al alumnado de los comportamientos a seguir y las acciones a evitar.

“El ascensor que cambia las estadísticas”

<https://www.youtube.com/watch?v=EFZvkCUtYbI>

“Diseño de experiencias – Contra el sedentarismo.

<https://www.youtube.com/watch?v=f8TJDztjJvI>

Dimensión familiar y comunitaria

Objetivo:

- Concienciar a las familias sobre el tiempo de pantalla de sus hijos.

Esta actividad se plantea para llevarla a principio de curso con el fin de poder mejorar al final del mismo con el contrato que se propone y se explica posteriormente. Al igual que la actividad anterior, se propondrá realizar a todas las familias del centro, es decir, no se centra en un curso en concreto.

Como actividad para llevar a cabo con las familias se plantea la elaboración de un diario por parte de los padres, madres, tutores, hermanos, abuelos, etc. en el cual deberán detallar el número de horas que sus hijos pasan delante de la televisión, ordenador, videoconsola, móvil, etc. cada día durante una semana y si se encuentran en la media de España según el Instituto Nacional de Estadística (2005) citado en el marco teórico. Además, deberán anotar que tipo de programas, juegos, etc. ven sus hijos ya que estos pueden provocar una mala influencia sobre el estilo de vida de sus hijos mediante comportamientos agresivos y originando en ellos el uso excesivo de sustancias no saludables según establecen Abarca, Zaragoza, Generelo y Julián (2010) citando a Van Mierlo y Van Den Bulck (2004) Por último, harán una pequeña reflexión sobre los datos que han obtenido, si les ha parecido mucho o poco tiempo, si la programación es adecuada y las posibles mejoras que pueden llevar a cabo.

Como complemento a esta actividad, se dará una charla en la que se hable de la media de visionado de televisión, dónde se encuentran dentro de esa media, los efectos nocivos de un excesivo tiempo de pantalla, de las consecuencias de una inadecuada programación, junto con un análisis de los datos de sus hijos, etc.

Además se propondrá a las familias establecer unos objetivos de mejora con un contrato de responsabilidad, en el cual, se comprometerán a reducir o mantener el tiempo de pantalla y a mejorar la programación de sus hijos.

4.3. Alimentación saludable

Objetivos generales:

- Concienciar a los alumnos sobre los efectos negativos de una alimentación inadecuada.
- Adquirir conocimientos y hábitos alimenticios saludables.

Actividades:

Dimensión interna del centro

Almuerzos saludables: Objetivos:

- Evitar, en la medida de lo posible, que el alumnado consuma bollería industrial durante el horario escolar.
- Promover la dieta mediterránea.

Una de las propuestas, promovidas desde el centro, es crear dos días especiales de almuerzo a lo largo de la semana. El alumnado deberá traer un día estipulado una o dos piezas de fruta para almorzar (martes), favoreciendo así unos hábitos saludables de alimentación y promoviendo la ingesta de fruta o verduras desde una edad temprana, además de favorecer la dieta mediterránea.

La segunda propuesta de almuerzo desde el centro es traer un bocadillo de embutido (jueves), evitando así, que los niños y niñas lleven bollería industrial o alimentos parecidos, ya que estos alimentos aportan un exceso de grasas y azúcares al organismo perjudiciales para la salud, aumentando las posibilidades de contraer una enfermedad cardiovascular en el futuro. Estas recomendaciones y propuestas también serán puestas en práctica por el profesorado, dando ejemplo a su alumnado de sus hábitos saludables.

Dimensión curricular

A continuación se plantean una serie de actividades a realizar en diferentes áreas con la posibilidad de ser expuestas a todo el centro. Estas actividades están propuestas para los cursos superiores, concretamente para sexto. Las actividades que a continuación se detallan están propuestas para llevarlas a cabo en las áreas de Ciencias Sociales y Ciencias de la Naturaleza, con la posibilidad de ponerlas en práctica en el área de Educación Artística ya que algunas actividades conllevan un trabajo artístico, como es la realización de murales. A pesar de enmarcarlas en estas áreas, se pretende llevar a cabo durante la semana de las fiestas del centro.

- **Juego de la diana:** Objetivo: Saber diferenciar los alimentos saludables de los alimentos perjudiciales para nuestra salud.

El alumnado deberá dibujar una gran diana, cada clase una, y colocarla en la pared de su aula. Posteriormente, los alumnos irán colocando en el centro los alimentos que hay que prestar más atención, es decir, los que son saludables y nos ayudan a mantener un buen estado de salud y un índice de masa corporal adecuado; y conforme nos vamos alejando del centro el alumnado deberá colocar los alimentos más perjudiciales para la salud o los que favorecen la obesidad y/o el sobrepeso.

- **La rueda de los alimentos:** objetivo: Conocer y manejar adecuadamente la rueda de alimentos.

Es la misma dinámica que la actividad anterior, los alumnos y alumnas tendrán la rueda de alimentos vacía, dividida en los diferentes sectores. Los niños y niñas deberán colocar todos los alimentos que se les ocurran, tras dibujarlos y explicarlos a los demás compañeros, en el sector que corresponda siempre y cuando todos los alumnos estén de acuerdo. El profesor dispondrá de una lista con una serie de alimentos imprescindibles para prevenir y solucionar posibles pausas o problemas que puedan surgir. Esta rueda se dejará durante todo el curso con la intención de posibilitar al alumnado de ir rellenándola con otros alimentos que se les vayan ocurriendo o que salgan en el transcurso de las sesiones.

- **Manduca:** Individualmente o por parejas, cada persona o pareja deberán elaborar una tabla en la que pongan los diferentes grupos de alimentos (cereales, verduras y frutas, leche y derivados, carnes y legumbres y azúcares). El docente dirá una letra y los niños deberán rellenar todas las casillas que puedan con diferentes alimentos, que empiecen por la letra dicha, pertenecientes a los grupos escritos anteriormente. Cuando una pareja haya acabado o crea que ha acabado (No consiga encontrar un alimento por esa letra) dirá en alto “Manduca” y todos los alumnos deberán dejar de escribir, para posteriormente hacer recuento de puntos (por cada alimento bien puesto que no haya sido repetido por nadie 10 puntos, en caso de que esté bien puesto pero se haya repetido son 5 puntos y 0 si no se pone ningún alimento).

- **El decálogo de una dieta saludable:** Objetivo: Ser capaces de establecer una serie de normas que regulen correctamente su alimentación.

Colocados en grupos de 4 personas, cada grupo deberá hacer un decálogo en el cual exponga 9-10 normas o pautas a seguir para llevar una correcta alimentación. Se darán pautas sobre las normas (variedad, equilibrio, higiene, agua, etc.). Estos decálogos, una vez redactados, se expondrán al resto de alumnos y entre todos, se llegará a un consenso en el cual se elaborará otro decálogo con 10 normas generales.

- **La dieta mediterránea:** Objetivo: Promover la dieta mediterránea.

Colocados en grupos de 4 personas, deberán realizar un mural en el que expliquen y detallen qué es, las características, recomendaciones, etc. de la dieta mediterránea para su posterior exposición a los compañeros de clase. Además, se colocará en la entrada del colegio, dando a conocer y promoviendo este tipo de alimentación a todas las personas que entran en el centro escolar, profesorado, alumnado, familias, etc.

- **Concurso de zumos:** el alumnado deberá preparar, en su casa con su familia, diferentes zumos, inventados por ellos para su posterior degustación en clase. Se debe detallar los ingredientes del zumo, ya que se debe elaborar con alimentos saludables, en su mayor proporción frutas. Una vez en clase, se nombrará a tres personas que serán el jurado y deberán elegir los zumos ganadores teniendo en cuenta el sabor, la presentación y el uso de ingredientes saludables. El zumo ganador será presentado en la barra sin alcohol de las “Fiestas del Ángel”. Esta actividad no se evaluará.

A continuación se muestra la vinculación curricular de las actividades propuestas anteriormente:

Tabla 4

Vinculación curricular respecto a las actividades sobre la alimentación

Actividades	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicadores de logro	Instrumento de evaluación
Juego de la diana	Crit.CS.1.1.Obtener información relevante sobre hechos o fenómenos previamente delimitados, utilizando diferentes fuentes (directas o indirectas) y seleccionando, analizando, combinando y relacionando ideas.	Est.CS.1.1.1. Busca, selecciona y organiza información concreta y relevante, con precisión, la analiza, obtiene conclusiones, reflexiona acerca del proceso seguido y lo comunica oralmente y/o por escrito.	1- Organiza correctamente los alimentos en la diana informándose previamente. 2- Extrae unas conclusiones finales y las relaciona con sus hábitos alimenticios.	Instrumento D – Lista de control.
La rueda de los alimentos	Crit.CS.1.2 Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información, aprender, interpretar, contrastar, producir y expresar contenidos sobre Ciencias Sociales, juzgando la relevancia de éstas y la credibilidad de las fuentes.	Est.CS.1.2.2 Analiza informaciones relacionadas con el área y elabora, interpreta y compara imágenes, gráficos, resúmenes y maneja las tecnologías de la información y la comunicación en situaciones de trabajo en casa y en el aula.	1- Extrae conclusiones sobre los alimentos y los coloca correctamente en la rueda de alimentos. 2- Relaciona las conclusiones que ha extraído con sus hábitos alimenticios.	Instrumento D – Lista de control.

Manduca	<p>Crit.CS.1.5.</p> <p>Valorar el trabajo en grupo, mostrando actitudes de cooperación y participación responsable, aceptando y contrastando las diferencias con respeto y tolerancia hacia las ideas, argumentos y aportaciones ajenas en los diálogos y debates.</p>	<p>Est.CS.1.5.2.</p> <p>Participa en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario y respeta los principios básicos del funcionamiento democrático.</p>	<p>1- Colabora con sus compañeros a la hora de rellenar los huecos.</p> <p>2- Respeta el turno de palabra</p> <p>3- Cumple las reglas de puntuación y no hace trampas.</p>	<p>Instrumento E – Escala de clasificación numérica. Anexo 7</p>
El decálogo de la dieta saludable	<p>Crti.CN.2.3.</p> <p>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.</p>	<p>Est.CN.2.3.2.</p> <p>Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.</p>	<p>1- Identifica las principales reglas de la alimentación.</p>	<p>Instrumento E – Escala de clasificación numérica.</p>

La dieta mediterránea	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.2.3.4. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.	1- Conoce y extrae conclusiones sobre la dieta mediterránea. 2- Relaciona y compara la dieta mediterránea con su dieta habitual.	Instrumento E – Escala de clasificación numérica.
-----------------------	---	---	---	---

Instrumento D – Lista de control.

Para evaluar tanto la actividad de la diana como la de la rueda de alimentos se plantea una escala de clasificación en la cual los ítems irán encaminados a si coloca correctamente el alimento, si lo explica correctamente, es decir, con argumentos que convenga al resto de alumnado, etc. Anexo 5 y 6

Instrumento E – Escala de clasificación numérica

Se evaluará mediante una escala de clasificación numérica los diferentes trabajos. En el caso de manduca se evaluará la variedad de alimentos, el no repetir con los compañeros y no hacer trampas. Para el decálogo, se comprobará si el alumnado ha comprendido las reglas básicas de una correcta alimentación, si es capaz de redactarlas correctamente y la colaboración con el resto del grupo. Por último, el mural y la exposición sobre la dieta mediterránea, se centrará la atención en la colaboración y trabajo de todos, información del mural y originalidad. En la exposición se pondrá el foco de atención en la forma de expresarse de cada alumno/a, que todos los alumnos y alumnas hablen y la originalidad. Anexo 7,8 y 9

Dimensión familiar y comunitaria

Dentro de esta dimensión se van a plantear diferentes actuaciones dirigidas hacia las familias, promovidas tanto por la sociedad como por el centro. El objetivo principal de las siguientes actividades es: Ofrecer unos conocimientos sobre una alimentación adecuada a las familias.

- Desde el servicio de comedor, se proporcionara los menús mensuales permitiendo a las familias ofrecer a sus hijos e hijas cenas y meriendas que complementen las comidas ofrecidas por el centro, permitiendo y aportando los nutrientes necesarios y adecuados cada día.

- A principio de curso, se pasará una circular a las familias informando de la propuesta expuesta en el apartado anterior, almuerzos especiales, para que las familias tomen consciencia y se preocupen por la alimentación de sus hijos e hijas.

- Se ofrecerán charlas impartidas por nutricionistas en las que se trataran diferentes aspectos como puede ser la distribución del aporte calórico en las diferentes comidas (desayuno 20-25%, almuerzo y merienda 15%, comida y cena 25-30%) y unas recomendaciones dietéticas generales como la variación de comidas, dieta mediterránea, restricciones tanto de comida (bollería) como de bebida (bebidas gaseosas y azucaradas, etc.

- Durante las fiestas del centro, se realizará un taller de cocina en el cual podrán participar los niños y niñas con sus familias, elaborando diferentes recetas con alimentos saludables. Promoviendo así una alimentación sana y unos valores de ayuda, sentimiento familiar y trabajo en equipo.

- Se ofrecerá, siempre que sea necesario, apoyo e información sobre los posibles trastornos (sobrepeso, obesidad, anorexia, etc.) que puede originar una inadecuada alimentación, facilitando el acceso a profesionales de salud.

- Desde el Ayuntamiento de Teruel y la Escuela taller de Dinamización de actividades de tiempo libre infantil y juvenil se lleva a cabo un programa que ofertan a todos los centros que quieran participar “La aventura de la vida”, que consiste en una obra teatral y un circuito de actividades. Con estas dos actuaciones se potencia los estilos de vida saludables y la educación en valores y para la convivencia.

5. CONCLUSIONES

Para concluir con el trabajo querría hacer una pequeña reflexión sobre el todo lo expuesto anteriormente.

En la actualidad la sociedad ha ido cambiando su estilo de pensar y de vivir respecto a la sociedad de hace unos años debido a la cantidad de información de la que disponemos, a la numerosa publicidad que nos llega y sobre todo, al avance tecnológico sufrido en los últimos años que ha facilitado nuestras vidas, aportando gran cantidad de comodidades pero con ciertos efectos negativos respecto al trabajo y esfuerzo necesario para realizar diferentes actividades y a la sustitución de tiempo de práctica de actividad física por acciones y comportamientos sedentarios. Los niños, en la actualidad, han cambiado su tiempo de ocio: salir a la calle a correr por quedarse en casa viendo la tele, jugar con sus amigos por jugar con sus amigos pero con la videoconsola, etc. Además, tienen un menor contacto con su entorno, con la naturaleza, con las personas que los rodean... Por tanto, si queremos una sociedad futura sana y concienciada con su salud y su entorno debemos llevar a cabo acciones y actuaciones que permitan revertir esta situación, pero esta labor no se concentra en una persona, engloba a toda la sociedad, niños, familias, centros educativos, entidades privadas y públicas, etc.

Nosotros, como educadores, debemos mostrar esta actitud activa y de predisposición a unos hábitos de vida saludable tanto a nivel físico, como alimenticio, higiénico... Tenemos esta obligación ya que somos y seremos unas de las personas que más tiempo pasamos con los niños y niñas durante su etapa de adquisición de los diferentes hábitos y tenemos la capacidad de inculcar comportamientos y actitudes adecuadas para mejorar la sociedad.

Por último y para concluir, creo que se están llevando a cabo diferentes actuaciones, por parte de los centros escolares y de diferentes entidades, bien encaminadas a mejorar los hábitos de vida de los niños, evitando y poniendo freno a una de las enfermedades en auge como es la obesidad infantil. Por tanto se debe seguir llevando a cabo actuaciones como las planteadas en este trabajo para concienciar a los niños y niñas, desde pequeños, en unos comportamientos saludables cambiando así el estilo de vida de la sociedad, ayudándoles a tener un futuro mejor y con una buena calidad de vida.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Abad, B., Cañada, D. y Cañada, M. (2014). *¡Dame 10! Descansos Activos Mediante Ejercicio físico*. Recuperado de http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Dame10_Completo.pdf
- Abarca-Sos, A., Zaragoza Casterad, J., Generelo Lanaspá, E. y Julián Clemente, J. A. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(39), 410427.
- Ara, I., Moreno, L. A., Leiva, M. T., Gutiérrez, B. & Casajús, J. A. (2007). Adiposity, physical activity, and physical fitness among children from Aragon. Spain. *Obesity*, 15(8), 1918-1924. doi: 10.1038/oby.2007.228.
- Armstrong, N., & Welsman, J. R. (2006). The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine*, 36(12), 1067-1086. doi: 10.2165/00007256-200636120-00005.
- Ballesteros, J.M., Dal-Re, M., Pérez, N. y Villar, C. (2005). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). *Revista española de Salud Pública*, 81(5). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272007005500002
- Bernstein, S.M., Morabia, A. & Sloutskis D. (1999). Definition and prevalence of sedentarism on an urban population. *American Journal Public Health*, 89, 862-27.
- Biddle, S. (2003). Social psychology of physical activity and sedentary behavior in young people. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 6-15.
- Biddle, S. & Goudas, M. (1996). Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of School Health*, 66, 75-78.
- Biddle, S., Gorely, T., Marshall, S., Murdey, I. & Cameron, N. (2004). Physical activity and sedentary behaviours in youth: Issues and controversies. *The Journal for the Royal Society for the Promotion of Health*, 124, 29–33.

- Biddle, S., Sallis, J. & Cavill, N. (1998). *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications*. London, UK: *Health Education Authority*.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Gibbons, L. W. y Macera, C. A. (1995). Changes in Physical Fitness and All-Cause Mortality: A Prospective Study of Healthy and Unhealthy Men. *JAMA*, 273(14),1093-1098. doi:10.1001/jama.1995.03520380029031.
- Boreham, C. y Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19 (12), 915-929. doi: 10.1080/026404101317108426.
- Buhring, B., Oliva, P., Bravo, C. (2009,Marzo). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(1), 23-30.
- Cabrera, A., Rodríguez, M., Rodríguez, L., Anía, B., Brito, B., Muros, M., Almeida, D., ... Aguirre, A. (2007). Sedentary lifestyle: physical activity duration versus percentage of energy expenditure. *Revista Española de Cardiología*, 60(3), 231-3.
- Calvo, F. (2015). *Educación para la salud, promoción de actividades físicas como hábitos saludables en Educación Primaria*. (Trabajo fin de grado). Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Huesca.
- Camacho, M. J., Fernández, E. y Rodríguez Galiano, M. I. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad., *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3).
- Candel, N., Olmedilla, A. y Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77.
- Caro, B. D. y Garrido, V. S. (2003) *Obesidad infantil...un desafío pendiente*. Recuperado de http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Puerto%20Montt%202003/Obesidad_infantil,_un_desaf%C3%ADo_pendiente.pdf

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*(2), 126-131.
- Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. L., y García-Merita, M. L. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología, 36*(3), 505-515.
- Cavill, N. A., Biddle, S. J. & Sallis, J. F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of the UK expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science, 13*, 12-25.
- Chicote, J. (2013). *Niveles de actividad física y comportamientos sedentarios en adolescentes entre 13 y 17 años de la ciudad de León*. (Tesis doctoral). Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Zaragoza.
- Comte, M., Hobin, E., Majumdar, S.R., Plotnikoff, R.C., Ball, G.D., & McGavock, J. (2013). Patterns of weekday and weekend physical activity in youth in 2 Canadian provinces. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism, 38*(2), 115-119. doi: 10.1139/apnm-20120100.
- Consejo Superior de Deportes (2009). Plan A+D. Plan creado por el Consejo Superior de Deportes con el fin de garantizar al conjunto de la población española el acceso universal a la práctica de actividad físico-deportiva de calidad.
- Consejo Superior de Deportes, Fundación Alimentum y Fundación Deporte Joven (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid.
- Cordova, A., Villa, G., Sureda, A., Rodríguez-Marroyo, J. A. & Sánchez-Collado, M.P. (2012). Physical activity and cardiovascular risk factors in Spanish children aged 11-13 Years. *Revista Española de Cardiología, 65*(7), 620626. doi: 10.1016/j.recesp.2012.01.026.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., & Rasmussen, V.B. (2004). Young people's health in context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2001/2002 survey. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe; *Health Policy for Children and Adolescents, 4*.

- Devís, J. (coord) (2001). *La EF, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Colección EF y Deporte. Alcoy: Marfil.
- Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física. *Revista De Psicología Del Deporte*, 4, 71-86.
- Devís, J., Peiró, C., Beltrán, V. J. & Tomás, J. M. (2009). Screen media time usage of 12-16 year-old Spanish school adolescents: Effects of personal and socioeconomic factors, season and type of day. *Journal of Adolescence*, 32, 213-231.
- Dowsen, S., Gavin, M., y Izenberg, N. (2004). *Niños en forma. Guía práctica para evitar el sobrepeso infantil*. Madrid, España: Pearson educación.
- Emery, C. F., Shermer, R. L., Hauck, E. R., Hsiao, E. T. & MacIntyre, N. R. (2003). Cognitive and psychological outcomes of exercise in a 1-year follow-up study of patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Health Psychology*, 22(6), 598-604.
- Encuesta Nacional de Salud (2005). Hábitos y prácticas culturales de España. Recuperado de <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2006/p03/&file=pcaxis>. Acceso 29.04.09.
- Encuesta Nacional de Salud (2006). Instituto Nacional de Estadística. Salud mental engloba categorías tales como: síntomas emocionales, problemas de conducta, hiperactividad, problemas con compañeros, prosocial.
- Escuelas promotoras de salud (2009). Red aragonesa de escuelas promotoras de salud. Zaragoza. Recuperado de <http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SaludConsumo/Documentos/Red%20Aragonesa%20de%20Escuelas%20Promotoras%20de%20Salud.pdf>
- Frago, J.M. (2015). *Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos*. (Tesis doctoral). Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Zaragoza.

- Generelo, E., Zaragoza, J., Julián, J. A., Abarca-Sos, A. & Murillo, B. (2011). Physical activity patterns in normal-weight adolescents on weekdays and weekends. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51(4), 647-653.
- Hidalgo, M.I. y Güemes, M. (2011). Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral*, 15(4), 351-368. Madrid.
- Hu, F. B., Li, T. Y., Colditz, G. A., Willett, W. C., & Manson, J. E. (2003). Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 289(14), 1785-1791.
- Instituto Nacional de Estadística (2006). Encuesta nacional de salud: consumo de televisión según sexo y edad. Madrid: INE.
- Laguna, M., Lara, M.T., y Aznar, S. (2011). Patrones de Actividad Física en función del género y los niveles de obesidad en población infantil española. Estudio EYHS1. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 621-636.
- Lleixa, T., González, C., Camacho, M.J., Valles, T., Ferro, S., Blasco, M., Hueli, J.M., ... Rodríguez, M. (2011). *El centro escolar promotor de la actividad física y el deporte. Orientaciones para la elaboración del proyecto deportivo de centro*. Madrid. Edita el CSD.
- Márquez, S. (1995) Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología. General y Aplicada*, 48(1), 185-206.
- Márquez, S., Rodríguez, J., y Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: Efectos beneficiosos de la actividad física. *Apuntes*, 83.
- Martínez, A. C., Chillón, P., Martín, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B.... Delgado-Fernández, M. (2012). Attitudes toward the physical activity and sport practice in Spanish adolescents: the AVENA study. *Retos*, 22, 43-48.
- Martínez, E., Fernández, L., Sánchez, M., y Granados, S. (2009). Valoración y autoconcepto del alumnado con sobrepeso. Influencia de la escuela, actitudes sedentarias y de actividad física. *Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, 5(17), 44-59.doi: 10.5232/ricyde,

- Melkevik, O., Torsheim, T., Iannotti, R. J., & Wold, B. (2010). Is spending time in screen-based sedentary behaviors associated with less physical activity: a cross national investigation. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 46-55.
- Ley Orgánica de 9 de Diciembre de 2013, de Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, para la mejora de la calidad educativa, publicado en el Boletín Oficial del Estado de 10 de Diciembre de 2013. Recuperado de <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- Miralles, D. (2014). *La promoción de hábitos saludables: la actividad física, hábitos nutricionales y lucha contra los comportamientos sedentarios*. (Trabajo fin de grado). Universidad Zaragoza Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Teruel.
- Moncada, J., y Chacón, Y. (2012) El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 21, 43-49.
- Mota, J., Santos, M. P., Guerra, S., Ribeiro, J. C., & Duarte, J. A. (2002). Differences of daily physical activity levels of children according to body mass index. *Pediatric Exercise Science*, 14(4), 442-452.
- Muñoz García, F. (2009). El Impacto de las Pantallas: Televisión, Ordenador y Videojuegos. *Pediatría Integral*, 13, 881-890.
- Murillo, B. (2013). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes*. (Tesis doctoral). Universidad de Zaragoza.
- Murillo, B., Zaragoza, J., Abarca, A. y Generelo, E. (2014). Un proyecto de formación de centro para la promoción de la actividad física. Buscando estrategias eficaces contra la inactividad. *Didáctica de la Educación Física*, 46, 15-23.
- Noriega, M.J., Jaén, P., Santamaría, A., Amigo, M.T., Antolín, O., Casuso, I., Micó, C.,...De Rufino, P.M. (2015). Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria. *Retos*, 27, 3-7. Edición impresa: 1579-1726.
- OMS (2010) Global Recommendations on Physical Activity for Health. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- Orden de 16 de junio de 2014, de la consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria y se autoriza su

aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, publicado en el Boletín Oficial de Aragón 20 de Junio de 2014.

ORDEN de 18 de mayo de 2016, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se establece la convocatoria de acreditación de centros educativos como Escuelas Promotoras de Salud de 2016, publicado en el Boletín Oficial de Aragón de 14 de Junio de 2016.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., Moreno, L. A., Gonzalez-Gross, M., Warnberg, J. & Gutierrez, A. (2005). Low level of physical fitness in Spanish adolescents. Relevance for future cardiovascular health (AVENA study). *Revista Española de Cardiología*, 58(8), 898-909. doi: 10.1016/S1885-5857(06)60372-1.

Pieron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Govern d'Andorra, Ministeri d'Educació Joventut i Esports.

Pieron, M. y Ruiz-Juan, F. (2013) Influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físicodeportivos de los jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(51) 525-549.

Red de Escuelas Promotoras de Salud (2016). Recuperado de <http://redescuelasaragon.blogspot.com.es/>

Reichert F. F., Menezes A. M., Wells J. C., Dumith S. & Hallal P. C. (2009). Physical activity as a predictor of adolescent body fatness: A systematic review. *Sports Medicine*. 39(4):279–294. doi: 10.2165/00007256200939040-00002.

Robert Wood Johnson Foundation (2007). En 11 de 14 investigaciones estudiadas entre 1967 y 2006 se pone de manifiesto esta relación. *Physical Education, Physical Activity and Academic Performance*.

Rodríguez, A. G. y Arjona, J. (2012). Los recreos activos en Educación Física. Lecturas: Educación Física y Deportes. *Revista Digital*, 170. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd170/los-recreos-activos-en-educacion-fisica.htm>

Rodríguez, J., Márquez, S. y Abajo, S. D. (2006). Sedentarismo y salud: Efectos beneficiosos de la actividad física. *Apuntes: EF y Deportes*, 83, 12- 24.

- Sallis, J. F. & Owen, N. (2002). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & F. M. Lewis (Ed.), *Health behaviour and health education: Theory, research, and practice*, 3, 462-484.
- Sallis, J. F., Alcaraz, J. E., McKenzie, T. L., Hovell, M. F., Kolody, B., & Nader, P. R. (1992). Parent behavior in relation to physical activity and fitness in 9- year-olds. *American Journal of Diseases of Children*, 146, 1383–1388.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Santos, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 179-199.
- Shropshire, J. & Carroll, B. (1997). Family Variables and Children's Physical Activity: Influence of Parental Exercise and Socio-economic Status. *Sport, Education and Society*, 2(1), 95-116.
- Teruelo, B. y Solar, L.V. (2013). El valor transversal del deporte para todos. Recuperado de <http://www.fagde.org/archivos/El-valor-transversal-del-deporte-para-todos.pdf>
- Tobón, S. (2005). Método de trabajo por proyectos. Recuperado de http://cife.org.mx/biblioteca/doc_download/metodos_de_trabajo_por_proyecto.pdf
- Tobón, S. (2006). Método de trabajo por proyectos. Madrid: Uninet.
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, (2010).7th Edition, Washington,DC:U.S. Government Printing Office, December 2010.
- Van Mierlo, J. & Van Den Bulck, J. (2004). Benchmarking the cultivation approach to video game effects: A comparison of the correlates of TV viewing and game play. *Journal of Adolescence*, 27(1), 97-111.
- Verkooijen, K. T., Nielsen, G. A. & Kremers, S. P. (2008). The Association between leisure time physical activity and smoking in adolescence: an examination of potential mediating and moderating factors. *International Journal of Behaviour Medicine*, 15(2), 157-163. doi: 10.1080/10705500801929833.

World Health Organization (2003). *Health and Development through Physical Activity and Sport*. Ginebra. Suiza.

7. ANEXOS

Anexo 1 – Instrumento de evaluación A – Prueba escrita - Heteroevaluación

NOMBRE: _____ **APELLIDOS:** _____

FECHA: _____

Responde a las siguientes preguntas sobre tu equipo.

Est.EF.6.7.1.

- 1- ¿Respetas a los demás compañeros? ¿Algún compañero de tu equipo no lo hace?

- 2- ¿Ayudas u ofreces tu ayuda a tus compañeros? ¿Cómo? ¿Algún integrante del equipo lo hace? ¿Alguien no?

Est.EF.6.13.5.

- 3- ¿Respetas siempre las normas del juego? ¿Alguien no lo hace?

- 4- ¿Tratas adecuadamente a los compañeros? ¿Y a los contrarios? ¿alguien no lo hace?

- 5- ¿Actúas con deportividad siempre, independientemente del resultado? ¿Tus compañeros y contrarios lo hacen? ¿Hay alguien que no se comporte así?

Anexo 2 – Instrumento de evaluación A – Prueba escrita - Heteroevaluación

NOMBRE: _____ **APELLIDOS:** _____

FECHA: _____

Est.CS.1.5.2.

- 1- ¿Cómo habéis llegado a poneros de acuerdo para repartir los roles? ¿En todo momento ha habido respeto y educación hacia los demás compañeros /as por tu parte? ¿Y por la parte de tus compañeros/as?

- 2- ¿Te has involucrado lo suficiente en la realización del trabajo? ¿Todos habéis hecho la misma cantidad de trabajo? ¿Alguien ha hecho más? ¿Alguien menos?

Est.CS.1.10.1.

- 3- Para llegar a un acuerdo, ¿has valorado las ideas de los demás o has impuesto las tuyas? ¿algún compañero/a ha impuesto sus ideas ¿convenciéndoos con argumentos o por obligación?

Anexo 3 – Instrumento de evaluación B – Registro anecdótico

FECHA: _____

Observación de un comportamiento adecuado.

Observación de un comportamiento disruptivo.

Anexo 4 – Instrumento de evaluación A – Prueba escrita - Heteroevaluación

NOMBRE: _____ **APELLIDOS:** _____

FECHA: _____

Est.EA.PL.2.3.2

- 1- ¿Has aportado ideas para la realización del trabajo?

- 2- ¿Has participado activamente en el trabajo? ¿todos habéis trabajado por igual? ¿Algún compañero se ha “escaqueado”?

- 3- ¿Has respetado las ideas de tus compañeros/as? ¿Algún compañero no lo ha hecho?

Anexo 6- Instrumento de evaluación D – Lista de control

NOMBRE: _____ **APELLIDOS:** _____

Est. CS. 1.1.1. Y Est. CS. 1.2.2.

	SI	NO
Busca previamente información de los alimentos que propone.		
Coloca el alimento en el lugar adecuado		
Razona su colocación adecuadamente		
Relaciona los aprendizajes con su dieta diaria.		

Anexo 7 - Instrumento de evaluación E – Escala de clasificación numérica (manduca).

NOMBRE: _____ **APELLIDOS:** _____

Est. CS. 1.5.2.

	1	2	3
Variedad de alimentos (no repite excesivamente con los compañeros)			
Coloca el alimento en el grupo al que pertenece			
Coloca bien la puntuación y no hace trampas			
Respeto los turnos de palabra			

Anexo 8- Instrumento de evaluación E – Escala de clasificación numérica (Decálogo).

Grupo: _____

Est. CN. 2.3.2.

	1	2	3	4
Identifica los principales hábitos saludables				
Redacta y expresa correctamente sus ideas				
Razona lo escrito correctamente				
Colabora con sus compañeros				

Anexo 9 - Instrumento de evaluación E – Escala de clasificación numérica (Dieta mediterránea).

Grupo:					
Est. CN. 2.3.4.					
	1	2	3	4	5
Información imprescindible					
Información detallada correctamente					
Compara su dieta con la dieta mediterránea					
Originalidad					
Tono de voz					
Mira a todos los compañeros					