



**TRABAJO FIN DE GRADO**  
**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**  
**CURSO ACADÉMICO 2022/2023**  
**CONVOCATORIA OCTUBRE**

**IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LA ETAPA DE**  
**EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR: Fernández García, Javier

DNI: 47470720-P

TUTOR: Delfa De La Morena, José Manuel

En Fuenlabrada, a 25 de octubre de 2023

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>4</b>
<b>I SALUD Y HÁBITO SALUDABLE.....</b>	<b>4</b>
<b>II ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....</b>	<b>4</b>
1. Alimentación durante la etapa escolar.....	4
2. Riesgos de una mala alimentación.....	8
<b>III OBESIDAD Y SOBREPESO .....</b>	<b>9</b>
<b>IV LA ACTIVIDAD FÍSICA.....</b>	<b>10</b>
1. ¿Qué es la actividad física?.....	10
2. El sedentarismo.....	11
<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>I PRESENTACIÓN .....</b>	<b>13</b>
<b>II JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>14</b>
1. Justificación.....	14
2. Características del centro escolar.....	15
3. Características del alumnado del aula.....	15
<b>III INTERVENCIÓN EN EL AULA .....</b>	<b>16</b>
1. Objetivos.....	16
1.1 Objetivos generales de la etapa.....	16
1.2 Objetivos específicos de área.....	17
2. Contenidos.....	17
3. Competencias y criterios de evaluación.....	18
4. Metodología.....	20
5. Recursos.....	22
6. Temporalización.....	22
7. Descripción de las actividades de enseñanza-aprendizaje.....	24
8. Atención a la diversidad y adaptaciones.....	36
8.1 Medidas generales.....	36
8.2 Medidas ordinarias.....	36
9. Evaluación de la unidad.....	38
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>42</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>43</b>

## INTRODUCCIÓN

El tema del que se va a hablar trata sobre la adquisición de hábitos saludables, concretamente enfocado en los alumnos de primaria (6-12 años). Dentro de los hábitos saludables, se focalizará en nutrición y actividad física. Ambas cuestiones están relacionadas, ya que, si el niño no adquiere los nutrientes necesarios, acumulará mayor cansancio y fatiga a la hora de realizar cualquier actividad física, lo que llevará a que este pierda interés por el ejercicio y, por tanto, la pérdida de este hábito saludable.

Tras las búsquedas realizadas, se ha podido observar que el tema elegido está en auge, aunque los hábitos que llevan a cabo la población española en la actualidad no son los más adecuados, especialmente los niños en edades comprendidas entre 6-12 años, que es en lo que se va a centrar el trabajo.

Además, es un tema interesante debido a la importancia que tiene la adquisición de hábitos saludables para la salud del ser humano. Por lo que resultaría beneficioso para los alumnos el incluir en su día a día una serie de actividades cuya práctica reduciría el riesgo de padecer diferentes enfermedades: anemia, diabetes, cáncer o lesiones odontológicas, entre otras.

Según Aladino (2019) y los resultados obtenidos después de realizar su último estudio, se ha constatado que tanto los niños como las niñas en España no mantienen hábitos saludables en la actualidad. Este fenómeno ha dado lugar a una preocupante prevalencia de sobrepeso, con un 23,3% de la población infantil afectada, y un porcentaje adicional del 17,3% que presenta obesidad, según los datos recopilados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Estos resultados indican que aproximadamente una cuarta parte de la población infantil no se encuentra en un rango de peso considerado óptimo, lo cual es atribuible a diversos factores que inciden en esta problemática. Entre estos factores se destaca la alta exposición a las tecnologías, lo que conlleva un aumento del sedentarismo, y la influencia educativa recibida en el hogar.

El objetivo principal del trabajo es crear una unidad didáctica a través de diferentes juegos adaptados para niños con edades comprendidas entre 6-12 años con el enfoque de fomentar la salud y el bienestar de los niños, creando una generación con un estilo de vida saludable.

## **MARCO TEÓRICO**

### **I SALUD Y HÁBITO SALUDABLE**

El concepto salud ha sido definido de múltiples maneras a lo largo de los años; en la actualidad la OMS lo define como “El estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948, p.100). En la antigüedad, dicho concepto solo hacía referencia a la ausencia de enfermedades biológicas.

Por otro lado, es importante tener en cuenta que la salud es un concepto relativo, ya que su valor varía en función del contexto y la situación personal de cada individuo (Gavidia y Talavera, 2012).

Los estilos de vida saludables se refieren a un conjunto de acciones y hábitos que buscan lograr el mayor nivel de bienestar y satisfacción en la vida. Por otro lado, los estilos de vida no saludables se relacionan con comportamientos que tienen un impacto negativo en la salud (Campo et al., 2017).

Las primeras etapas de la vida desempeñan una función fundamental en la creación e interiorización de un modo de vida saludable. Durante la época escolar, se presenta una oportunidad para establecer hábitos saludables sobre el resto de su vida. La adolescencia representa una etapa de consolidación, en la que se refuerzan los hábitos adquiridos en la infancia y se incorporan nuevos estilos de vida y prácticas a través de la interacción social. (Garcés y Miguel, 2016).

### **II ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

#### **1. Alimentación durante la etapa escolar.**

El objetivo principal en relación con la alimentación de los niños en edad escolar es garantizar un crecimiento y desarrollo adecuado. Para lograrlo, es crucial mantener una dieta saludable y equilibrada además de fomentar la práctica de actividad física diaria. La deficiencia en la ingesta de nutrientes esenciales puede acarrear consecuencias graves en el crecimiento y

desarrollo de los niños, afectando negativamente su salud y bienestar a largo plazo (Polanco, 2005).

Los padres, educadores y el ambiente que rodea al niño tienen un papel vital, ya que sirven como ejemplos a seguir para los niños. En las etapas iniciales del crecimiento, los niños no comprenden completamente la relevancia de adoptar prácticas alimenticias saludables desde una edad temprana (Camacho et al., 2012).

La educación primaria marca una etapa en la vida de los niños donde experimentan un aprendizaje social importante, abordando aspectos como la disciplina en la escuela, la gestión del tiempo y la introducción al deporte. Durante este periodo el alumno necesita un mayor aporte de nutrientes. La influencia de los padres y educadores desempeña un papel crucial para prevenir la adquisición de malos hábitos alimenticios y fomentar una alimentación saludable (Abad et al., 2009).

La alimentación de los niños en la etapa mencionada anteriormente debe ser caracterizada por su variedad, equilibrio e individualización. Según las recomendaciones, los niños de estas edades deben consumir aproximadamente 2.000 kcal al día (González et al., 2023).

Según la OMS (2005), se pueden emplear varios enfoques efectivos para enseñar a los niños acerca de los distintos nutrientes que existen y cómo consumirlos adecuadamente. Estos enfoques son aplicables tanto en ambientes escolares como en el hogar. Un método ampliamente utilizado consiste en utilizar representaciones gráficas, como la pirámide alimentaria, para facilitar la comprensión de los grupos de alimentos y sus proporciones recomendadas. Estas estrategias desempeñan un papel fundamental en la promoción de una alimentación saludable desde una edad temprana.

Según Norte Salud (2020) la pirámide alimentaria es una representación gráfica que identifica los diferentes grupos de alimentos y la cantidad recomendada para su consumo dentro de una dieta saludable. La configuración de la pirámide puede variar según el país, ya que los hábitos alimentarios y las restricciones culturales o religiosas pueden influir en la cantidad y selección de alimentos.

Dentro de la estructura de la pirámide alimentaria, se pueden identificar diferentes niveles que representan la frecuencia recomendada de consumo de los distintos grupos de alimentos. En los niveles inferiores se encuentran los alimentos que se deben consumir con mayor frecuencia y en mayores cantidades, mientras que a medida que se eleva en la pirámide, la frecuencia de consumo de esos alimentos disminuye (OMS, 2005).

Según IDRO (2022) en la pirámide alimenticia se pueden encontrar diferentes niveles, los cuales son:

En el primer nivel de la pirámide se encuentran los cereales y los alimentos ricos en carbohidratos, los cuales tienen energía en forma de azúcares. Este grupo incluye alimentos como pastas, arroces, pan y productos feculentos. Se recomienda un consumo diario de entre cuatro y seis porciones de estos alimentos.

En el segundo nivel de la pirámide alimentaria se encuentran las frutas y verduras, debido a su alto contenido en fibra, vitaminas y minerales. Se recomienda un consumo diario de al menos cinco porciones de estos alimentos.

En el tercer nivel se encuentran los lácteos, huevos y pescados. Estos alimentos son una importante fuente de proteínas de origen animal. Dentro de este grupo, se distinguen los lácteos, que aportan calcio, y el pescado, que además de proteínas, es una fuente de vitaminas. Se recomienda consumir estos alimentos entre dos o tres veces al día.

En el cuarto nivel se encuentra la carne, que es una gran fuente de proteínas, así como de otros nutrientes como el hierro y el zinc. Se recomienda un consumo moderado de carne, aproximadamente una o dos veces por semana. Es importante tener en cuenta que un exceso de grasas saturadas provenientes de la carne roja puede tener efectos desfavorables para la salud, por lo que se sugiere optar por carnes blancas.

En el quinto y último nivel se encuentran los alimentos con un alto contenido en azúcares, grasas saturadas o sal. Estos alimentos incluyen dulces, bollería y snacks procesados. Es importante mantener un equilibrio y moderación en el consumo de estos alimentos dentro de una alimentación saludable.



**Imagen 1:** Pirámide de la Alimentación Saludable (5 niveles). Fuente: Idro.es.

Según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (2015) en su propuesta de la pirámide alimentaria destaca la importancia de incorporar hábitos saludables junto con una alimentación equilibrada. Estos hábitos incluyen:

- Actividad física: es beneficioso destinar por lo menos una hora al día a la realización de ejercicio físico para llevar a cabo un estilo de vida activo beneficioso para la salud.
- Equilibrio emocional: el estado de emocional es uno de los aspectos más importantes a la hora de adquirir hábitos alimenticios, ya que los patrones alimentarios negativos están relacionados con la ansiedad o tristeza.
- Balance energético: para poder mantener un peso saludable se debe tener en cuenta es la ingesta calórica la cual debe de estar en equilibrio con su gasto energético.
- Técnicas culinarias saludables: durante el proceso de preparación de los alimentos, es beneficioso utilizar técnicas las cuales sean saludables como la plancha, el vapor o el horno.
- Consumo de agua: es beneficioso ingerir al menos un litro o litro y medio al día. Mantener una buena hidratación en nuestro organismo es beneficioso para mantener una vida saludable.



**Imagen 2:** Pirámide de la Alimentación Saludable. Fuente: Google imágenes

Otra incorporación añadida a la nueva pirámide propuesta es el consumo de suplementos nutricionales en caso de necesidad.

Las recomendaciones que indica la pirámide alimenticia propuesta según SENC (2015), no solo se enfocan en cómo deben consumir los alimentos o en su frecuencia, sino que aporta información sobre su calidad y sostenibilidad: productos de temporada, cercanía, sostenibles etc.

Según la Agencia de Salud Pública de Cataluña (2020), para conseguir un correcto hábito alimentación es fundamental tener en cuenta la distribución de los nutrientes en las diferentes comidas realizadas a lo largo del día. Por lo general, se recomienda realizar cinco comidas al día, divididas en tres principales y dos complementarias.

Según Norte Salud (2020), es aconsejable planificar las comidas de manera semanal o mensualmente evitando de esta manera improvisar, lo cual podría dar lugar a platos poco saludables que pueden ser perjudiciales para la salud. Por otro lado, cabe destacar que muchos niños durante la semana comen en los comedores escolares. Estos comedores desempeñan un papel fundamental para asegurar una dieta saludable y variada, fomentando de esta manera diferentes hábitos saludables.

## 2. Riesgos de una mala alimentación.

Uno de los problemas a destacar entre los niños es la malnutrición. Esto se debe en muchas ocasiones a que desde muy pequeños no se les ha inculcado hábitos saludables que puedan incluir en su rutina. Además, en la actualidad debido al ritmo de vida de muchas familias, provoca que se realicen comidas rápidas fuera de casa o preparadas que tiene como consecuencia un aumento en el consumo de comida basura.

Otro punto crucial en la industria de alimentos es el empleo de aditivos. Estos compuestos cumplen diversas funciones, como preservar la calidad y frescura del producto con el tiempo, mejorar su textura, aspecto y realzar su sabor. Sin embargo, es esencial considerar que no todos los impactos de los aditivos son favorables, ya que pueden asociarse con ciertos riesgos para la salud. Entre los efectos desfavorables de los aditivos se incluyen la posibilidad

de provocar caries, urticaria, desencadenar alergias e incluso afectar al hígado. (Instituto de Microecología, 2019).

La mala alimentación puede derivar en diferentes enfermedades como pueden ser la obesidad, anemia o diabetes que puede llevar a problemas graves provocando incluso la muerte del ser humano (Carreño y Neil, 2017). Además, la falta de consumo de los diferentes nutrientes repercute directamente en las funciones del alumnado (Carrasco et al., 2017).

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2022) otra causa de desnutrición en los jóvenes puede ser la constante evolución de su estilo de vida. Con esto, nos referimos a que a medida que los estudiantes avanzan en sus estudios y crecen, sus cargas tanto académicas como personales se intensifican. Esto conlleva cambios en sus hábitos de vida y la posibilidad de recurrir, por ejemplo, a restaurantes de comida rápida.

### **III OBESIDAD Y SOBREPESO**

Según la OMS (2021), la obesidad representa una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa en el cuerpo, derivado de un desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto energético. Los problemas de salud vinculados a la obesidad abarcan enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, ciertos tipos de cáncer, apnea del sueño, trastornos articulares, y más. Adicionalmente, los niños obesos enfrentan un mayor riesgo de problemas emocionales como ansiedad, depresión y acoso escolar. Controlar la obesidad infantil es vital para prevenir enfermedades crónicas y trastornos emocionales en la adultez. Los padres desempeñan un papel esencial al mantener un estilo de vida saludable para sus hijos, lo cual incluye una dieta nutritiva y suficiente actividad física. Asimismo, es importante que los padres estén atentos a los cambios significativos en el peso de sus hijos y busquen orientación médica en caso de un aumento importante.

Según la OMS (2021), el índice de masa corporal (IMC) es un buen indicador para establecer la relación entre peso y talla que permite identificar el sobrepeso y la obesidad. Se calcula realizando la división del peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros.

Según la OMS (2021) En la actualidad se pueden encontrar diferentes tipos de obesidad las cuales son:

- Obesidad clase I: IMC de 30 a 34.9.
- Obesidad clase II u obesidad severa: IMC de 35 a 39.9.
- Obesidad clase III u obesidad mórbida: IMC de 40 hacia adelante.



Imagen 3: Grado de Obesidad. Fuente: Google imágenes.

## IV LA ACTIVIDAD FÍSICA

### 1. ¿Qué es la actividad física?

Según la OMS (2022), la actividad física es cualquier movimiento corporal llevado a cabo por los músculos esqueléticos que lleve consigo el correspondiente consumo de energía. Es considerado actividad física todo movimiento realizado durante cualquier momento del día.

El ejercicio físico, ya sea de intensidad moderada o intensa, ha demostrado que mejora la salud. Entre las actividades más practicadas destacan caminar, montar en bicicleta, práctica de gimnasio, juegos y actividades recreativas o competitivas.

Como se ha mencionado con anterioridad, la correcta alimentación y el ejercicio físico son hábitos que deben inculcarse a los niños desde pequeños puesto que se ha demostrado que ayuda a la prevención de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión y diversos tipos de cáncer. Además de contribuir a mantener un peso saludable y mejorar la salud mental, calidad de vida y bienestar personal.

En base a la edad del niño o niña, la OMS (2022), recomienda diferentes niveles de actividad física:

- Para niños menores de cinco años se recomienda practicar actividad física varias veces al día de diversas formas como a través de juegos. Dichas actividades deben realizarse de manera progresiva en cuanto a intensidad se refiere a lo largo del día.
- Para niños entre cinco y diecisiete años está recomendado la práctica diaria de ejercicio físico alrededor de 60 minutos diarios, al ser posible actividades aeróbicas ya que es muy beneficioso para el fortalecimiento de los huesos y músculos.

### 1.1 Beneficios de la actividad física.

Se ha demostrado que el ejercicio físico es muy beneficioso para la salud. La inactividad física es uno de los factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles, la cual ha aumentado un 20-30%.

Entre los beneficios de la práctica de actividad física infantil destacan: la mejora del sistema cardiorespiratorio y muscular, el fortalecimiento de huesos y músculos, un incremento beneficioso en la salud mental, reducción de enfermedades o la mejora en las capacidades cognitivas.

### 2. El sedentarismo.

Actualmente, el sedentarismo es considerado factor de riesgo para la salud entre los niños.

Según el Ministerio de Sanidad (2020), es considerado sedentarismo a las actividades realizadas que requieren un gasto de energía mínimo y se producen cuando se está despierto. La falta de actividad física es perjudicial para la salud ya que aumentan las posibilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares. Como consecuencia, el cuerpo pierde masa muscular y fuerza, además de experimentar sensaciones de cansancio, tristeza y desánimo.

El sedentarismo en niños se origina a menudo por un uso inapropiado del tiempo libre, el cual en la actualidad suele estar relacionado con el empleo de dispositivos tecnológicos como computadoras, teléfonos móviles y televisión.

Este estilo de vida sedentario puede impactar negativamente la salud mental de los niños, ya que la falta de actividad física puede llevar al aumento de peso, lo que a su vez puede desencadenar una disminución de la autoestima, generando sentimientos de desánimo y depresión con consecuencias potencialmente graves. Por lo tanto, es esencial mantener un equilibrio entre el ejercicio y una dieta saludable para prevenir trastornos.

Como mencioné anteriormente, involucrar a las familias en la adopción de hábitos saludables es fundamental. Además, para estimular el interés de los niños, se pueden ofrecer incentivos saludables, como experiencias al aire libre.

En el ámbito educativo, se ha comprobado que la actividad física no solo mejora el desempeño académico de los niños, sino que también contribuye a su bienestar mental.

Por lo tanto, el sedentarismo es un problema mundial que afecta a un gran porcentaje de la población. Según la Asociación Española de Pediatría (AEP) (2022), indica que es necesario un cambio urgente en la actitud de la sociedad, especialmente entre los más jóvenes, ya que, si se inculcan hábitos saludables en ellos, las generaciones futuras adoptarán estas actividades como parte de su rutina.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### I PRESENTACIÓN

La presente unidad didáctica se ha diseñado con el propósito de promover la adopción de hábitos saludables entre los estudiantes. Dado que la etapa de educación primaria es crucial para la internalización de estos hábitos, se busca abordarlos tanto desde un enfoque teórico como a través de actividades prácticas realizadas tanto en el aula como fuera de ella. Esta metodología permite combinar dos áreas disciplinares, ciencias naturales y educación física, con el fin de reforzar y enriquecer el aprendizaje de los hábitos saludables (Castillo, 2022).

La importancia actual de promover la incorporación de comportamientos saludables en los niños se basa en la creciente preocupación por la adquisición de patrones alimenticios poco saludables durante la niñez temprana. Esta inquietud surge debido al aumento en el consumo de comidas preenvasadas que carecen de los nutrientes necesarios y no fomentan una dieta saludable (Burgarolas, 2004).

No obstante, es importante tener en cuenta la proporción de niños que adoptan un estilo de vida sedentario caracterizado por niveles bajos o nulos de actividad física, lo cual también contribuye a la mala nutrición.

Según la OMS (2022), la mala alimentación y la falta de ejercicio físico diario son los principales factores que impiden mantener un estilo de vida saludable, lo que a su vez provoca una variedad de problemas de salud, como el sobrepeso y la obesidad. Esto es motivo de gran preocupación en la sociedad debido al aumento de la tasa de sobrepeso y obesidad infantil en España en los últimos años.

Dada esta situación, es de vital importancia introducir comportamientos saludables desde una edad temprana, con el propósito de facilitar a los estudiantes la adopción y sostenimiento de estos hábitos a lo largo de toda su vida. De este modo, se busca cimentar una base sólida para transmitir estos comportamientos saludables a las generaciones venideras.

El centro educativo juega un papel esencial en la vida cotidiana de los estudiantes, ya que pasan una parte significativa de su tiempo en la escuela. Por lo tanto, es crucial que las escuelas implementen proyectos educativos que aborden la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, dándoles el mismo nivel de relevancia que a otras materias. Estos proyectos deben ser complementados y respaldados en el entorno familiar, por lo que es vital que las familias se involucren en los programas educativos sobre prácticas saludables que ofrece la escuela. De esta manera, se busca lograr una continuidad en la adopción de estos comportamientos por parte de los estudiantes, involucrando activamente a las familias en el proceso y promoviendo la incorporación de diversos hábitos saludables (UNICEF, 2022).

## **II JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

### **1. Justificación.**

En la actualidad, promover la práctica regular de actividad física y una alimentación saludable se ha convertido en uno de los principales objetivos en el ámbito educativo de los países tanto desarrollados como en vías de desarrollo (Vizuete, 1990).

Las investigaciones realizadas sobre los hábitos de vida de los jóvenes revelan preocupantes resultados, especialmente en lo que respecta a la disminución de la práctica diaria de actividad física. Es destacable el descenso significativo en la participación de las chicas en actividades físicas (Castillo et al., 2018).

Una de las principales causas de la falta de promoción de la salud y la actividad física en la rutina diaria de los estudiantes se atribuye a la escasa importancia que el sistema educativo ha otorgado a este aspecto (Batista et al., 1994).

Por otro lado, es de vital importancia destacar la relevancia de realizar actividad física diaria y mantener una alimentación saludable, debido a que la obesidad infantil se ha convertido en uno de los principales desafíos que afectan a los jóvenes en la actualidad (Aranceta et al., 2003).

Desde la perspectiva de la intervención multidisciplinaria, los expertos señalan que el tratamiento de la obesidad infantil requiere establecer objetivos conjuntos que abarquen tanto la pérdida de peso como la adquisición de hábitos saludables. Para lograr esto, resulta

fundamental la participación de las familias, los centros educativos y los profesionales de la salud. Estos objetivos deben ir acompañados de la implementación de actividad física diaria (Ara et al., 2016).

Dada la importancia de estos dos temas, es el momento de promover un cambio en los datos actuales, y comenzar a inculcar en los estudiantes una serie de buenos hábitos en su vida diaria comenzando desde el ámbito educativo. Una forma efectiva de incorporar estos hábitos es a través del área de Educación Física (Delgado y Tercedor, 2002), ya que se ha demostrado que realizar actividades físicas de manera lúdica a través de juegos permite enseñar a los estudiantes los conocimientos fundamentales para que sean conscientes de la importancia de una alimentación adecuada. De esta manera, se les brinda la oportunidad de incluir estos conceptos en su dieta diaria.

Con el fin de lograrlo, es necesario garantizar la participación inclusiva de todos los estudiantes, sin excepción, en los diversos proyectos propuestos por el centro educativo. Se debe tener en consideración las necesidades individuales de cada niño, fomentar la autonomía y fortalecer la autoestima de los jóvenes tanto en el ámbito de la educación física como fuera de él. Es fundamental que los estudiantes adquieran una conciencia plena sobre la importancia de todos los hábitos saludables, de manera que puedan aplicarlos de forma autónoma en su vida diaria (Tierra y Castillo, 2009).

## 2. Características del centro escolar

El CEIPSO Miguel de Cervantes es un colegio ubicado en la ciudad de Alcorcón (Madrid). Se ha seleccionado este centro público, caracterizado como línea 1, debido a sus desafíos particulares en términos de rendimiento académico. La población estudiantil está compuesta principalmente por alumnos provenientes de familias de bajos ingresos, por aquellos nacidos en España, pero con familiares con distinta nacionalidad, así como por alumnos recién llegados junto con sus familias de países extranjeros, principalmente de África y Latinoamérica.

## 3. Características del alumnado del aula.

Para la implementación de la propuesta de intervención, se ha seleccionado la clase de 4º de Educación Primaria debido a las características particulares de los estudiantes. Esta clase está compuesta por 28 alumnos, con edades entre 9 y 10 años, de los cuales 9 son chicas y 19

son chicos. En este curso escolar, se encuentran alumnos con diversas dificultades de aprendizaje, incluyendo trastorno por déficit de atención con hiperactividad, trastorno por déficit de atención sin hiperactividad, y 2 alumnos con discapacidad intelectual. Además, hay un alumno que se ha incorporado al centro durante el curso escolar y proviene de otro país.

En esta clase, se observa un ambiente diverso, donde algunos alumnos destacan por sus habilidades físicas e intelectuales, mientras que otros muestran desinterés y falta de concentración. También se puede encontrar un grupo de alumnos que tienen dificultades para controlar sus emociones debido a diferentes situaciones familiares, como la falta de estructura familiar, un bajo nivel socioeconómico o ser recién llegados del extranjero.

El progreso académico de los estudiantes en esta clase es inferior en comparación con otros centros educativos de la misma edad. Como se mencionó anteriormente, este colegio se encuentra en una situación de difícil desempeño. Además de las dificultades de aprendizaje individuales que pueden presentar los alumnos, muchos de ellos carecen del apoyo familiar necesario. Esto se refleja en la falta de asistencia, falta de interés y dificultades para seguir las normas de comportamiento y convivencia. Estos factores dificultan la labor educativa y de enseñanza en esta clase.

Sin embargo, a pesar de los problemas mencionados anteriormente, se observa que, en la mayoría de los casos, los estudiantes muestran entusiasmo y se involucran activamente en las actividades desarrolladas durante las sesiones. A pesar de las dificultades que enfrentan, demuestran disposición para participar y mostrar interés en el contenido presentado.

### **III INTERVENCIÓN EN EL AULA**

#### **1. Objetivos.**

##### **1.1 Objetivos generales de la etapa.**

- Desarrollar hábitos de responsabilidad y de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- Valorar la salud y la higiene, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social, aceptar el propio cuerpo y el de los otros.

## 1.2 Objetivos específicos de área.

Objetivo conceptual	Objetivo actitudinal	Objetivo procedimental
Conocer los conceptos de hábitos saludables.	Adquirir hábitos saludables de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo.	Aplicar el juego como medio de aprendizaje.
Reconocer nutrientes perjudiciales y beneficiosos	Participar en juegos colectivos respetando las reglas.	Representar su cuerpo mediante juegos.
Aplicar conceptos y actitudes saludables de forma jugada.	Ser consciente de las propiedades de los alimentos y realizar comparaciones entre ellos.	Contrastar los diferentes hábitos saludables y perjudiciales.
Relacionar la actividad física diaria como algo fundamental dentro de la salud.		Demostrar actitudes y hábitos de ayuda y colaboración.

## 2. Contenidos.

A continuación, según el Decreto 61/2022, de 13 de julio, del consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación primaria (2022), se van a mostrar los diferentes contenidos que se van a trabajar a lo largo de la unidad didáctica:

EDUCACIÓN FÍSICA	
CONTENIDOS	
Bloques	Contenidos. Destrezas y actitudes
A. Vida activa y saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Características de alimentos naturales, procesados y ultra procesados. Educación e higiene postural en acciones motrices habituales. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo (alimentación adecuada, actividad física diaria, descanso, uso excesivo de las pantallas, mantenimiento de la salud, equilibrio emocional).</li> <li>- Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos para el mantenimiento de un concepto saludable sobre el cuerpo, posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos, tanto reales como virtuales para el mantenimiento o la mejora de un equilibrio (social, físico y mental).</li> <li>- Salud social: la actividad física como hábito y alternativa de salud frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías</li> </ul>

	corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.
B. Organización y gestión de la actividad física	- Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física.
D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.

CIENCIAS DE LA NATURALEZA		
CONTENIDOS		
Bloques		Contenidos. Destrezas y actitudes
A. Cultura científica	La vida en nuestro planeta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos de vida saludables: la importancia de la higiene, una alimentación variada y equilibrada, el ejercicio físico, el ocio activo y el descanso.</li> <li>- Hábitos saludables: identificación de las propias emociones y respeto por las de los demás. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad.</li> </ul>

### 3. Competencias y criterios de evaluación.

A continuación, según el Decreto 61/2022, de 13 de julio, del consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación primaria (2022), se van a mostrar las diferentes competencias específicas junto a sus correspondientes criterios de evaluación que se van a utilizar a lo largo de la unidad didáctica:

EDUCACIÓN FÍSICA	
Competencias específicas	Criterios de evaluación
1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.	<p>1.1. Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.</p> <p>1.2. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.</p>

	<p>1.3. Tomar medidas de precaución, previa y durante la práctica motriz y prevención de lesiones en relación con la conservación y al mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físicodeportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto.</p> <p>1.4. Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, identificar las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz.</p>
<p>3. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de los participantes, para contribuir a la convivencia.</p>	<p>3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones que surjan en contextos de actividad motriz. Establecer estrategias para una adecuada regulación de las emociones.</p> <p>3.2. Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, a los adversarios, compañeros, árbitros, espectadores y profesores y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.</p>

CIENCIAS DE LA NATURALEZA	
Competencias específicas	Criterios de evaluación
<p>4. Conocer y tomar conciencia del cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico para favorecer la salud física y mental.</p>	<p>4.3 Identificar hábitos de vida saludables valorando la importancia de la higiene, una alimentación variada y equilibrada, el ejercicio físico, el ocio activo y el descanso.</p>
<p>6. Identificar las causas y consecuencias de la intervención humana en el entorno, desde los puntos de vista social, económico, cultural, tecnológico y ambiental, para mejorar la capacidad de afrontar problemas, buscar soluciones y actuar en su resolución fomentando respeto, el cuidado y la protección de las personas y del planeta.</p>	<p>6.1 Identificar problemas sociales y medioambientales, las interrelaciones que existen entre la salud y cuidado del planeta, proponer posibles soluciones y poner en práctica estilos de vida adecuados, reconociendo comportamientos respetuosos de cuidado, protección del entorno cercano y uso responsable de los recursos naturales, expresando los cambios positivos y negativos causados en el medio por la acción humana.</p> <p>6.2 Conocer y mostrar hábitos de vida adecuados, con respeto, cuidados y protección del planeta, identificando la relación de la vida de las personas con sus acciones sobre los elementos y recursos del medio.</p>

Además de las competencias específicas según el Decreto 61/2022, de 13 de julio, del consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación primaria (2022), a su vez se trabajarán de manera transversal competencias clave a lo largo de la unidad didáctica presentada, entre las que destacan:

- Competencia lingüística.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.

#### 4. Metodología.

La metodología que se utiliza en una unidad didáctica es la estrategia, procedimiento y acciones organizadas y planificadas por los docentes, de manera consciente y reflexiva que se utiliza a lo largo de las sesiones para que de esta manera sea posible el aprendizaje de los alumnos y se consiga lograr los objetivos planteados tanto en la unidad didáctica como en las diferentes sesiones.

Estas metodologías serán utilizadas de manera específica para cada sesión y tipo de alumno, teniendo en cuenta la complejidad de las diferentes actividades. Por lo que se deberá tener en cuenta la parte del profesor y la del alumno.

A la hora de realizar las diferentes sesiones y actividades se trabajarán diferentes metodologías las cuales se podrán ir combinando o adaptando de manera en la que la sesión lo exija. En primer lugar, se realizarán una serie de metodologías, pero si por algún factor esta no llega a funcionar se adaptará y se pondrá en práctica otro tipo de metodología haciendo de esta manera que la sesión y la actividad sigan el camino deseado para poder lograr los diferentes objetivos propuestos.

Para poder conseguir la metodología que mejor se adapta al alumnado y a cada sesión se debe de tener claro los diferentes objetivos que se quieren cumplir tanto generales como específicos teniendo en cuenta que siempre deben ser alcanzables para el alumnado. Por otro lado, implementar los diferentes tipos de metodologías en el aula le exigen esfuerzos, dedicación y compromiso por el lado del profesorado.

No existe la metodología la cual sea mejor que las demás, sino que va a depender del contexto y las características de cada aula por lo que si habrá unas más eficientes que otras. Para ello se debe saber una serie de aspectos importantes los cuales se averiguarán contestando a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué objetivos se quieren alcanzar?
- ¿De qué recursos se disponen?

- ¿Es un grupo homogéneo o heterogéneo?
- ¿Cómo se quiere evaluar el aprendizaje?

Dependiendo de la metodología que se vaya a utilizar a lo largo de la sesión los resultados serán diferentes ya que cada una de las diferentes metodologías que se pueden llegar a encontrar buscan una forma de enseñanza diferentes.

Los tipos de metodología que se van a utilizar al largo de la unidad didáctica son los siguientes:

- **Asignación de tareas:** Es uno de los métodos más empleados en la educación a lo largo de los años, pero en la actualidad esta dinámica está transformándose, y se están adoptando otros enfoques pedagógicos. Impone un dominio sobre la conducta del estudiante, con todas las elecciones en manos del educador, quien se encarga de impartir la instrucción y los alumnos deben ejecutar las tareas asignadas por el docente (Barrena, 2010).
- **Trabajo por centro de interés:** según la revista digital Temas para la Educación (2013) se trata de un enfoque pedagógico en la educación y proceso de aprendizaje en el cual se enfatiza en contenidos que despiertan un elevado interés entre los estudiantes. En otras palabras, el método de enseñanza centrado en el interés del estudiante fomenta la integración de contenidos relacionados y estructurados en torno a una temática específica.
- **Aprendizaje cooperativo:** implica la formación de grupos pequeños y diversos, donde los estudiantes colaboran para alcanzar los objetivos definidos por el instructor. Esta metodología busca potenciar el aprendizaje de todos los alumnos al fomentar la construcción del conocimiento destacando la cooperación entre los alumnos. (Villagrà, 2018).
- **Gamificación:** Se basa en utilizar la dinámica de los juegos para mejorar la enseñanza y fortalecer el crecimiento de aptitudes. Este enfoque promueve la asimilación de información de una manera más amena, generando una experiencia educativa atractiva e innovadora. Para aplicar esta metodología, se recurre a diversas estrategias, como ganar puntos, avanzar a través de niveles, obtener premios, competir en clasificaciones, afrontar desafíos, completar misiones y enfrentar retos, entre otras posibilidades. (Gaitán, 2013).
- **Descubrimiento guiado:** es un enfoque pedagógico en el cual el profesor dirige y facilita el proceso de aprendizaje de los estudiantes mediante diferentes preguntas o pistas. Estas

preguntas o pistas tienen el propósito de mantener a los alumnos motivados y evitar que se queden atascados, ya que el docente proporciona continuamente las indicaciones necesarias para que los estudiantes avancen en su proceso de aprendizaje. (Unir 2020).

## 5. Recursos.

Los recursos que se van a utilizar a lo largo de la unidad didáctica son los siguientes:

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 28 picas.</li> <li>- 5 balones de espuma.</li> <li>- 5 conos.</li> <li>- 5 bancos.</li> <li>- 5 cuerdas.</li> <li>- 5 vallas.</li> <li>- Aros de color: rojo, verde, amarillo y naranja (8 de cada color).</li> <li>- Folios con los nombres de los diferentes grupos de la pirámide alimenticia.</li> <li>- 5 dibujos de la pirámide alimenticia en blanco.</li> <li>- Petos de color: rojo, azules y verdes (10 de cada color).</li> <li>- Bolsas diferentes con papeles en los que haya en la primera bolsa: palabra con el nombre de un alimento y una segunda bolsa: diferentes grupos alimenticios a los que pertenecen los alimentos anteriores.</li> <li>- 25 conos.</li> <li>- 2 combas grandes.</li> <li>- Todo tipo de material manipulable para realizar la réplica de un plato saludable.</li> </ul>
Espaciales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un aula.</li> <li>- Pista Polideportiva.</li> </ul>
Digitales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantalla digital.</li> <li>- Proyector.</li> </ul>
Humanos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profesor.</li> <li>- 28 alumnos.</li> </ul>

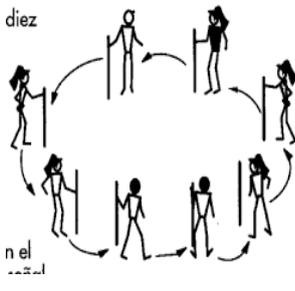
## 6. Temporalización.

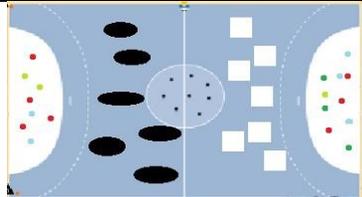
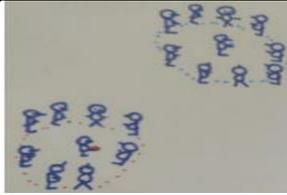
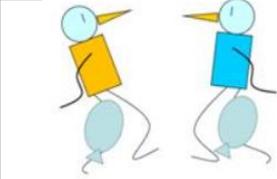
La unidad didáctica diseñada corresponde al curso de cuarto de Educación Primaria y está integrada en el área de Educación Física. La ejecución de esta unidad se llevará a cabo durante el mes de octubre. Consta de un total de nueve sesiones, distribuidas en tres sesiones de cuarenta y cinco minutos (una por semana) y tres sesiones de noventa minutos (una por semana), lo que suma un total de nueve sesiones de cuarenta y cinco minutos en las últimas tres semanas.

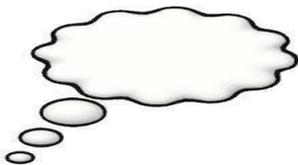
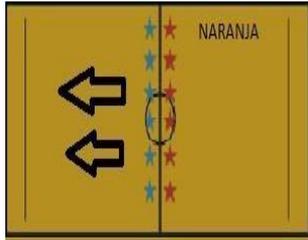
Estas sesiones más largas se deben a que en el plan de estudios se establecen tres sesiones semanales, y se aprovechan dos de ellas para optimizar el tiempo asignado a la asignatura durante la semana.

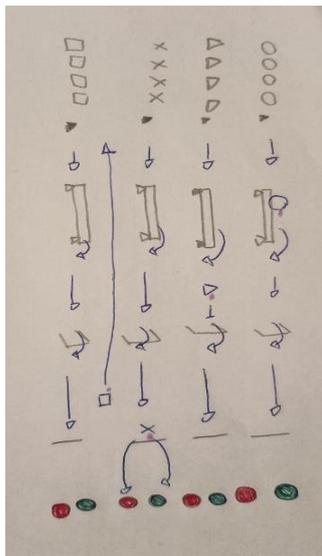
<b>SOMOS LO QUE COMEMOS</b>						
N.º unidad	1	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	4º Prim	2º ciclo	2 al 20 de octubre	9 sesiones
N.º	SESIONES					DURACIÓN
1	PARA TODA LA VIDA.					45'
2 y 3	HASTA LA CIMA.					90'
4	LA CAZA DE LOS NUTRIENTES.					45'
5 y 6	EL TRANSPORTISTA.					90'
7	A CREAR.					45'
8 y 9	¡SÍ CHEF!					90'

## 7. Descripción de las actividades de enseñanza-aprendizaje.

SESIÓN 1: PARA TODA LA VIDA		
<b>N.º participantes:</b> 28.	<b>Duración:</b> 45 Minutos.	<b>Edad:</b> 10 años.
<b>Objetivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y valorar los hábitos cotidianos de higiene, descanso e hidratación.</li> <li>- Conocer los conceptos de salud y sus beneficios.</li> <li>- Conocer los hábitos saludables y perjudiciales</li> <li>- Utilizar el juego como medio de aprendizaje de nuevas enseñanzas y conceptos</li> </ul>		
<b>Metodología:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mando directo.</li> <li>- Gamificación.</li> </ul>		
Introducción		
A SALVAR EL MUNDO		
<b>Tiempo:</b> 7 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Sentados en el aula.
<b>Material:</b> Proyector y Pizarra digital.		
<b>Objetivo:</b> Introducir a los alumnos el concepto de salud a través de una historia.		
<b>Descripción:</b> Se comienza contando una historia la cual servirá para ambientar la sesión. Se ha producido una pandemia y el único científico que puede elaborar la cura está enfermo debido a los malos hábitos que ha llevado a lo largo de su vida, para poder recuperarse y de esta manera pueda crear el antídoto para acabar con la pandemia. El científico debe comer un plato original y saludable. La misión de los alumnos es obtener todo el conocimiento posible sobre los hábitos saludables y una buena alimentación para poder crear el plato que salve la vida al científico en la última sesión. Una vez contada la historia se explica a los alumnos que son los hábitos saludables y porque son importantes.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos se deben mantener silencio.		
Calentamiento		
EL LADO BUENO DE LA VIDA		
<b>Tiempo:</b> 10 minutos.	<b>Intensidad:</b> Media.	<b>Disposición espacial:</b> En círculo.
<b>Material:</b> 28 picas.		
<b>Objetivo:</b> Conocer los hábitos de vida saludables a través de los desplazamientos.		
<b>Descripción:</b> Se forma un círculo compuesto por todos los alumnos de la clase y cada alumno sujetará una pica. Si el profesor dice un hábito saludable los alumnos deberán dejar su pica y moverse rápidamente hacia su derecha para coger la del compañero antes de que esta toque el suelo. Los alumnos que no consigan agarrar la pica deberán decir lo más rápido posible algo relacionado con un hábito saludable, como por ejemplo lavarse las manos antes de comer. El alumno seguirá jugando.		
<b>Variante:</b> Un alumno se sitúa en el centro del círculo con una pica, el resto de los alumnos formarán un círculo sin pica, este nombrará un alumno que deberá ir rápidamente a intentar coger la pica antes de que caiga, si cae deberá decir un hábito no saludable. Se pueden realizar varios círculos para obtener una mayor participación. El alumno que se encontraba en el centro ocupa el lugar del otro.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos deberán aguantar inmóviles en el sitio hasta que el profesor lo indique.		

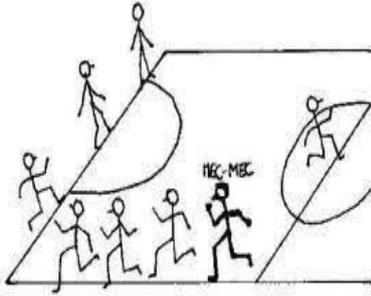
Parte Principal		
¡A LLENAR EL CAMPO!		
<b>Tiempo:</b> 15 minutos.	<b>Intensidad:</b> Alta.	<b>Disposición espacial:</b> Grupos de 14, por todo el espacio.
<b>Material:</b> Balones de espuma.		
<b>Objetivo:</b> Identificar los hábitos de vida saludables a través de un juego competitivo.		
<b>Descripción:</b> Se divide al grupo en dos equipos y cada equipo estará en una parte del campo. Se colocan pelotas en el centro de distintos colores los cuales representan hábitos saludables. El juego consistirá en intentar dejar en el área el máximo número de hábitos saludables en su propia área. Al final del juego se hará un recuento		
<b>Variante:</b> Se incluyen pelotas rojas que representan hábitos perjudiciales las cuales deberán llevar al área del equipo contrario.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos de cada equipo no podrán pasar al interior de su propia área para defender.		
Vuelta a la calma		
SE ME HACE LA BOCA AGUA		
<b>Tiempo:</b> 8 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Grupos de 5.
<b>Material:</b> 4 Balones de espuma.		
<b>Objetivo:</b> Concienciar a los alumnos la cantidad de comida no saludable que consumen.		
<b>Descripción:</b> Se forman 4 grupos de 7 alumnos cada uno, estos 7 alumnos forman un círculo en el cual uno de ellos se deberá poner en el centro. El alumno situado en el centro gritará su plato favorito y dirá el nombre de un compañero a la vez que tira la pelota hacia arriba, este compañero deberá coger la pelota antes de que caiga.		
<b>Variante:</b> Los alumnos al coger la pelota deberá decir si el plato favorito que ha dicho su compañero anteriormente si es saludable o no.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos no podrán tocar la pelota ni salir del círculo si no dicen su nombre.		
BOM-BOM		
<b>Tiempo:</b> 5 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Individual, Por todo el espacio.
<b>Material:</b> Globos.		
<b>Objetivo:</b> Afianzar los conocimientos adquiridos durante la sesión.		
<b>Descripción:</b> Se inflan todos los globos y se reparten por la sala, se asigna a cada color un hábito saludable (alimentación saludable, aseo personal, actividad física) el profesor tiene que decir una acción que corresponda a uno de los hábitos y los alumnos deberán explotar los globos del color que corresponda.		
<b>Reglas:</b> Todos los alumnos deberán al menos lavarse las manos y la cara.		

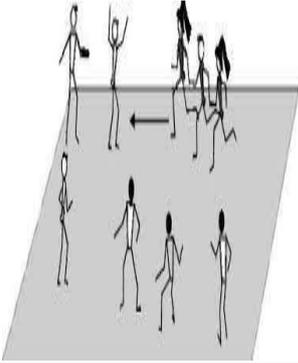
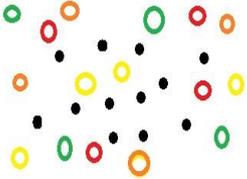
SESIÓN 2 y 3: HASTA LA CIMA		
<b>N.º participantes:</b> 28.	<b>Duración:</b> 90 Minutos.	<b>Edad:</b> 10 años.
<b>Objetivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar las Habilidades Básicas Motrices a través de diferentes actividades.</li> <li>- Practicar el trabajo en equipo y la cooperación con el compañero.</li> <li>- Utilizar el juego como medio de aprendizaje de nuevas enseñanzas.</li> <li>- Conocer los diferentes alimentos mediante la pirámide de alimenticia.</li> </ul>		
<b>Metodología:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mando directo.</li> <li>- Gamificación.</li> <li>- Aprendizaje cooperativo.</li> </ul>		
Introducción		
A RECORDAR		
<b>Tiempo:</b> 15 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Sentados en el aula.
<b>Material:</b> Proyector y Pizarra digital.		
<b>Objetivo:</b> Recordar lo aprendido en la clase anterior a través de preguntas.		
<b>Descripción:</b> Al comienzo de la sesión se recuerda los contenidos trabajados en la sesión anterior. Una vez que se realiza el recordatorio se muestra la pirámide alimenticia actual y se explica cómo está formada, los diferentes grupos alimenticios, la importancia que tiene etc.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos deben levantar la mano para hablar.		
Calentamiento		
EL LADO BUENO DE LA VIDA		
<b>Tiempo:</b> 15 minutos.	<b>Intensidad:</b> Media.	<b>Disposición espacial:</b> Por parejas, enfrentados.
<b>Material:</b> -		
<b>Objetivo:</b> Reconocer diferentes alimentos a través de la velocidad de reacción.		
<b>Descripción:</b> Por parejas se colocan espalda contra espalda, 1 de los participantes será representado como las diferentes verduras y el participante restante será representado como las diferentes frutas. Cuando el profesor dice alguna fruta (naranja) el alumno el cual es representado como frutas deberá girarse y pillar al compañero antes de llegar a una zona marcada por el profesor. En el caso en el que se diga alguna verdura (pimiento) será al revés.		
<b>Variante:</b> Se podrán incluir otros tipos de alimentos (pescados, carnes) o representando cada grupo de alimento en uno de los brazos del profesor, si levanta brazo izquierdo es fruta y si levanta el derecho es verdura.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos no podrán correr ni darse la vuelta antes de que el profesor haga alguna indicación.		

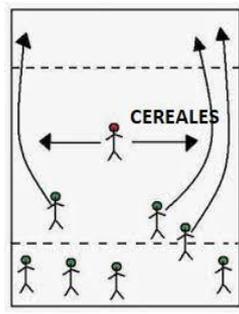
Parte Principal		
¡A COLOCAR!		
<b>Tiempo:</b> 25 minutos.	<b>Intensidad:</b> Media.	<b>Disposición espacial:</b> Grupos de 5 y 6, en filas.
<b>Material:</b> 5 conos, 5 balones de espuma, 5 bancos, 5 vallas, 5 cuerdas, 5 aros rojos, 5 aros verdes, papeles con diferentes alimentos.		
<b>Objetivo:</b> Trabajar los saltos y desplazamientos a través de un juego competitivo.		
<p><b>Descripción:</b> Se forman 5 equipos los cuales se situarán en una fila detrás de una zona delimitada por el profesor. Cada una de las filas tendrá un balón de espuma y dos bolsas en las que en una de ellas hay una serie de papeles con nombres de alimentos y otra vacía. Estos equipos deben superar un circuito el cual este compuesto por un banco que deben superar caminando sobre él y saltar, correr hasta una valla que deben superar y finalmente desde una zona delimitada con una cuerda lanzar el balón haciendo que bote dentro del aro verde o el aro (alimentos que se consumen de 2 a 4 veces al día) rojo (alimentos que se consumen de manera ocasional) en el caso de no conseguir hacer que bote deberán pasar el alimento al compañero y que este lo intente. Una vez se consigue hacer botar la pelota en el aro correspondiente el alumno volverá a la fila para dejar el papel en la bolsa vacía y que su compañero coja uno nuevo con un nuevo alimento. Ganará el grupo que más balones consiga hacer que bote en su aro correspondiente.</p>		
<b>Variante:</b> Se debe pasar el circuito a la pata coja, en cuadrupedia o lanzar el balón con la mano menos dominante.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos de cada equipo debe esperar para salir hasta que su compañero le dé el relevo. A la hora de realizar el lanzamiento deben respetar la distancia de lanzamiento.		
¡QUÉ NO SE CAIGA!		
<b>Tiempo:</b> 25 minutos.	<b>Intensidad:</b> Media.	<b>Disposición espacial:</b> Grupos de 5 y 6, en filas.
<b>Material:</b> 5 balones de espuma, folios con los nombres de los diferentes grupos de la pirámide alimenticia.		
<b>Objetivo:</b> Trabajar los desplazamientos a través de un juego cooperativo.		
<p><b>Descripción:</b> Las mismas cinco filas del juego anterior tienen que coger un papel de la bolsa en la que pone el nombre de un alimento, por parejas se tiene que llevar el balón espalda con espalda sin que este se caiga hasta el final indicado por el profesor donde hay una serie de aros con un folio y el nombre del escalón de la pirámide alimenticia, los alumnos deben dejar el papel con el nombre del alimento en la zona que corresponde y volver corriendo para pasar la pelota a los compañeros que deben coger un papel y realizar el mismo ejercicio.</p>		
<b>Variante:</b> La pelota se puede llevar con diferentes partes del cuerpo y entre más alumnos.		
<b>Reglas:</b> La pelota debe ir siempre tocando la parte del cuerpo indicada por el profesor, si se cae al suelo se recoge y se comienza desde donde se ha caído.		

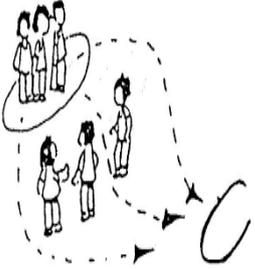
<b>Vuelta a la calma</b>		
<b>LA GRAN PIRÁMIDE</b>		
<b>Tiempo:</b> 10 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Por grupos de 5 y 6, en círculo.
<b>Material:</b> 5 dibujos de la pirámide alimenticia en blanco.		
<b>Objetivo:</b> Conocer los diferentes tipos de alimentos a través de un juego cooperativo.		
<b>Descripción:</b> Cada grupo rellena una pirámide alimenticia con todos los alimentos que han salido durante la sesión.		
<b>Variante:</b> Los alumnos pueden incluir alimentos que crean importantes y no hayan aparecido durante la sesión.		
<b>Reglas:</b> Todos los alumnos del grupo deben participar y aportar información.		

## SESIÓN 4: LA CAZA DE LOS NUTRIENTES

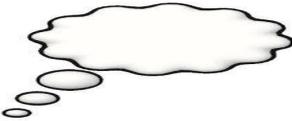
<b>N.º participantes:</b> 28.	<b>Duración:</b> 45 Minutos.	<b>Edad:</b> 10 años.
<b>Objetivo.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar el trabajo en equipo y la cooperación con el compañero.</li> <li>- Conocer y representar su cuerpo mediante juegos.</li> <li>- Utilizar el juego como medio de aprendizaje de nuevas enseñanzas.</li> <li>- Conocer los diferentes nutrientes saludables y menos saludables.</li> </ul>		
<b>Metodología:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mando directo.</li> <li>- Gamificación.</li> <li>- Aprendizaje cooperativo.</li> </ul>		
<b>Introducción</b>		
<b>LOS AMIGOS DE NUESTRO CUERPO</b>		
<b>Tiempo:</b> 10 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Sentados en el aula.
<b>Material:</b> Proyector y Pizarra digital.		
<b>Objetivo:</b> Recordar lo aprendido en la clase anterior a través de preguntas.		
<p>Se explica la situación actual del científico el cual va a necesitar los nutrientes básicos en su plato (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales, grasas saludables y agua). Se repasa los nutrientes mayoritarios que posee cada uno de los grupos de la pirámide alimenticia.</p>		
<b>Reglas:</b> Los alumnos deben levantar la mano para participar.		
<b>Calentamiento</b>		
<b>EL CAZADOR</b>		
<b>Tiempo:</b> 10 minutos.	<b>Intensidad:</b> Alta.	<b>Disposición espacial:</b> Individual.
<b>Material:</b> 8 petos rojos, 8 petos azules, 1 peto verde.		
<b>Objetivo:</b> Identificar los diferentes nutrientes a través de un juego de persecución.		
<p><b>Descripción:</b> Un alumno con peto verde (cazador) y debe ir a la caza de los diferentes nutrientes, pero por el camino se va a encontrar nutrientes los cuales no son saludables, los alumnos que llevan peto azul (8 grasas saturadas) y peto rojo (8 azúcares) deben evitar que el alumno que caza consiga hacerse con un nutriente saludable (resto de alumnos) en el momento que se hace con un nutriente este pasara a ser cazador y el cazador un nutriente. El cazador y todos los nutrientes deben ir sobre las líneas sin salirse.</p>		
<b>Variante:</b> Cuando el cazador pille a un nutriente saludable, este alumno pasa a ser también cazador hasta convertir a todos los alumnos sin peto en cazador.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos deben ir corriendo siempre por las líneas.		

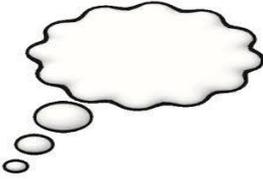
Parte Principal		
A CAZAR		
<b>Tiempo:</b> 15 minutos.	<b>Intensidad:</b> Alta.	<b>Disposición espacial:</b> 1 grupo de 7 y 2 grupos de 10, en la mitad del campo.
<b>Material:</b> 10 petos rojos, 10 petos azules, 7 petos verdes.		
<b>Objetivo:</b> Trabajar los desplazamientos a través de un juego de cooperación.		
<p><b>Descripción:</b> Hay tres grupos, los cuales llevan un peto de color diferente: verde (7 proteínas y verduras) azules (10 azúcares) y rojo (10 grasas saturadas). El alumno que caza debe ir a por los nutrientes no saludables es decir (Grasas saturadas y azúcares) cuando el cazador pilla a estos nutrientes se tiene que dar la mano con ellos formando de esta manera una cadena de nutrientes no saludables. Los alumnos que van con petos verdes representan los nutrientes saludables deben conseguir que el cazador haga su cadena, esto lo conseguirán impidiendo a los nutrientes no saludables que se escapen obstaculizándolos con su cuerpo, sin utilizar las manos, sin hacer zancadillas ni empujar.</p>		
<b>Variante:</b> Cambiar la forma de desplazamiento de los alumnos con peto verde para que sea más complicado obstaculizar al resto de alumnos (puntillas, desplazamiento lateral, de espaldas).		
<b>Reglas:</b> Los alumnos de cada equipo no podrán pasar al interior de su propia área para defender.		
Vuelta a la calma		
SE ME HACE LA BOCA AGUA		
<b>Tiempo:</b> 10 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Por todo el espacio.
<b>Material:</b> 8 aros rojos, 8 aros naranjas, 8 aros verdes y 8 aros amarillos.		
<b>Objetivo:</b> Identificar los nutrientes que componen los alimentos a través de la velocidad de reacción.		
<p><b>Descripción:</b> Los alumnos se mueven por el espacio, en el espacio se pueden encontrar diferentes zonas con aros verdes, amarillos, rojos y naranjas. Se dirán diferentes alimentos y los alumnos deben ir a los aros verdes y amarillos si contienen nutrientes saludables y a los aros rojos y naranjas si contienen nutrientes no saludables.</p>		
<b>Variante:</b> Trabajar diferentes tipos de desplazamiento.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos no podrán tocar la pelota ni salir del círculo si no dicen su nombre.		

SESIÓN 5 y 6: EL TRANSPORTISTA		
<b>N.º participantes:</b> 28.	<b>Duración:</b> 90 Minutos.	<b>Edad:</b> 10 años.
<b>Objetivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar las Habilidades Básicas Motrices a través de diferentes actividades.</li> <li>- Practicar el trabajo en equipo y la cooperación con el compañero.</li> <li>- Utilizar el juego como medio de aprendizaje de nuevas enseñanzas.</li> <li>- Conocer los diferentes el grupo al que corresponden los diferentes alimentos.</li> </ul>		
<b>Metodología:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mando directo.</li> <li>- Gamificación.</li> <li>- Aprendizaje cooperativo.</li> <li>- Aprendizaje guiado.</li> </ul>		
Introducción		
A RECORDAR		
<b>Tiempo:</b> 10 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Sentados en el aula.
<b>Material:</b> Proyector y Pizarra digital.		
<b>Objetivo:</b> Recordar lo aprendido en la clase anterior a través de preguntas.		
<b>Descripción:</b> Se hace un breve recordatorio de los diferentes conceptos trabajados hasta el momento realizando diferentes preguntas y que los alumnos vayan explicando lo aprendido en las anteriores sesiones.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos deben levantar la mano para hablar.		
Calentamiento		
LA MURALLA		
<b>Tiempo:</b> 15 minutos.	<b>Intensidad:</b> Media.	<b>Disposición espacial:</b> Individual, en línea.
<b>Material:</b> -		
<b>Objetivo:</b> Trabajar los desplazamientos de un juego adaptado de persecución.		
<b>Descripción:</b> Por parejas se colocan espalda contra espalda, 1 de los participantes será representado como las diferentes verduras y el participante restante será representado como las diferentes frutas. Cuando el profesor dice alguna fruta (naranja) el alumno el cual es representado como frutas deberá girarse y pillar al compañero antes de llegar a una zona marcada por el profesor. En el caso en el que se diga alguna verdura (pimiento) será al revés.		
<b>Variante:</b> Dividir el campo en 4 y ser más alumnos pillando en diferentes zonas.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos solo podrán correr por las zonas delimitadas y cuando el alumno que pilla lo indique.		

<b>Parte Principal</b>		
<b>¡A COLOCAR!</b>		
<b>Tiempo:</b> 20 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Individual, por todo el espacio.
<b>Material:</b> bolsas diferentes con papeles en los que haya en la primera bolsa: el nombre de un alimento, segunda bolsa: grupo de la pirámide que pertenece cada alimento.		
<b>Objetivo:</b> Identificar los alimentos y posición en la pirámide alimentaria a través de un juego de mímica.		
<p><b>Descripción:</b> Debe haber un total de dos bolsas en las que tiene que haber lo siguiente:</p> <p>Primera bolsa: diferentes alimentos.</p> <p>Segunda bolsa: posición de la pirámide.</p> <p>Los alumnos cogen un papel, cada uno de una bolsa diferente, se pone música y los alumnos se deben mover por el espacio sin hablar, cuando se para la música deben unir los diferentes alimentos con su posición en la pirámide alimenticia con la condición de que no pueden hablar, solo se pueden expresar a través de la mímica. Una vez que se consigue se dejan los papeles en la bolsa y cogen otro al azar.</p>		
<b>Variante:</b> Si resulta muy caótico se puede parar la música y separar por grupos la clase para realizar la actividad.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos deben encontrar a su pareja sin hablar.		
<b>EL FRUTERO</b>		
<b>Tiempo:</b> 20 minutos.	<b>Intensidad:</b> Media.	<b>Disposición espacial:</b> Grupos de 5 y 6.
<b>Material:</b> -		
<b>Objetivo:</b> Trabajar los desplazamientos a través de un juego cooperativo.		
<p><b>Descripción:</b> Se forman 5 equipos. Cada uno de los equipos deben transportar a un compañero (caja de fruta) del huerto al mercado. Sin que este se caiga ni toque el suelo.</p>		
<b>Variante:</b> Cada vez se llevará de manera diferente y se turnaran siendo la caja de fruta cada vez un alumno diferente.		
<b>Reglas:</b> El alumno que es llevado deberá ir siempre sujeto con dos personas sin tocar el suelo.		
<b>EL LADRÓN</b>		
<b>Tiempo:</b> 15 minutos.	<b>Intensidad:</b> Media.	<b>Disposición espacial:</b> Individual, en línea.
<b>Material:</b> 25 conos.		
<b>Objetivo:</b> Trabajar los desplazamientos a través de persecución adaptado.		
<p><b>Descripción:</b> Los alumnos se encuentran en el huerto recolectando sus frutas y verduras (cono), cuando se dan cuenta que sus vecinos se ha colocado en la puerta para robarles la comida. Los vecinos (3) se colocarán de rodillas en colchonetas y deben pillar a los alumnos que llevan las frutas y verduras, estos deberán pasar saltando para no quedarse sin comida. Si pillan al alumno que transporta la comida este pasa a ser el vecino en la colchoneta y el vecino pasa a transportar la comida.</p>		
<b>Variante:</b> Los alumnos deberán saltar de manera obligatoria para pasar la zona donde se encuentran los vecinos.		
<b>Reglas:</b> El alumno que pilla debe de estar de rodillas de manera obligatoria.		

<b>Vuelta a la calma</b>		
<b>LA ENSALADA</b>		
<b>Tiempo:</b> 10 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> 2 grupos de 14 en fila.
<b>Material:</b> 2 combas grandes.		
<b>Objetivo:</b> Trabajar los saltos a través de un juego tradicional.		
<b>Descripción:</b> Cada uno de los alumnos tiene asignado un alimento perteneciente a una ensalada (lechuga, huevo, maíz, zanahoria, aceite, vinagre...) con una comba grande deben ir entrando uno a uno en ella hasta formar una ensalada con la mayor cantidad de ingredientes posibles.		
<b>Variante:</b> Atar las dos cuerdas e intentar que todos los alumnos salten a la vez.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos deberán incluirse en la ensalada de uno en uno.		

SESIÓN 7: A CREAR		
<b>N.º participantes:</b> 28.	<b>Duración:</b> 45 Minutos.	<b>Edad:</b> 10 años.
<b>Objetivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar el trabajo en equipo y la cooperación con el compañero.</li> <li>- Representar una escena utilizando su propio cuerpo.</li> </ul>		
<b>Metodología:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cooperativo.</li> </ul>		
Introducción		
A RECORDAR		
<b>Tiempo:</b> 5 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Sentados en el aula.
<b>Material:</b> Proyector y Pizarra digital.		
<b>Objetivo:</b> Recordar lo aprendido en la clase anterior a través de preguntas.		
<b>Descripción:</b> Se hace un recordatorio de todos los contenidos trabajados hasta el momento. Los diferentes hábitos saludables y perjudiciales, la pirámide alimenticia, los diferentes nutrientes etc.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos deben levantar la mano para participar.		
Parte Principal		
A INTERPRETAR		
<b>Tiempo:</b> 35 minutos	<b>Intensidad:</b> Baja	<b>Disposición espacial:</b> Grupos de 7.
<b>Material:</b> Material que el centro educativo disponga para el área de Educación Física.		
<b>Objetivo:</b> Trabajar la expresión corporal mediante una obra de teatro.		
<b>Descripción:</b> Hay tres grupos, los cuales van a elaborar una escena de teatro. Cada escena de cada grupo será creada desde cero además de que cada una será diferente. Para conseguir esto a cada grupo se le darán 4 papeles al azar en la que habrá un hábito saludable o perjudicial, un grupo alimenticio, un personaje y un lugar los cuales deben ser todos incluidos en la escena. Los alumnos pueden usar los diferentes materiales que disponga el centro educativo para el área de educación física. Cada uno de los grupos deben interpretar su escena mientras los otros dos grupos la observan. Una vez terminada la obra cada alumno aportará lo que más le ha gustado de cada obra.		
<b>Variante:</b> Los alumnos que sean más vergonzosos dejarles elegir su personaje, teniendo que ver siempre con la dinámica que se quiere trabajar.		
<b>Reglas:</b> Todos los alumnos deben participar.		
Vuelta a la calma		
ME HA GUSTADO...		
<b>Tiempo:</b> 5 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> En círculo.
<b>Material:</b> -		
<b>Objetivo:</b> Reflexionar sobre la actuación de los compañeros en grupo.		
<b>Descripción:</b> Se realiza un círculo y se comenta las diferentes actuaciones que se han realizado durante la sesión.		
<b>Reglas:</b> Para hablar el alumno debe levantar la mano.		

SESIÓN 8 y 9: ¡SI CHEF!		
<b>N.º participantes:</b> 28.	<b>Duración:</b> 90 Minutos.	<b>Edad:</b> 10 años.
<b>Objetivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar el trabajo en equipo y la cooperación con el compañero.</li> <li>- Realizar un plato original y saludable.</li> <li>- Poner en práctica todos los conocimientos adquiridos.</li> </ul>		
<b>Metodología:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cooperativo.</li> <li>- Trabajo por centro de interés.</li> </ul>		
Introducción		
A RECORDAR		
<b>Tiempo:</b> 10 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Sentados en el aula.
<b>Material:</b> Proyector y Pizarra digital.		
<b>Objetivo:</b> Introducir la dinámica a través de una historia.		
<b>Descripción:</b> Se ha llegado al final del aprendizaje y al científico le queda poco tiempo por lo que se debe preparar el plato más creativo y saludable que nunca nadie ha probado. Recordar los diferentes conceptos trabajados, formar grupos de entre 5 y 6 personas (libre elección) y comenzar a crear sin perder más el tiempo.		
<b>Reglas:</b> Los alumnos se deben mantener en silencio.		
Parte Principal		
A CREAR		
<b>Tiempo:</b> 55 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Grupos de 5 y 6.
<b>Material:</b> Plastilina, cartulinas de colores, alimentos crudos (pasta, legumbres.) cartón, arena, migas de alimentos, pinturas de colores, pegamento, temperas... (todo el material sirve).		
<b>Objetivo:</b> Trabajar todo lo aprendido a través de una dinámica cooperativa.		
<b>Descripción:</b> Los alumnos una vez formados los diferentes grupos deben realizar un plato saludable y creativo, teniendo en cuenta todos los grupos de alimentos que se han trabajado y sus respectivos nutrientes, para de esta manera poder ayudar al científico que se recupere. Para ello pueden usar todo tipo de material disponible en el centro y en el aula además de lo que haya podido traer el docente.		
<b>Reglas:</b> Todos los alumnos deben participar y trabajar sin molestar al resto de compañeros.		
Vuelta a la calma		
MI NUEVO PLATO FAVORITO		
<b>Tiempo:</b> 25 minutos.	<b>Intensidad:</b> Baja.	<b>Disposición espacial:</b> Grupos de 5 y 6.
<b>Material:</b> Los platos que se han realizado en la actividad anterior.		
<b>Objetivo:</b> Presentar los platos realizados en una actividad de cooperación.		
<b>Descripción:</b> Breve explicación de los platos creados por los diferentes grupos. Una vez realizada la presentación se hace una votación anónima de cada alumno sin poder votar los de su propio grupo y el plato con más votos recibidos será el elegido para mandar al científico y de esta manera salvar a la humanidad de manera saludable.		
<b>Reglas:</b> Todos deberán participar en la presentación del plato.		

## 8. Atención a la diversidad y adaptaciones.

Las medidas de atención a la diversidad se refieren a las diferentes estrategias, metodologías, actividades y recursos que se emplean en el centro educativo para poder lograr el rendimiento total de aprendizaje en alumnos que lo necesiten.

### 8.1 Medidas generales.

Las medidas generales son las utilizadas y reguladas que utilizan los centros educativos para adaptar el currículo a las características del grupo de alumnos que lo necesitan.

Este tipo de medidas al ser generales se emplean para todo tipo de alumnos sin hacer distinción de sus diferentes necesidades educativas, las cuales son:

- Adaptar la programación a las diferentes características de los alumnos del centro.
- Utilizar una metodología mixta y variada la cual proceda de aspectos lúdicos, que destaque la actuación del alumno y permita continuidad de la actividad haciendo participes a alumnos con diferentes niveles de aprendizaje y desarrollo.
- Coordinar las diferentes actividades con los diferentes servicios de orientación con los que cuenta el centro educativo para de esta manera lograr una enseñanza de calidad.

### 8.2 Medidas ordinarias.

Las medidas ordinarias son las utilizadas para organizar o modificar de manera relativa la metodología empleada a la hora de la realización de actividades o evaluaciones. Estas medidas van dirigidas a los alumnos los cuales presentan diferentes ritmos de aprendizaje causado por diversos motivos.

#### 8.2.1 Medidas para alumnos con un progreso lento de aprendizaje.

- Suprimir las inseguridades de los alumnos causadas por sus necesidades.
- Utilizar metodologías cooperativas.
- Planificar diferentes actividades de apoyo.
- Involucrar a la familia para crear pautas educativas e intercambiar recursos para que el alumno obtenga la mayor estimulación posible.
- Recibir asesoramiento del maestro en pedagogía terapéutica para planificar diferentes estrategias organizativas.

#### 8.2.2 Medidas para alumnos con un progreso rápido de aprendizaje.

- Planificar diferentes actividades las cuales sirvan para que el alumno pueda ampliar su conocimiento y de esta manera el aprendizaje les cause intereses reales fomentando de esta manera la curiosidad, además de crear un desafío con tareas de niveles más elevados.
- Involucrar a la familia de manera que se produzca un intercambio de información sobre materiales y temáticas que más puedan llamar la atención del alumno.

#### 8.2.3 Medidas para alumnos con diferente nacionalidad.

- Coordinar las diferentes actividades con el departamento de orientación para poder obtener una excepcional calidad educativa.
- Incluir actividades las cuales se trabajen contenidos culturales (gastronomía, danzas, lugares, monumentos).
- Involucrar a la familia de manera que se produzca un intercambio de información sobre materiales y temáticas que más puedan llamar la atención del alumno.

#### 8.2.4 Medidas para alumnos con TDA y TDAH.

- Instrucciones y asignaciones más personalizadas.
- Refuerzo y retroalimentación positivos.
- Permitir descansos, que realicen los ejercicios a su ritmo.
- Repetir las normas con suficiente antelación antes de que las incumpla.
- Tareas cortas.
- Manejar las emociones en caso de frustración, enfado etc.

#### 8.2.5 Otras medidas.

- Realizar agrupamientos heterogéneos u homogéneos dependiendo de la actividad que se vaya a realizar.
- Realizar la actividad teniendo en cuenta los diferentes niveles del alumnado.
- Seleccionar los materiales adecuados a la hora de realizar la actividad para crear una mayor motivación en los alumnos.
- Utilizar metodologías y técnicas de evaluación las cuales se adapten lo máximo posible a las diferentes necesidades educativas de todos los alumnos.

La unidad didáctica que se ha diseñado y propuesto está adaptada para garantizar que todos los alumnos puedan realizarla sin dificultades. En caso de que un alumno presente problemas o enfermedades que afecten su participación en las actividades, se le brindará una atención individualizada por parte del docente, permitiéndole marcar su propio ritmo de trabajo. Además, si alguna actividad supone un riesgo para la integridad física del alumno, se realizarán modificaciones para prevenir cualquier peligro.

Además, el centro educativo cuenta con el apoyo de diversos especialistas y personal de apoyo, quienes colaborarán para asegurar la inclusión y el bienestar de los alumnos durante la realización de la unidad didáctica.

## 9. Evaluación de la unidad.

Los instrumentos los cuales se han elegido para realizar la evaluación son los siguientes:

- Lista de control en la que se realizará un seguimiento guiado en el cual se anotará las faltas de asistencia de cada alumno (justificadas y no justificadas) además de las diferentes aptitudes, actitud etc.
- Observación durante la sesión de todo el grupo.

Para la evaluación se utilizará el método de listas de control, las cuales servirán al docente para comprobar si los alumnos han adquirido los conocimientos y estándares de aprendizajes establecidos al inicio de la unidad didáctica, así como si han alcanzado satisfactoriamente los objetivos planteados en cada sesión. Cada lista de control evaluará un aspecto específico del aprendizaje de cada alumno.

En primer lugar, en cada una de las sesiones se utilizará una lista de control en la que se anotará las aptitudes que ha mantenido cada alumno a lo largo de la sesión y si han mejorado respecto a la sesión anterior. Este apartado estará valorado con un 50% de la nota final.

En segundo lugar, se utilizará una lista de control en la cual se anotará la evolución de los alumnos en relación con los objetivos marcados en cada sesión. Este apartado estará valorado con el 30% de la nota final.

Finalmente se contará con una tercera lista de control en la cual se anotará la progresión de los alumnos en relación con los estándares de aprendizaje. Este apartado estará valorado con el 20% de la nota final.

Para poder poner la nota al alumno se realizará una media de las distintas anotaciones que se irán haciendo a lo largo de la unidad didáctica obteniendo de esta manera la nota media en el tema.

En las diferentes listas de control, se emplean tres caras con colores distintos para representar diferentes significados:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demuestra un conocimiento profundo y sólido del tema.</li> <li>- Presenta un nivel de habilidad y competencia destacado.</li> <li>- Muestra evidencia clara y consistente de aprendizaje y logros.</li> <li>- Ofrece una presentación clara, concisa y efectiva de ideas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muestra un conocimiento básico y general del tema.</li> <li>- Presenta un nivel de habilidad y competencia en desarrollo.</li> <li>- Muestra alguna evidencia de aprendizaje y logros, pero no de manera consistente.</li> <li>- Ofrece una presentación adecuada, pero con algunas ideas confusas o poco desarrolladas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muestra un conocimiento limitado o deficiente del tema.</li> <li>- Presenta un nivel de habilidad y competencia insuficiente.</li> <li>- No muestra evidencia clara de aprendizaje o logros.</li> <li>- Ofrece una presentación confusa o incoherente de ideas.</li> </ul>

A continuación, se adjunta cada una de las tablas de control que se utilizarán:

APTITUDES			
Nombre y apellidos			

OBJETIVOS									
Nombre y apellidos									
SESIÓN 1	Objetivo 1			Objetivo 2			Objetivo 3		
SESIÓN 2	Objetivo 1			Objetivo 2			Objetivo 3		
SESIÓN 3	Objetivo 1			Objetivo 2			Objetivo 3		

Según el Decreto 61/2022, de 13 de julio, del consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación primaria (2022), se tendrán en cuenta los estándares de aprendizaje que componen la asignatura de educación física para realizar la siguiente rúbrica.

Nombre y apellidos			
Estándares de aprendizaje			
1.1. Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.			
1.2. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.			
1.3. Tomar medidas de precaución, previa y durante la práctica motriz y prevención de lesiones en relación con la conservación y al mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físicodeportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto.			
1.4. Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, identificar las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz.			

3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones que surjan en contextos de actividad motriz. Establecer estrategias para una adecuada regulación de las emociones.			
3.2. Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, a los adversarios, compañeros, árbitros, espectadores y profesores y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.			
4.3 Identificar hábitos de vida saludables valorando la importancia de la higiene, una alimentación variada y equilibrada, el ejercicio físico, el ocio activo y el descanso.			
6.1 Identificar problemas sociales y medioambientales, las interrelaciones que existen entre la salud y cuidado del planeta, proponer posibles soluciones y poner en práctica estilos de vida adecuados, reconociendo comportamientos respetuosos de cuidado, protección del entorno cercano y uso responsable de los recursos naturales, expresando los cambios positivos y negativos causados en el medio por la acción humana.			
6.2 Conocer y mostrar hábitos de vida adecuados, con respeto, cuidados y protección del planeta, identificando la relación de la vida de las personas con sus acciones sobre los elementos y recursos del medio.			

## CONCLUSIONES

Tras finalizar la revisión exhaustiva de diversos artículos de revistas científicas, páginas web oficiales y libros, se ha constatado una problemática significativa en la sociedad contemporánea. Se ha observado una notable disminución en la práctica diaria de ejercicio físico por parte de los jóvenes, lo cual se relaciona directamente con el incremento de casos de sobrepeso y obesidad infantil en el siglo XXI. Esta tendencia se ve agravada por una alimentación deficiente, caracterizada por el creciente consumo de alimentos ultraprocesados y comidas con alto contenido calórico. En muchos casos, esta situación se debe a un bajo nivel socioeconómico de las familias.

Como docentes, el objetivo primordial es implementar actividades que permitan a los alumnos adquirir desde temprana edad una serie de hábitos saludables, tales como la práctica diaria de actividad física, una alimentación adecuada y una correcta higiene personal. Es fundamental inculcar estas costumbres desde la infancia para que los estudiantes las interioricen y sean conscientes de su importancia en su vida diaria.

Para lograr estos objetivos, resulta indispensable que el entorno de los alumnos comprenda las graves consecuencias que puede acarrear una alimentación poco saludable y la falta de actividad física regular. La falta de información ha contribuido al preocupante aumento de la tasa de obesidad infantil en la población actual. Por lo tanto, se destaca la relevancia de educar tanto a los estudiantes como a sus familias en estos hábitos saludables, a fin de lograr el objetivo principal también desde el entorno familiar.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abad M, Giménez F y Robles J. (2009). *El deporte en las etapas educativas de primaria y secundaria*. *EFDeportes*, (132), 1-1.

Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2020). *La alimentación saludable en la etapa escolar – Guía para familias y escuelas*. Agencia de Salud Pública de Cataluña, 1-86. [Archivo PDF].

Aldecoa S, Blanco O, Crespo J y Delgado J. (2015). *Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria*. *Aten Primaria*, 47 (3), 175-183.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.004>

ANIBES. (s/f). *Sedentarismo en niños y adolescentes españoles: resultado del estudio científico ANIBES – Fundación Española de la Nutrición*, (13). [Archivo PDF].

Aparicio A, Bermejo L, García M, Gutiérrez E, López A, Robledo T, Ruiz M, Savedra M, Villar C y Yusta M. (2021). *Situación ponderal de la población escolar de 6 a 9 años en España: resultados del estudio ALADINO 2019*. *Nutrición Hospitalaria*, 944-953.

Ara I, Aznar S, Castillo M, Dorado C, González A, González J, González M, Gracia L, Gutiérrez A, Gusi N, Jiménez D, Lucía A, Márquez S, Moreno L, Ortega F, Paz J, Ruiz J, Serrano J, Tur J y Valtueña J. (2016). *Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil*. *Nutrición Hospitalaria*, (33), 1-21.

<https://dx.doi.org/10.20960/nh.828>

Aranceta J, Peña L, Pérez C, Ribas L, Saavedra P y Serra L. (2003). *Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000)*, 121, (19).

Ávila J, Beltrán B, Casas R, Cuadrado C, Estévez R, Gómez S, Leis M, Palacios N, Tojo R y Varela G. (2015). *Programa Thao-Child Health: intervención comunitaria para la promoción de estilos de vida saludables para niños y familias: resultados de un estudio de cohorte*, *Nutrición Hospitalaria*, 32 (6) 2584-2587. [Archivo PDF].

Ávila J, Beltrán B, Casas R, Cuadrado C, Estévez R, Martínez L y Ruiz E. (2010). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en los participantes en el Programa nacional Thao-Salud Infantil*. *Nutrición Clínica Dietética Hospitalaria*, 25(1), 184.

<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.5.6746>

Barrena P. (2010). *Estilos de enseñanza o transmisores en Educación Física*.

*EFDportes*, (148), 1-1.

Batista J, Mendoza R y Ságrera M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. C.S.I.C.: Madrid.

Bennassar T y Col M. (2003). *Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y actividades prácticas*. Barcelona, España, Editorial Océano.

Bianchi I, Hoyo H y Losardo J. (2021). *Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud*. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134 (1), 18-25. [Archivo PDF].

Bodega P, Fajardo D, García B, García N, Garicano E, Grande G, Micó V, Megias A, Rodríguez P, Romero E y San Mauro I. (2015). *The influence of healthy lifestyle habits on weight status in school aged children and adolescents*. *Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad española de Nutricion Parenteral y Enteral*, 31(5), 1996–2005.

<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8616>

Burgarolas M, Martínez A y Martínez L. (2004). *Análisis de las tendencias actuales en la alimentación de los españoles: posibilidades de difusión de la dieta mediterránea*. *Estudios Agrosociales y Pesqueros*, 201, 151-164. <http://dx.doi.org/10.22004/ag.econ.165980>

Cabello E y Llanos F. (2003). *Distribución del índice de masa corporal (IMC) y prevalencia de obesidad primaria en niños pre-púberes de 6 a 10 años de edad del distrito de San Martín de Porres - Lima*. *Revista Médica Hered*, 14 (3), 107- 110.

Calañas A. (2005). *Alimentación saludable basada en la evidencia*. *Endocrinología y Nutrición*, 52 (2), 8-24.

Camacho E, Gordillo L y Macias A. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. *Revista chilena de nutrición*, 39 (3) 40-43.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>

Campo L, García F, Herazo B, Méndez O, Suarez M y Vásquez F. (2017). *Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes*. *Salud Uninorte*, 33 (3), 419-428.

Carrasco I, Fernández A, Martínez R y Palma A. (2017). *Impacto social y económico de la doble carga de la malnutrición*. *Comisión Económica para América Latina y el Caribe*, 1-191.

Carreño M y Neil E. (2017). *La comida chatarra y su relación con la malnutrición en los adolescentes de secundaria de la institución educativa Pedro Eleodoro Paulet Mostajo de la Ugel 09 en el año 2017*. *Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*, 1-86.

Castillo E, Tornero I y García, J. (2018). *Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 34, 85-88.

Castillo Z. (2022). *Hábitos de vida saludable en el alumnado de primaria. Ipse-ds*, 15, 11-36. [Archivo PDF].

Contreras S y Eguía J. (2017). *Experiencias de gamificación en aulas. InCom-UAB Publicaciones*, 1-126. [Archivo PDF].

Cortés L. (2021). *La alimentación saludable en los alumnos. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 9 (17), 9-12.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física*. INDE: Barcelona.

Del Mar M. (2009). *Aprendizaje educativo. Innovación y experiencias educativas*, (14), 1-11.

De Paz P. (2015). *Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros*. Unir Editorial.

Díaz M, Torres A y Tovar M. (2015). *Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales de chía, Cundinamarca. Pediatría*, (48), 5-20.

Ejeda J y Vega R. (2008). *Concepciones Erróneas Sobre Alimentación en Futuros Profesores. Construcción de Conocimiento Pedagógico*. Ediciones Universidad de Salamanca, 225–247. [Archivo PDF].

España, *Decreto 61/2022, de 13 de julio, del consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid y el currículo de la etapa de Educación Primaria*. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, (169) 15-169.

España, *Ley orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, de Calidad de la Educación*. Boletín Oficial del Estado, 30 de diciembre de 2020, 340 122868-122952. [Archivo PDF].

España, *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado, 52 1-109.

Frontera Izquierdo P y Gimeno M. (2015). *Niños bien alimentados. Menús saludables y nutritivos*. Editorial Síntesis.

Galiano M y Moreno J. (2007). *Influencia de la nutrición y del entorno social en la maduración ósea del niño*. 22 (6) 726- 729.

Garcés M y Miguel M. (2016). *Hábitos de vida saludable desde la adolescencia*. *Revista de Juventud*, (112) 108-116.

García W. (2019). *Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. Análisis del comportamiento de las líneas de crédito a través de la corporación financiera nacional y su aporte al desarrollo de las PYMES en Guayaquil 2011-2015*, 3 (1), 1602–1624. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)

Gavidia V y Talavera M. (2012). *La construcción del concepto de salud*. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 26 161-175. [Archivo PDF].

González A, González B y González E. (2013). *Salud dental: relación entre caries dental y consumo de alimentos*. *Nutrición Hospitalaria*, 28 (4) 64-71.

González D, Peña L, Rial R y Ros Mar L. (2023). *Alimentación del preescolar y escolar*. En J Martín de Carpi (Coord.), *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP*, (2) 297-305. [Archivo PDF].

Hernando A, Oliva A y Pertegal M. (2013). *Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes*. *Psychosocial Intervention*, 22 (1), 15-23. <https://doi.org/10.5093/in2013a3>

Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad alimentaria y Nutrición. AESAN. (2005) *Invertir la tendencia de la obesidad. Estrategia NAOS. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 1-38. [Archivo PDF].

Polanco I. (2005). *Alimentación del niño en edad preescolar y escolar*. *Anales de Pediatría*, 3 (1), 54-63. [Archivo PDF].

Sueldo Y. (2021). *La importancia de un estilo de vida saludable*. *Revista peruana de medicina integrativa*, 6 (2), 34–35. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6i2.45>

Temas para la Educación. (2013). *Los centros de interés en infantil*. *Revista digital temas para la educación*. 23, 1-8. [Archivo PDF].

Tierra, J y Castillo J. (2009). *Educación Física en alumnos con necesidades educativas especiales*. *Wanceulen*, 51-67.

Vizuetete, M. (1990). *La actividad corporal en la obra de Alfonso X "El Sabio"*. *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 4, 32.

## WEBGRAFÍA

AEPED. (2022). *Los pediatras analizan cómo afrontar el reto de la obesidad infantil, las adicciones a las redes y los problemas de salud mental agravados durante la pandemia*. Aeped.es. [Archivo PDF].

[https://www.aeped.es/sites/default/files/20220602\\_ndp\\_68\\_congreso\\_aep.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/20220602_ndp_68_congreso_aep.pdf)

AESAN. (s/f). *Estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad*. AESAN.

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia\\_naos.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm)

AESAN. (2019). *Situación actual de la obesidad infantil en España: El estudio ALADINO 2019*. AESAN.

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/vigilancia\\_obesidad\\_infantil.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/vigilancia_obesidad_infantil.htm)

Botero D. (2017). *Enfermedades que se pueden desarrollar por mala alimentación en la etapa escolar*. Descubretusalud.com.

<https://descubretusalud.com/enfermedades-ninos-jovenes-alimentacion-etapa-escolar/>

Comunidad de Madrid. (2023, 23 mayo). *Saludatuvida*. Comunidad de Madrid.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/saludatuvida>

Efesalud R. (2022). *El sedentarismo infantil: peligrosa epidemia*. EFE Salud.

<https://efesalud.com/sedentarismo-infantil-epidemia/>

Eit food. (s/f). *Los Salvacomidas*. Salvacomidas.eitfood.

<https://salvacomidas.eitfood.eu/>

Equipo editorial Etecé. (2021, 5 de agosto). *Salud (según la OMS)*. Concepto.de.

<https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

Gaitán V. (2013). *Gamificación: el aprendizaje divertido*. educativa.

<https://www.educativa.com/blog-articulos/gamificacion-el-aprendizaje-divertido/>

IDRO. (2022, 12 de Julio). *La pirámide de alimentos*. IDRO. R.

<https://idro.es/la-piramide-de-alimentos-definicion-y-niveles/>

Instituto de Microecología. (2019). *Aditivos alimentarios: ¿Que impacto tienen en nuestra salud?* Instituto de Microecología.

<https://microecologia.es/aditivos-impacto-en-nuestra-salud/>

Instituto Tomas Pascual Sanz. (2013, 18 septiembre). *El Programa PERSEO*. Instituto Tomas Pascual Sanz.

<https://www.institutotomaspascualsanz.com/el-programa-perseo/>

Mayo Clinic. (2022, 11 febrero). *Anemia Síntomas y causas*. Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anemia/symptoms-causes/syc20351360>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (s/f). *Control de tabaco*. Gov.co.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/somos-mas-sin-tabaco.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (s/f). *Nutrición y alimentación saludable*. Gov.co.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/salud-nutricional.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (s/f). *Peso saludable*. Gov.co.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/peso-saludable.aspx>

Ministerio de Sanidad. (2020). *Estilo de vida saludable - Actividad Física y Sedentarismo*. Sanidad.gob.

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/home.htm>

Ministerio de Sanidad. (2020). *¿Qué es el sedentarismo?* Sanidad.gob.

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (s/f). *¿Que es la diabetes?* Niddk.nih.gov.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informaciongeneral/que-es>

Norte Salud. (2020). *La pirámide alimentaria y la nueva pirámide saludable, la guía definitiva*. Nortosalud.com.

<https://nortosalud.com/la-nueva-piramide-alimentaria-la-piramide-saludable/>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. Who.int.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación sana*. Who.int.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Cáncer*. Who.int.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

Organización Mundial de la Salud. (1948). *¿Cómo define la OMS la salud?* Who.int.

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Diabetes*. Paho.org.

<https://www.paho.org/es/temas/diabetes>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Obesidad y sobrepeso*. Who.int.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más*. Who.int.

<https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-lessand-play-more>

Pequerecetas. (2022, 5 octubre). *Pirámide alimenticia para niños (cómo interpretarla)*. Pequerecetas.

<https://www.pequerecetas.com/alimentacion/piramide-alimentos/>

Rufino N. (2013). *Alimentación sana y actividad física, pareja perfecta para mejorar la calidad de vida*. Il3.ub.edu. <https://www.il3.ub.edu/blog/la-alimentacion-sana-y-actividad-fisica-para-prevencion-y-mejor-la-calidad-de-vida-de-nuestro-cuerpo/>

Sachse M, Trejo D y Ferré I. (2020). *¿Cómo mantenernos saludables durante y después del COVID-19?* Unicef.org. [Archivo PDF].

<https://www.unicef.org/mexico/media/4391/file/Gu%C3%ADa%20para%20mantenernos%20saludables.pdf>

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria: SENC. (2015). *Pirámide de la Alimentación saludable*. Nutricioncomunitaria.org.

<https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacionsaludable-senc-2015>

Unicef. (2022). *La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes*. Unicef.org.

<https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-laalimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-adolescentes>

Unir revista. (2020). *El aprendizaje por descubrimiento qué es y cómo aplicarlo en clase*. Unir.net.

<https://www.unir.net/educacion/revista/aprendizaje-por-descubrimiento/>

Villagrà P. (2018, 30 enero). *¿Qué es el aprendizaje cooperativo? Definición y elementos esenciales*. EdInTech.blog.

<https://edintech.blog/2018/01/24/aprendizaje-cooperativo-definicion-elementos-esenciales/>