



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Proyecto para el conocimiento de hábitos saludables en Educación Infantil

Alumna: Marta Rosales Sánchez

Tutor: Prof. D. Daniel Mayorga Vega

Dpto.: Departamento de Didáctica de la
Expresión Musical, Plástica y Corporal

Mayo, 2020

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Resumen.....	4
2. Introducción.....	5
3. Fundamentación teórica.....	6
3.1. Concepto de salud y enfermedad.....	6
3.2. Hábitos saludables y hábitos no saludables.....	7
3.2.1. Alimentación y nutrición.....	8
3.2.2. Actividad física.....	10
3.2.3. Sedentarismo.....	14
3.2.4. Higiene corporal.....	16
3.2.5. Higiene postural.....	17
3.3. Malos hábitos en cifras.....	19
3.4. Promoción de hábitos saludables en el contexto escolar.....	21
4. Proyecto.....	27
4.1. Contextualización.....	27
4.1.1. Características del centro.....	27
4.1.2. Características del alumnado.....	28
4.2. Objetivos.....	28
4.2.1. Objetivos de etapa.....	29
4.2.2. Objetivos generales del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal..	29
4.2.3. Objetivos específicos del Proyecto.....	30
4.3. Competencias básicas.....	30
4.4. Contenidos.....	31
4.5. Metodología.....	32
4.6. Temporalización y actividades.....	32

4.7. Evaluación.....	33
5. Conclusiones.....	34
6. Bibliografía.....	36
7. Anexos.....	41

1. Resumen

Los niños y niñas van a imitar los comportamientos que observen en su entorno más cercano y por ello es importante que se les eduque desde una edad temprana para que lleven a cabo acciones que favorezcan su salud. El concepto de hábitos saludables se desglosa en: alimentación, actividad física, higiene corporal e higiene postural. Será necesario trabajar todos los aspectos para poder llevar una vida saludable. En este trabajo se presenta un proyecto con el que se quiere conseguir que los niños y niñas conozcan acerca de la importancia de llevar a cabo una vida saludable y los implementen en su rutina. Se proponen 12 actividades en las que se trabajarán cada uno de esos elementos que conforman el concepto de hábitos saludables de una forma activa e innovadora favoreciendo el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales.

Palabras clave: alimentación, actividad física, higiene corporal, higiene postural, Educación Preescolar

Abstract

Children will imitate the behaviours that they observe in their closest environment. For this reason it is important educating them from an early age so they carry out actions that promote their health. The concept of healthy habits is broken down into: nutrition, physical activity, body hygiene and postural hygiene. It will be necessary to work on all aspects in order to lead a healthy life. In this paper a project is presented. Its aim is for the children to know about the importance of leading a healthy life and implement them in their routine. Twelve activities are proposed in which each of those elements, which make up the concept of healthy habits, will be worked on in an active and innovative way favouring individual, cooperative work and peer learning.

Keywords: nutrition, physical activity, body hygiene, postural hygiene, Preschool Education

2. Introducción

Los niños y las niñas tienden a observar e imitar, en general, los comportamientos que ven en sus padres, madres o hermanos/as mayores. Esto también ocurre con los hábitos saludables y no saludables y es por eso que, en esta fase, es crucial que los padres y madres eduquen a sus hijos para que desde una edad temprana lleven a cabo comportamientos que favorezcan su salud. El concepto de hábitos saludables lo componen distintos hábitos: alimentación, actividad física, higiene corporal e higiene postural y habrá que trabajar todos los aspectos para poder llevar una vida saludable.

Los hábitos alimentarios saludables y adecuados comienzan en los primeros años de vida con la lactancia materna y se deben continuar con una dieta saludable y rica en nutrientes. La OMS hace algunas recomendaciones como comer fruta de forma variada y suficiente o reducir la ingesta de sales y azúcares.

En cuanto a la actividad física, la OMS hace incidencia en lo importante que es la práctica de ejercicio físico de forma regular. Algunos de los beneficios asociados a ella son la reducción del riesgo de enfermedades del corazón o la disminución de los síntomas de depresión y ansiedad. En las poblaciones está aumentando la concienciación sobre el tema y se están creando espacios dedicados a la práctica deportiva con la finalidad de evitar los estilos de vida sedentarios que tan presentes están hoy en día en los sectores más jóvenes de la población.

La higiene corporal es indispensable para la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. Desde una temprana edad se deberá aprender a seguir una serie de pautas para que nuestra salud se vea favorecida. La higiene corporal se clasifica en diferentes categorías como lo son la bucal o la íntima.

Por último, pero no menos importante, estaría la higiene postural necesaria para no desencadenar errores o vicios en el esquema corporal. Para ello es necesaria la participación de un profesor/a bien cualificado que proponga actividades para tener hábitos posturales correctos como ejercicios de equilibrio, estiramiento y tonificación.

Por tanto, con el siguiente trabajo se espera conseguir que los niños y niñas conozcan acerca de la importancia de llevar a cabo una vida saludable y que, además, implementen hábitos saludables en su rutina.

3. Fundamentación teórica

3.1. Concepto de salud y enfermedad

El concepto de salud ha ido variando a lo largo de la historia (Gavidia y Talavera, 2012). La Tabla 1 representa la trayectoria que ha seguido el concepto de salud:

Tabla 1. Trayectoria del concepto de salud

Contexto social	Concepto de enfermedad	Concepto de salud
1º Existencia de enfermedades infecto-contagiosas Peligro de epidemias	Consiste en una lesión producida por la acción de gérmenes patógenos	Ausencia de enfermedades e invalideces
2º Desarrollo del Psicoanálisis Final de la 2º Guerra Mundial	Existen enfermedades psicosomáticas	Bienestar físico, social y mental
3º Desarrollo de la Ecología Grandes concentraciones humanas por la industrialización	El medio ambiente influye en el origen de las enfermedades	Equilibrio con el entorno y adaptación al mismo Capacidad de funcionamiento
4º Predominio de las enfermedades crónicas Desarrollo de las Ciencias de la Educación	Importancia de la conducta en la prevención de las enfermedades y mejora de la salud	Salud conductual como estilo de vida
5º Incapacidad del Estado en mantener los gastos sanitarios y velar por el mantenimiento de la salud de los ciudadanos	Origen multicausal de la enfermedad	Salud holística, integral Salud como desarrollo personal y social

Adaptado de Gavidia y Talavera (2012).

La Organización Mundial de la Salud (1946, p.100) define salud como el “estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, es un derecho humano fundamental y que el logro del grado más alto posible de salud es un objetivo social sumamente importante en todo el mundo”. Hay que tener en cuenta que el concepto de adaptación también comprende los términos de adaptación mental, ambiental y social. Por otro lado, enfermedad se define como “un desequilibrio biológico-ecológico o una falla de los mecanismos de adaptación del organismo” (Jablonska, 1993, p. 92).

3.2. Hábitos saludables y hábitos no saludables

En Educación Infantil los niños y niñas tienden a observar e imitar los comportamientos que realizan sus padres y madres o hermanos/as mayores, por lo que esta fase es muy importante, debido a que los padres deberán de educar a sus hijos/a para que desde una temprana edad se lleven a cabo comportamientos para favorecer la salud. Esto hará que el niño/a comprenda la importancia de seguir unos buenos hábitos (Abadeano et al., 2019).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2012) define el concepto de hábitos saludables como:

El peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio influyen en nuestra salud. Explora lo que es un peso corporal saludable y como lograrlo a través de la mantención del balance energético. Analiza la importancia de tener un buen estado físico y de realizar actividad física en forma regular, para mantener el peso corporal adecuado y tener una buena salud. Explica cómo el protegernos de los agentes que causan enfermedades es importante para mantener un buen estado de salud y bienestar (p.267).

Como se ha mencionado anteriormente, el concepto de hábitos saludables lo componen distintos hábitos como son (Figura 1):

- Alimentación
- Actividad física
- Higiene corporal
- Higiene postural

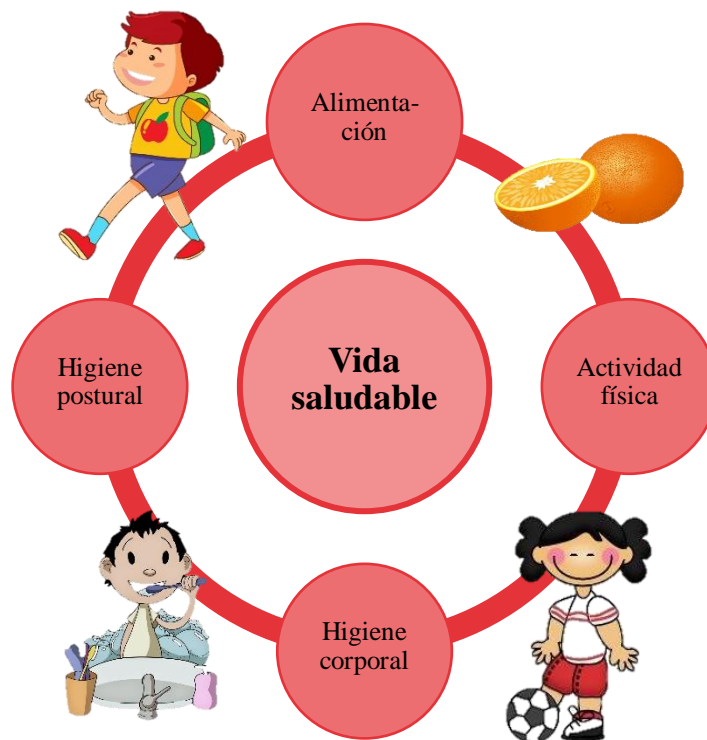


Figura 1. Hábitos saludables. Elaboración propia a partir de FAO (2012).

Por el contrario, se encuentran los hábitos no saludables los cuales pueden producir consecuencias negativas en la salud de las personas. Dentro de este campo, destacan dos de ellos, debido a que hoy en día engloba cada vez más a niños/as y adolescentes. Estos dos hábitos no saludables son el sedentarismo y la obesidad infantil (Hall y Ochoa, 2015).

3.2.1. Alimentación y nutrición

De acuerdo con Díaz et al. (2008, p.200) la alimentación es la “ingestión racional de aquellos compuestos que aporten la energía necesaria para el mantenimiento de las funciones vitales y sociales y para evitar desórdenes y enfermedades potenciales”. Por otro lado, la nutrición se entiende como el aprovechamiento de las sustancias nutritivas que nos aportan los alimentos (Díaz et al., 2008).

La Organización Mundial de la Salud (2018) destaca que los hábitos alimentarios saludables y adecuados comienzan en los primeros años de vida con la lactancia materna, esto puede aportar beneficios a largo plazo como la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad. Una dieta saludable y rica en nutrientes nos puede aportar numerosos beneficios como son la disminución de la probabilidad de padecer diabetes, accidentes cerebrovasculares y cáncer. La dieta debe ser acorde a las características de la persona

teniendo en cuenta la altura, el peso, el sexo, la edad, los hábitos de vida y la actividad física que realice.

Como se ha mencionado anteriormente, el período de la infancia es el más importante debido a que los hábitos saludables se comienzan a desarrollar en esa fase. Algunos consejos saludables que ofrece la OMS son (2018):

- Comer de una forma variada y suficiente
- Reducir el consumo de grasas trans y grasas saturadas
- Reducir la ingesta de sales y azúcares
- Ingerir los litros acordes con la edad (Figura 2)

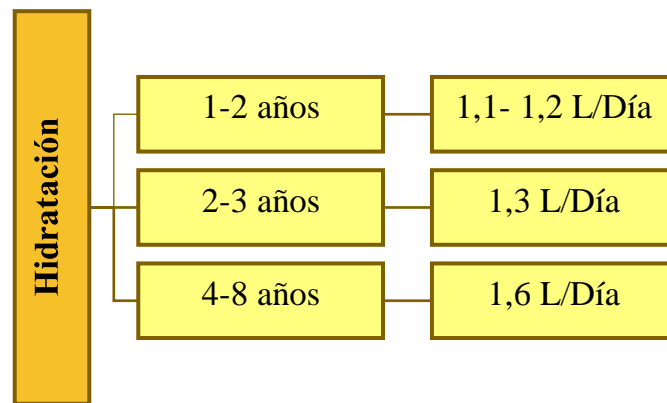


Figura 2. Recomendaciones de hidratación para cada edad. Elaboración propia a partir de Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) (2010).

La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación publicó en el año 2019 una rueda de alimentación en la que aparecen las proporciones y los alimentos que se deben consumir (Figura 3).

Por otro lado, inculcar a los niños/as estos valores sobre alimentación saludable, hace que también conozcan los perjuicios que se pueden manifestar si se siguen dietas insalubres (Abadeano et al., 2019).



Figura 3. La rueda de los alimentos. Recuperado de SEDCA (2019).

Según Molero et al. (2016, p.13), los trastornos alimenticios son “aquellas enfermedades psiquiátricas vinculadas a una percepción distorsionada del propio cuerpo, una insatisfacción corporal y caracterizadas por una alteración del comportamiento acompañada por una gran preocupación por el peso y por la forma del cuerpo”. Los trastornos alimenticios más comunes en la sociedad son:

- Anorexia nerviosa: existencia de una gran pérdida de peso autoimpuesta por la persona. Es más frecuente en chicas adolescentes que en chicos.
- Bulimia nerviosa: las personas que la padecen ingieren abundante comida con muchas calorías y seguidamente, se sienten culpables y se provocan el vómito. Al igual que la anorexia, el objetivo es no engordar.
- Trastorno de atracón: atracones de comida constantes.
- Trastorno por restricción/evitación de la comida: se trata de ingerir poca cantidad de comida y evitar algunos alimentos. Normalmente, este trastorno alimenticio se debe a causas psicológicas.

Los trastornos alimenticios presentan consecuencias sobre la salud como puede ser la desnutrición o la obesidad (Molero et al., 2016).

3.2.2. Actividad física

Carpensen et al. (1985, p.126) definen actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos (los músculos del aparato locomotor) que conlleva un gasto energético (por encima del nivel basal)”. En definitiva, este concepto incluye todos los movimientos que realizamos en el trabajo, durante el tiempo libre y cuando hacemos ejercicio o deporte.

Los profesionales de la Organización Mundial de la Salud indican la importancia de la práctica de ejercicio físico de una forma continua y regular en el día a día, dado que una vez pasadas 72 horas los beneficios de este desaparecen. La sociedad debe estar concienciada sobre los numerosos beneficios que la actividad física nos puede aportar. Algunos de estos beneficios son (Cintra y Balboa, 2011):

- Reduce el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer de colon y diabetes
- Mejora la salud física y mental

- Disminuye los síntomas de depresión y ansiedad
- Incrementa la interacción social entre personas
- Mejora el sistema inmunológico

En la etapa de Educación Infantil, la cual engloba las edades de entre 0 a 5-6 años, los niños/as son muy ágiles y enérgicos/as, se puede decir que generalmente presentan una actividad física bastante activa en acciones tan cotidianas como ir andando al colegio, sacar a pasear a su mascota, jugar en el parque o en el recreo, participar en actividades extraescolares como por ejemplo fútbol o baloncesto, ayudando en las tareas domésticas, etc. Si hablamos desde un punto de vista más tradicional, la actividad física cuenta con cinco dimensiones que describen el concepto a la perfección.

En la Tabla 2 se desarrollan las definiciones de dichas dimensiones de la actividad física (Mayorga-Vega y Torres-Luque, 2019).

Tabla 2. Dimensiones de la actividad física

Dimensión	Definición	Ejemplos
Frecuencia	Cómo de a menudo	Cinco veces a la semana
Intensidad	Cómo de duro o calidad	Ligera, media o alta
Duración	Cómo de largo o cantidad	Sesión de 60 minutos
Modo	Qué tipo	Andar, correr o nadar
Contexto	Contexto geográfico: lugar	En clase de educación física
	Contexto temporal: momento	Por la mañana
	Contexto social: compañía	Con los compañeros en clase

Adaptado de Mayorga-Vega y Torres-Luque (2019).

Por otro lado, Martínez y Sánchez (2008, p.108) hacen hincapié en la condición física, la cual definen como “una medida de la capacidad de realizar actividad física y/o ejercicio físico que integra la mayoría de las funciones corporales (del aparato locomotor, cardiorrespiratorias, hematocirculatorias, endocrinometabólicas y psiconeurológicas) involucradas en el movimiento corporal”. La condición física está compuesta por fuerza, resistencia cardiorrespiratoria, velocidad, equilibrio, fuerza y flexibilidad, que a su vez se clasifican en aspectos asociados con la salud y aspectos asociados con la habilidad (agilidad, coordinación, equilibrio, velocidad y tiempo de reacción). Cabe destacar la

importancia existente entre el rendimiento de las habilidades motoras y la actividad física, puesto que podría prevenir la obesidad en niños/as (Mora, García y Latorre, 2017).

Relacionado con el término de actividad física, los autores Carpensen et al. (1985, p.126) definen el concepto de ejercicio físico como “cualquier actividad física que se caracteriza por estar planeada, sistematizada y con el objetivo de mejorar o mantener la condición física”. La práctica de actividad físico-deportiva está asociada con el bienestar físico y psicológico y hace que las personas que lo realizan se sientan conformes y satisfechos con la vida (González-Serrano, Huéscar y Moreno, 2013).

A continuación, en la Figura 4 se exponen los elementos de cada uno de estos conceptos (Mayorga-Vega y Torres-Luque, 2019).

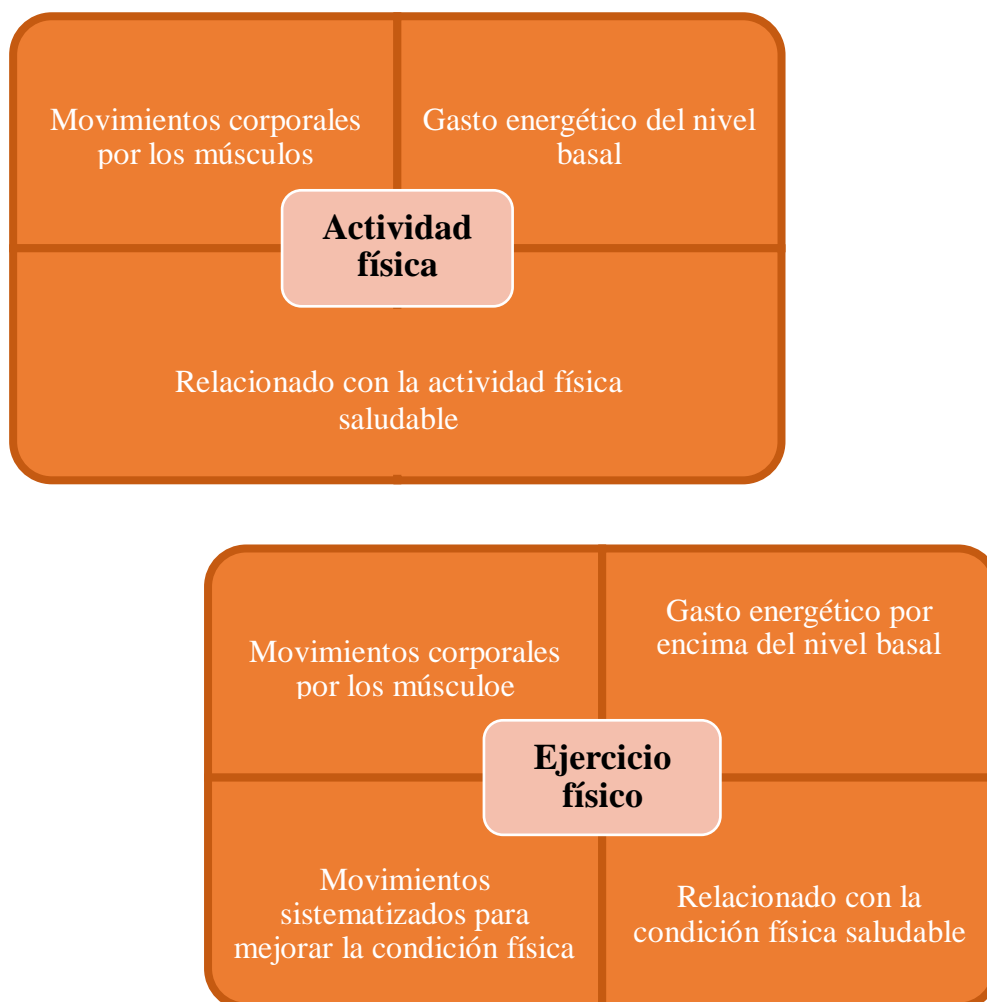


Figura 4. Elementos de la actividad física y ejercicio físico. Elaboración propia a partir de Mayorga-Vega y Torres-Luque (2019).

La Tabla 3 muestra las pautas de actividad física que deben seguir los niños/as menores de 5 años.

Tabla 3. Pautas de actividad física para niños/as menores de 5 años

Menos de 1 año	<ul style="list-style-type: none"> ○ Físicamente activo durante varios momentos al día a través de juegos interactivos ○ Los bebés que aún no tienen movilidad deben pasar 30 minutos al día en posición prono
1 a 2 años	Dedicar 180 minutos al día en actividades físicas de cualquier intensidad
3 a 4 años	Dedicar 180 minutos al día en actividades de cualquier intensidad pero 60 minutos deben de ser de actividad física de intensidad moderada a vigorosa
5 años	Emplear 60 minutos al día de actividad física moderada o intensa

Elaboración propia a partir de Organización Mundial de la Salud (2018a y 2019).

Los niños/as necesitan descansar las horas que sean necesarias para su desarrollo y crecimiento, tanto físico como psicológico. Es por ello es que la OMS (2019) recomienda una serie de consejos para los niños/as de temprana edad. Los bebés de menos de 1 año deben tener entre 13 y 16 horas de sueño de buena calidad, incluyendo siestas. Los niños/as de 1 a 2 años deben tener entre 11 y 14 horas de sueño, y a esta edad es importante establecer una rutina de sueño con un horario fijo. Por último, los niños/as de 3 y 4 años deben cumplir entre 10 y 13 horas de sueño dentro de su rutina al igual que los niños/as de 1 a 2 años.

Según Ruíz y Baena (2015), tanto el propio sistema educativo como los Reales Decretos y Órdenes, no le han asignado a la Educación Física el tiempo y la importancia que requiere, de ahí la falta de desinformación por parte de los jóvenes sobre la actividad

física y el deporte. Por otro lado, los estudiantes al terminar las clases tienen que estudiar o hacer deberes, así pues, la gran mayoría de estudiantes no practican deporte fuera del horario escolar. Desde los gobiernos de los núcleos poblacionales se ha empezado a actuar ante esta situación realizando cambios notables en las ciudades, para así, aportar al deporte el valor que realmente posee. Algunos de estos cambios han sido la creación de polideportivos y carriles bici o carriles para correr. En definitiva, es muy importante que en las ciudades existan espacios exclusivos para realizar deporte, puesto que en su ausencia podrían surgir accidentes de tráfico debido a la inexistencia de un carril bici señalizado o incluso, accidentes causados por una zona mal construida, lo cual podría derivar en roturas o lesiones.

Todos estos hechos y conductas pueden llegar a derivar en un estilo de vida sedentario en el que el ejercicio y la actividad física no estén dentro de los planes de los estudiantes jóvenes. Será el sistema educativo el encargado de frenar esta situación y plantear soluciones para resolver el problema que existe en la sociedad (Ruíz y Baena, 2015).

Como conclusión, es fundamental hacer que los niños y niñas tomen conciencia del papel esencial que deben tomar los hábitos saludables en su vida. La realización de actividad física de forma organizada y constante y la ingesta apropiada de buenos alimentos hará que contemos con una espléndida calidad de vida, evitando así, problemas de salud como pueden ser la obesidad, diabetes tipo 2 o lesiones. De esta forma, el concepto de sedentarismo pasará a un segundo plano (Ruíz y Baena, 2015).

3.2.3. Sedentarismo

En primer lugar, es necesario aclarar las diferencias que existen entre los conceptos de sedentarismo y de inactividad física. Tremblay et al. (2017, p.2) aluden al término de sedentarismo o conducta sedentaria refiriéndose a “aquellas actividades que no aumentan el gasto de energía sustancialmente por encima del nivel de reposo, esto incluye actividades como dormir, sentarse, tumbarse y ver la televisión entre otras”. Por otra parte, se hace referencia al término de inactividad física y se define como el “nivel de actividad física insuficiente para cumplir con las recomendaciones actuales de actividad física” (Tremblay et al., 2017, p.9). En la última década, gran parte de la población ha incrementado en su rutina comportamientos sedentarios, lo cual puede presentar consecuencias perjudiciales para la salud. Cabe destacar que los daños causados por llevar

una vida sedentaria no se pueden contrarrestar realizando actividad física, el tiempo que invertimos sentado es crucial para nuestra salud (Stamatakis et al., 2019).

Actualmente, los niños/as y adolescentes presentan un gran porcentaje de la población sedentaria o físicamente inactiva, debido a que los aparatos tecnológicos están presentes en su día a día. Esto puede llegar a tener consecuencias negativas en la salud como puede ser depresión, ansiedad o baja autoestima. A parte, también afectan factores de riesgo que influyen en la aparición de la obesidad (Matamoros, 2019).

En la Tabla 4 aparecen perfiles de alumnos y alumnas según sus niveles de actividad física y conducta sedentaria (Mayorga-Vega y Torres-Luque, 2019).

Tabla 4. Perfiles de alumnos según sus niveles de actividad física y conducta sedentaria

		Actividad física	
		Negativo	Positivo
Conducta sedentaria	Negativo	Físicamente inactivo y alta conducta sedentaria	Físicamente activo, pero alta conducta sedentaria
	Positivo	Físicamente inactivo, pero baja conducta sedentaria	Físicamente activo y pero baja conducta sedentaria

Adaptado de Mayorga-Vega y Torres-Luque (2019).

Para terminar, durante las 24 horas del día pasamos por una serie de procesos que incluyen desde la acción del sueño hasta la actividad física moderada-vigorosa, este procedimiento recibe el nombre de conductas del movimiento (Mayorga-Vega y Torres-Luque, 2019).

Al igual que en la actividad física, la OMS (2019) también ofrece recomendaciones sobre el sedentarismo en niños y niñas. Tanto para los bebés como para los niños/as de 1 a 4 años, algunas costumbres, como por ejemplo la de estar sentado en el carrito durante un período largo de tiempo, no deberían durar más de 1 hora. Por otro lado, el tiempo sedentario que pasan frente a la televisión o a las videoconsolas no son recomendables para niños/as de tan poca edad.

Hoy en día, los niños/as de temprana edad hacen uso de aparatos tecnológicos, como pueden ser *tablets*, ordenadores, videoconsolas, etc., los cuales, normalmente,

requieren la vigilancia de un adulto. El tiempo de utilización de estos aparatos debe ser controlado por los padres, ya que, si no se tiene en cuenta el tiempo que pasa el niño/a frente a una pantalla, podría llegar a afectar a la salud. Uno de los hábitos relacionados con esta temática que podría llegar a afectar a la salud de los niños/as es el consumo diario de dispositivos tecnológicos, de modo que puede llegar a afectar a la capacidad de concentración (Zabaleta, 2012).

Uno de los principales factores negativos sobre las pantallas es la inactividad física que presentan los niños/as, ya que pasan una gran parte del tiempo sentados frente a ellas viendo la televisión, jugando a juegos, con el ordenador, etc. El hecho de presentar una actividad física baja hace que a su vez tengamos una baja cabida cardiorrespiratoria, la cual puede desencadenar, entre otras, enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2 o incluso hipertensión. Es muy importante hacerle ver al niño/a la importancia de llevar a cabo una vida físicamente activa y evitar el exceso de consumo de horas de pantalla, ya que eso puede ser perjudicial para su salud (Duque y Parra, 2012).

3.2.4. Higiene corporal

Moreno-Martínez et al. (2016, pp.12-13) afirman que la higiene es la “parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades”. A su vez, dentro del concepto de higiene surge la definición de higiene corporal que es:

Aquella referida al conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable, favoreciendo funciones corporales y protegiendo a los individuos de las agresiones del medio, al que, a su vez, los individuos deben cuidar como recurso de bienestar personal (Moreno-Martínez et al., 2016, p.13).

Si se siguen unas pautas de higiene corporal, nuestra salud se verá favorecida. Por otra parte, otro concepto que es necesario destacar es el de higiene personal o privada, la cual “se ocupa de las normas de comportamiento que cada individuo debe adoptar en su propio interés sanitario, siendo su aplicación una cuestión de responsabilidad individual, que se adquiere a través del proceso de educación” (Moreno-Martínez et al., 2016, p.14).

Desde que los niños/as son pequeños los padres son sus modelos a seguir, por lo que cada actuación que realicen puede ser observada e imitada por los hijos/as. Es

necesario que desde una temprana edad los padres inculquen hábitos de higiene en sus hijos/as, como puede ser bañarse diariamente, cepillarse los dientes o lavarse las manos con agua y jabón. A parte de trabajar los hábitos de higiene personal en la familia, es importante que también se trabajen en la escuela. Cabe destacar que uno de los objetivos de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo es llevar a cabo hábitos saludables principalmente en la escuela. La higiene corporal se puede clasificar según las siguientes categorías (Moreno-Martínez et al., 2016):

- Higiene bucal: es necesario cepillarse los dientes diariamente para así, prevenir enfermedades bucodentales.
- Higiene íntima: las zonas íntimas del cuerpo requieren de una higiene y cuidados más específicos. Es necesario la higiene íntima diaria para evitar consecuencias que pueden afectar a la salud.
- Higiene del cabello: estudios recomiendan que la higiene del cabello debe ser menor que la higiene corporal, en torno a dos o tres veces por semana. Siguiendo una higiene del cabello frecuente se podrá evitar problemas como la aparición de piojos o liendres.
- Higiene de la piel y manos: el mantenimiento diario de las manos limpias es importante para eliminar materias extrañas y así evitar enfermedades infecciosas. Es importante no dejar atrás la higiene de las uñas, puesto que ahí se acumula mucha suciedad y bacterias.

3.2.5. Higiene postural

Según el trabajo realizado por Andújar et al. (2005), se define higiene postural como:

Las medidas o normas que podemos adoptar para el aprendizaje correcto de las actividades o hábitos posturales que el individuo adquiere durante su vida, así como las medidas que faciliten la reeducación de actitudes o hábitos posturales adquiridos previamente de manera incorrecta (p.135).

Durante los primeros años de vida, el infante comienza a realizar actitudes posturales, las cuales servirán para un posterior desarrollo del equilibrio y del esquema corporal. A lo largo de la primera infancia, empieza a aumentar la capacidad de explorar, aprender e imitar. Será en este período cuando el niño/a pase de una posición de decúbito supino o decúbito prono a la postura de sentado y posteriormente, a la bipedestación y al

movimiento. En la etapa escolar, la educación física obtiene un papel muy importante y beneficioso en el desarrollo de hábitos posturales. Por ello, es necesaria la participación de un profesor/a bien cualificado en la materia y con una actitud positiva. De no ser así, esto podría desencadenar en la fomentación de errores o vicios en el esquema corporal de los alumnos/as.

Como se ha mencionado anteriormente, los profesores de educación física tienen un papel fundamental en el desarrollo del esquema corporal debido a que, deben modificar el esquema corporal de sus alumnos/as de forma correcta. Algunos de los ejercicios que se pueden llevar a cabo para llegar a tener unos hábitos posturales correctos son (Andújar et al., 2005):

- Ejercicios de estiramientos y tonificación para conseguir un mejor balance muscular y articular
- Ejercicios de rotación de columna
- Ejercicios de equilibrio

En el colegio, los niños/as pasan la mayor parte del tiempo sentados y, normalmente, en una posición incorrecta que puede afectar a la columna vertebral y al estado natural de la espalda. A parte, también influye la carga que llevan diariamente en sus mochilas sin ser proporcional a la altura y al peso de los escolares. Estos dos inconvenientes pueden ser los causantes de manifestar dolor de cuello y de espalda. Para poder evitar que las sobrecargas afecten a la espalda y a la columna vertebral, es necesario que consigamos poner una postura estable y lo más correcta posible para así evitar algunos daños. Por otro lado, el asiento es recomendable que tenga un respaldo firme para que así, la persona apoye la zona lumbar en él (Martín, 2016).

Por otra parte, a la hora de levantar objetos se debe mantener los pies separados para mejorar el equilibrio, pegar el objeto al cuerpo para evitar sobrecargar la columna vertebral y evitar la flexión de la espalda. Si se va a trasladar algún objeto, este se debe colocar cerca del cuerpo, inclinar la espalda y evitar arrastrarlo. Si la postura corporal no es la adecuada se podrían manifestar patologías como pueden ser escoliosis, hiperlordosis y hipercifosis (Nicolás, 2017).

Por último, es importante llevar a cabo una serie de rutinas posturales que beneficien el cuerpo y la salud con el fin de conseguir un completo bienestar (Martín, 2016).

3.3. Malos hábitos en cifras

En diciembre de 2011 saltaban las alarmas al publicarse en todos los periódicos la noticia de que España ya supera a Estados Unidos en obesidad infantil. España sobrepasa a Estados Unidos con un 19% de obesidad infantil frente a un 16%. Los investigadores destacan que del total de niños/as con exceso de peso (45,2%), se dividen entre un 26,1% que presentan sobrepeso y un 19,1% de la población infantil que sufren obesidad (El Mundo, 2011). La Figura 5 representa una gráfica de la población española.



Figura 5. Gráfica de la población española. Elaboración propia a partir de El Mundo (2011).

La obesidad infantil y el sobrepeso han aumentado en muchos países de Europa pero, es en España donde sobrepasa las barreras y la cifra no deja de aumentar. Todo esto es un problema que deberá de afrontar la sanidad pública. Presentar obesidad durante la infancia o adolescencia puede hacer que se manifiesten enfermedades como prediabetes o problemas cardiovasculares que, en el caso de los adolescentes, podría llegar a ser incluso mortal a una edad temprana. Es muy importante que desde que los niños/as son pequeños/as se intenten prevenir dichas enfermedades (obesidad infantil y sobrepeso). La

mejor forma de evitar que esto pase, es concienciar sobre la importancia de llevar a cabo una buena alimentación acompañada de actividad física (De Ruiter et al., 2017).

La bajada de los precios de algunos alimentos, ha generado no solo un aumento en la ingesta total de calorías sino que, aparte, se ha producido un cambio hacia una dieta con más calorías, más rica en colesterol y grasas saturadas. Además, un estilo de vida cada vez más sedentario ha disminuido el gasto calórico. La OMS calcula que hay 1600 millones de personas adultas con sobrepeso en todo el mundo y que un 30% de ellos presentan obesidad. Para poder tratar estos problemas, en 2005, se presentó la Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física y la Prevención de la Obesidad, siendo tanto la obesidad como el sobrepeso unas de las primeras preocupaciones del gobierno en nuestro país. Es en 2011 cuando el gobierno español decide crear la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Dentro de esta ley se le ha otorgado especial importancia a la obesidad infantil, ya que en algunos casos los malos hábitos, como puede ser la mala alimentación, tienden a repetirse durante toda la vida, por tanto, mientras antes se preste atención a estos hábitos será mucho mejor para toda la población que lo sufre (Gil y Takourabt, 2017).

Por otro lado, en febrero de 2010 la OMS publicó un artículo sobre los niveles insuficientes de actividad física en todo el mundo. Un total del 23% de la población adulta de 18 años o más tenía una actividad física bastante inactiva (20% hombres y 27% mujeres). Esta cifra va aumentando debido a que el sedentarismo en el hogar o cuando estamos en nuestro tiempo de ocio cada vez es mayor. Además, cada vez se hace más uso de los transportes que no requieren de actividad física (coches, motos, autobuses, etc.). En esta misma fecha, el 81% de los adolescentes de entre 11 y 17 años presentaban una actividad física insuficiente, en concreto, una gran parte del porcentaje total eran mujeres. Estos datos indican que la población joven presenta una actividad física más baja que la población adulta (OMS, 2018).

Cada vez es mayor el porcentaje de niños/as y adolescentes que tienen una actividad física inactiva. Para poder solucionar este problema, los países deberán de implantar medidas para lograr una mayor actividad física en la población. Estas políticas de actuación consisten en (OMS, 2018):

- Ofrecer una educación física de calidad en los centros educativos.
- Ofrecer seguridad y accesibilidad a las personas a la hora de realizar algunas formas activas de deporte (caminar o montar en bicicleta).

- Ofrecer instalaciones deportivas accesibles para todo el mundo.

El periódico El Mundo (2015) publicó un artículo sobre el porcentaje de la población española femenina que sigue unos buenos hábitos saludables incluyendo hábitos de alimentación, de actividad física, de descanso y con una buena percepción del bienestar. Sólo el 23% de esa parte de la población sigue una serie de hábitos saludables en su día a día. Cada vez somos más conscientes de la importancia de llevar a cabo una vida saludable y de las consecuencias negativas que pueden aparecer si no cumplimos con ello, pero en este caso la población española no es del todo consciente.

3.4. Promoción de hábitos saludables en el contexto escolar

Con el fin de mejorar los hábitos saludables en los centros escolares se han llevado a cabo diferentes estudios. En el trabajo de Barja et al. (2020) se realizó un estudio en niños/as y adolescentes de entre 9 y 17 años con el fin de determinar el patrón alimentario de los sujetos y evaluar la actividad física. Como conclusión, los resultados obtuvieron que el 44% de los escolares seguían una dieta óptima y equilibrada. Por otra parte, la actividad física se dividió en un 58% aquellos estudiantes que presentaban una actividad física baja y por otro lado, un 42% pertenecía a los escolares que realizaban una práctica adecuada.

Por otro lado, Som, Delgado y Medina (2007) realizaron una intervención para la mejora conceptual sobre hábitos saludables a través de la expresión corporal en niños/as de 6º de Primaria. La investigación estaba compuesta por sesiones prácticas sobre hábitos saludables donde se trabajaba la expresión corporal y además, un test y un pos test para comprobar la adquisición de nuevos conocimientos. Los resultados de esta intervención concluyeron que los alumnos/as del grupo experimental habían adquirido un mayor grado de conocimiento sobre hábitos saludables.

También, mencionar el trabajo de Ávila-García (2019) que realizó una intervención relacionada con la promoción de hábitos saludables y actividad física en escolares de 3º de Educación Primaria. Se realizaron programas que consistieron en la realización de talleres saludables y en la práctica de actividad física fuera del aula. Para terminar, los resultados obtenidos fueron positivos, debido a que los sujetos modificaron ciertas conductas de hábitos alimentarios y de actividad física.

En el trabajo realizado por González, Travé y García (2018) se realizó un diagnóstico en base a los hábitos de alimentación, actividad física y horas de sueño en

escolares pertenecientes al curso de tercero de Educación Primaria. Para ello, realizaron un cuestionario para ir completando durante dos semanas. En conclusión, es muy importante que los centros escolares desarrollen proyectos de intervención centrados en la mejora de hábitos saludables.

En la revisión realizada por Black, Pérez-Escamilla y Fernández (2015) en base a la nutrición y al desarrollo infantil, se obtuvieron efectos beneficiosos sobre el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico en múltiples estudios. Lo que se sugiere es que cuanto antes los niños/as estén expuestos a intervenciones integradas de nutrición y desarrollo infantil, mayor será el beneficio cognitivo. El logro de los objetivos de desarrollo sostenible dependerá de garantizar una nutrición adecuada y la oportunidad de aprendizaje para niños/as hasta los 5 años.

A parte, en el estudio de Rodríguez-Salinas et al. (2018) se planteó el Programa Bicisalud centrado en salidas grupales en bicicleta guiadas por monitores especialistas además, de otras actividades sobre alimentación y ejercicio. Para el estudio se escogieron niños/as de entre 8 y 14 años que padecían obesidad o sobrepeso con el fin de mejorar la aptitud física de los participantes. Con este estudio se consiguieron resultados positivos en un período corto de tiempo y se observó una mejora a nivel físico de los niños y niñas que participaron.

En la revisión que realizaron Metcalf, Henley y Wilkin (2012) sobre la actividad física de los niños/as se obtuvo que las intervenciones que se realizaron tuvieron poco efecto en los niveles de actividad física, lo cual, se pudo explicar por qué las intervenciones realizadas tuvieron un efecto limitado sobre el índice de masa corporal. El resultado de este análisis cuestionó la contribución de la actividad física a la prevención de la obesidad, y la razón de esto no fue clara. Finalmente, lo que añadió el estudio fue que las intervenciones de actividad física tienen poco efecto sobre la actividad general de los niños/as, lo cual puede explicarse por qué las estrategias tuvieron un éxito limitado en la prevención de la obesidad infantil.

En el trabajo de García-Hermoso, Escalante y Domínguez (2013) se quiso ver cuál era el efecto que tenía un programa de ejercicio físico de 3 años de duración sobre niños obesos de entre 8 y 11 años con hábitos sedentarios. El grupo de 8 niños varones se sometió a un programa de ejercicio multideportivo. Las conclusiones que se obtuvieron de un estudio de estas características fueron:

- Reducción a largo plazo del IMC dejando los niños de ser obesos tras la intervención
- Mejora del perfil lipídico: colesterol total, LDL e índice colesterol total/HDL
- Reducción de la glucosa plasmática en ayunas

Por otro lado, mencionar al Programa Nereu que “es un programa multidisciplinar de ejercicio físico no competitivo asociado a componente conductuales para niñas y niños poco activos con sobrepeso y obesos” (Serra-Paya, Ensenyat y Blanco, 2014, p. 9). Las actividades que se propusieron en este programa se basaron en tres objetivos principales: jugar, moverse y disfrutar. Algunas de estas actividades se centraban en el equilibrio, juegos aeróbicos, juegos tradicionales, etc. (Serra-Paya, Ensenyat y Blanco, 2014).

La finalidad del trabajo de Serra-Paya, Ensenyat y Blanco (2014) fue evaluar si el Programa Nereu tiene un efecto beneficioso sobre los niveles de actividad física, hábitos sedentarios y los índices de obesidad. Se vio un cambio de conducta en cuanto al número de horas destinadas a la actividad física, que aumentaban. Las horas destinadas a conductas sedentarias disminuían. Por otro lado, se observó que el incremento de hasta 5 horas semanales de actividad física moderada-alta se asociaba con una reducción significativa de los índices de obesidad.

Por último, en el trabajo de Renedo (2017) se hizo una evaluación del Programa ISQUIOS que es un programa de Educación Postural. Se trata de un programa preventivo vinculado a la Educación Física que tiene como principales objetivos:

1. Conocer los hábitos posturales de los escolares de educación primaria
2. Llevar a cabo un programa específico de ejercicios con la finalidad de “mejorar la disposición sagital integral del raquis, aumentar la extensibilidad de la musculatura isquiosural y mejorar la resistencia de la musculatura del tronco”

Como conclusiones de este estudio, se obtuvieron que los estudiantes que participaban en el Programa Isquios mejoraban la disposición sagital del raquis y la verticalización de la pelvis y había una disminución de la pérdida de flexibilidad. En cuanto al dolor de espalda, se vio que seguía siendo frecuente: “el 10,2% tuvieron dolor la semana pasada y el 21,68% el año pasado” (Renedo, 2017).

En la Tabla 5 se muestra un resumen de todos estos estudios.

Tabla 5. Resumen de los programas para la promoción de hábitos saludables en el contexto escolar

Citas	Programas	Desarrollo	Resultados/conclusiones
Barja et al. (2020)	Estudio para mejorar los hábitos saludables (niños/as y adolescentes 9-17 años)	Test para evaluar la actividad física y patrón alimentario	<ul style="list-style-type: none"> ○ 44% seguían una dieta óptima y equilibrada ○ 58% presentaban actividad física baja y el 42% actividad adecuada
Som, Delgado y Medina (2007)	Intervención para la mejora conceptual de hábitos saludables a través de la expresión corporal (niños/as 6º Primaria)	Sesiones prácticas sobre hábitos saludables trabajando la expresión corporal (teatro, baile, mímica, etc.)	Los alumnos/as del grupo experimental adquirieron más conocimiento sobre hábitos saludables que los del grupo control
Ávila-García (2019)	Promoción de hábitos saludables y actividad física (niños/as 3º de Primaria)	Talleres saludables y actividad física fuera del aula	Modificación por parte de los participantes en sus conductas de hábitos alimentarios y de actividad física
González, Travé y García (2018)	Diagnóstico de hábitos alimenticios, actividad física y horas de sueño (niños/as 3º de Primaria)	Desarrollo de proyectos de intervención sobre hábitos saludables	Importancia del desarrollo de proyectos de intervención centrados en la mejora de hábitos saludables

Black, Pérez-Escamilla y Fernández (2015)	Revisión de nutrición y desarrollo infantil	Implementación de programas efectivos de desarrollo infantil	Mientras más temprana sea la intervención en niños/as, mayor será el beneficio
Rodríguez-Salinas et al. (2018)	Programa Bicisalud centrado en salidas grupales en bicicleta (escolares 8-14 años)	Salidas grupales en bicicleta	Mejora a nivel físico de los niños/as
Metcalf, Henley y Wilkin (2012)	Revisión sobre actividad física en niños/as	Incorporación de un componente destinado a aumentar la actividad física	Las estrategias tuvieron poco efecto en los niveles de actividad física
García-Hermoso, Escalante y Domínguez (2013)	Programa de ejercicio físico sobre niños obesos de entre 8-11 años con hábitos sedentarios	Tres sesiones de ejercicio multideportivo de 90 minutos por semana	<ul style="list-style-type: none"> ○ Reducción a largo plazo del IMC dejando atrás la obesidad ○ Mejora del perfil lipídico ○ Reducción de la glucosa plasmática en ayunas

Serra-Paya, Ensenyat y Blanco (2014)	Programa Nereu para niños y niñas con sobrepeso y obesidad	Actividades basadas en juegos deportivos, equilibrio, juego aeróbicos, juegos tradicionales, etc.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Las horas destinadas a la actividad física aumentaron ○ Las conductas sedentarias disminuyeron ○ Incremento de actividad física de intensidad moderada-alta asociado con reducción de los índices de obesidad
Renedo (2017)	Programa de Educación Postural ISQUIOS	Ejercicios para mejorar la disposición sagital del raquis, aumentar la extensibilidad de la musculatura isquiosural y mejorar la resistencia de la musculatura del tronco	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mejora de la disposición sagital del raquis y verticalización de la pelvis ○ Mantenimiento de los valores de flexibilidad de la musculatura isquiosural ○ Dolor de espalda seguía siendo frecuente

4. Proyecto

En esta propuesta didáctica, se desarrolla un Proyecto denominado “Cuídate”, enfocado en el alumnado de 4 años de Educación Infantil y adaptada al grupo de alumnos/as al que va dirigido.

Lo que se pretende conseguir con la impartición de este Proyecto es que los niños y niñas conozcan a cerca de la importancia de llevar a cabo una vida saludable y que además, implementen hábitos saludables en su rutina. Además, se evaluará la alimentación, la higiene diaria y la actividad física que siguen cada uno de ellos entre otros. Finalmente, a lo que se aspira es a que los alumnos y alumnas identifiquen los errores que cometen y, lo más importante, que sean capaces de corregirlos. Lo que se pretende es que los niños/as interioricen estos valores sobre alimentación saludable y actividad física y, que en un futuro se eduquen ciudadanos capaces de decidir por ellos mismos el estilo de vida que quieren seguir.

4.1. Contextualización

4.1.1. Características del centro

El centro Nuestra Señora de la Capilla es un colegio público de Educación Infantil y Primaria ubicado en el Paseo de la Estación, en la provincia de Jaén. El colegio consta de dos líneas, A y B, excepto en los cursos de 4º y 5º de primaria que son tres líneas, A, B y C. Es un centro bastante numeroso y lo componen alrededor de 505 alumnos/as y 30 profesores/as.

La mayor parte del alumnado del centro son de origen español, pero existe un pequeño grupo del que provienen de otros países extranjeros, y a los que quizás les puede costar un poco más el proceso de adaptación. Gran parte del alumnado matriculado en este centro procede de familias con un nivel socioeconómico y cultural medio.

Por lo general, las aulas de Educación Infantil son bastante amplias y luminosas, de modo que se puede trabajar de una buena forma. Normalmente, en cada clase hay un total de 25 alumnos/as distribuidos en mesas de entre 5 y 7 alumnos. Cada aula está compuesta por una pantalla digital, lo cual, a día de hoy es muy importante para enseñarles a los alumnos/as vídeos sobre algún tema concreto, para escuchar canciones, bailar, etc.

El colegio también cuenta con aula matinal, comedor y actividades extraescolares como pueden ser inglés, chino, club de lectura y actividades deportivas. Por otro lado, existe un Plan de Atención a la Diversidad dirigido a todos los alumnos y alumnas del centro, pero concretamente para aquel que tenga comportamientos en relación al aprendizaje.

El Proyecto se desarrollará principalmente en tres zonas del colegio. El gimnasio del centro es un espacio bastante amplio, aquí, se llevarán a cabo la mayoría de actividades, ya que para algunas de ellas se requerirán materiales como conos, colchonetas, picas, bancos, aros, cajas, globos, etc. Otro lo de los espacios donde se realizarán algunas de las actividades es el patio, que al igual que el gimnasio, es muy amplio y se puede correr y jugar sin ningún problema (Figura 6). Y por último, también será necesaria el aula para poner en práctica una de las actividades.



Figura 6. Lugar de realización de las actividades: patio y gimnasio. Recuperado de C.E.I.P Ntra. Señora de la Capilla.

4.1.2. Características del alumnado

El alumnado al que va dirigida este proyecto pertenece al curso de 4 años B de Educación Infantil. El aula escogida para la realización del desarrollo de las sesiones está compuesta por un total de 26 niños/as, en concreto 15 niños y 11 niñas. La mayoría del alumnado que pertenece a esta aula es de origen español.

4.2. Objetivos

En este punto se indican los objetivos generales de etapa, los objetivos generales del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal y los objetivos específicos del proyecto.

4.2.1. Objetivos generales de etapa

El objetivo del Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, es establecer las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil y establecer una serie de objetivos en base a esta etapa. Según el Real Decreto los alumnos y alumnas serán capaces de:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- d) Desarrollar sus capacidades afectivas.
- e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

4.2.2. Objetivos generales del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal

La Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, detalla que los alumnos y alumnas serán capaces de:

1. Formarse una imagen positiva y ajustada de sí mismo, a través de la interacción con los otros iguales y personas adultas, e ir descubriendo sus características personales, posibilidades y limitaciones.
2. Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, intereses y necesidades, ampliando y perfeccionando los múltiples recursos de expresión, saber comunicarlos a los demás, reconociendo y respetando los de los otros.
3. Descubrir y disfrutar de las posibilidades sensitivas, de acción y de expresión de su cuerpo, coordinando y ajustándolo cada vez con mayor precisión al contexto.
4. Participar en la satisfacción de sus necesidades básicas, de manera cada vez más autónoma. Avanzar en la adquisición de hábitos y actitudes saludables, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas.

5. Desarrollar capacidades de iniciativa, planificación y reflexión, para contribuir a dotar de intencionalidad su acción, a resolver problemas habituales de la vida cotidiana y a aumentar el sentimiento de autoconfianza.

6. Descubrir el placer de actuar y colaborar con los iguales, ir conociendo y respetando las normas del grupo, y adquiriendo las actitudes y hábitos (de ayuda, atención, escucha, espera) propios de la vida en un grupo social más amplio.

4.2.3. Objetivos específicos del Proyecto

Los objetivos específicos del Proyecto son los siguientes (Tabla 6):

Tabla 6. Relación de los objetivos específicos del Proyecto (OEP) con los Objetivos generales de área (OGA) y con las actividades. El primer número del OEP hace referencia al OGA y el segundo indica la posición que ocupa el OEP dentro de ese OGA.

Objetivos	Actividades
3.1 Mejorar el equilibrio dinámico	4, 9, 11
3.2 Mejorar las habilidades motoras	3, 4, 7, 9, 11
3.3 Mantener una posición erguida del tronco	6, 9
3.4 Desarrollar actitud positiva ante el ejercicio físico	3, 4, 7, 9, 11, 12
4.1 Fomentar hábitos saludables	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
4.2 Conocer el concepto de hábitos saludables	1
4.3 Conocer alimentos saludables	2, 3, 7, 8, 10, 12
4.4 Diferenciar alimentos saludables y alimentos no saludables	3, 7
4.5 Adquirir conciencia sobre higiene corporal	5, 10, 12
4.6 Tomar conciencia sobre posiciones corporales que pueden ser perjudiciales para la salud	6, 9
6.1 Reaccionar de forma correcta a las órdenes del profesor/a	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
6.2 Respetar el turno de palabra	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

Elaboración propia.

4.3. Competencias básicas

Las competencias clave que se desarrollan en el Proyecto son las siguientes:

- Comunicación Lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
- Aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

4.4. Contenidos

Conceptuales

1. Las emociones y sentimientos
2. Condiciones que caracterizan los ambientes saludables

Procedimentales

1. Comprensión y aceptación de reglas a la hora de jugar, participación y valoración de su necesidad y del papel del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.
2. Adaptación del tono y la postura a las características del objeto, del otro, de la acción y de la situación.
3. Adquisición del control del tono, equilibrio y respiración.
4. Iniciación para aprender habilidades nuevas.
5. Desarrollo de práctica autónoma de hábitos saludables de higiene, alimentación y descanso, ajustándose a los espacios y objetos necesarios y aceptando las normas de convivencia que generan.
6. Diferenciación e identificación de sabores y olores de comidas y la adquisición de hábitos de una dieta rica, variada y equilibrada.
7. Desarrollo de la identidad y de la autonomía

Actitudinales

1. Confianza en las propias posibilidades de acción, participación y esfuerzo personal en los juegos y en el ejercicio físico.
2. Manifiesta nociones básicas de orientación y coordinación de movimientos.
3. Manifestación de acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.

4. Concienciación progresiva de cómo contribuyen a su salud.
5. Ser capaz de imitar, imaginar, representar y comunicar a través del juego simbólico.

4.5. Metodología

La metodología que se impartirá será una metodología activa e innovadora. Este tipo de metodología cuenta principalmente con el papel activo del alumnado y, su objetivo principal es el rendimiento académico mediante la aplicación de acciones motivadoras y participativas. De esta forma favorece el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales. En las actividades se utilizará el método de Aprendizaje Basado en Proyectos.

También, se utilizarán recursos TICs que ofrece el centro, proyectando vídeos de la plataforma de *Youtube*. La mayoría de actividades se desarrollarán en el gimnasio y será de forma grupal, tanto en pequeños grupos como en parejas debido a que el trabajo cooperativo presenta múltiples beneficios.

4.6. Temporalización y actividades

Este Proyecto se va a realizar en el tercer trimestre del curso y consta de 12 actividades de distinta temporalización desde el 04/05/2020 hasta el 15/05/2020 (Tabla 7).

Tabla 7. Planificación del Proyecto. En cada casilla se indica brevemente lo que se va a trabajar junto con la duración de las actividades realizadas.

MAYO				
L	M	X	J	V
4 Asamblea inicial e importancia de frutas y hortalizas (70 min.)	5 Juego de actividad física y alimentos saludables y no saludables (40 min.)	6 Juego de actividad física (40 min.)	7 Higiene corporal y postural (60 min.)	8 Circuito de actividad física y diferencia de alimentos saludables y no saludables (40 min.)
11 Juego de alimentos saludables (20 min.)	12 Cuento motor de higiene postural y actividad física (60 min.)	13 Juego de alimentos saludables (60 min.)	14 Circuito de actividad física (40 min.)	15 Caminata y desayuno saludable (90 min.)

Elaboración propia.

Las actividades desarrolladas que se realizarán en el Proyecto quedan recogidas en el Anexo I.

4.7. Evaluación

Para verificar si los alumnos y alumnas han adquirido los conocimientos planteados durante el Proyecto, es decir, si han logrado los objetivos y las competencias, vamos a llevar a cabo una evaluación mediante una rúbrica por observación directa del proceso de aprendizaje. A continuación, en la Tabla 8 se procede a desarrollar dicha rúbrica.

Tabla 8. Tabla rúbrica de evaluación en la que se indican los ítems a evaluar en cada una de las sesiones.

Ítems a evaluar	Siempre	A veces	Nunca
Comunes a todas las sesiones			
Fomenta hábitos saludables			
Reaccionar de forma correcta a las órdenes del profesor/a			
Respetar el turno de palabra			
Sesión 1			
Conoce el concepto de hábitos saludables			
Conoce alimentos saludables			
Sesión 2			
Mejora las habilidades motoras			
Desarrolla actitud positiva ante el ejercicio físico			
Conoce alimentos saludables			
Diferencia alimentos saludables y alimentos no saludables			
Sesión 3			
Mejora el equilibrio dinámico			
Mejora las habilidades motoras			
Desarrolla actitud positiva ante el ejercicio físico			
Sesión 4			
Adquiere conciencia sobre higiene corporal			
Mantiene una posición erguida del tronco			

Toma conciencia sobre posiciones corporales que pueden ser perjudiciales para la salud			
Sesión 5			
Mejora las habilidades motoras			
Desarrolla actitud positiva ante el ejercicio físico			
Conoce alimentos saludables			
Diferencia alimentos saludables y alimentos no saludables			
Sesión 6			
Conoce alimentos saludables			
Sesión 7			
Mejora el equilibrio dinámico			
Mejora las habilidades motoras			
Mantiene una posición erguida del tronco			
Desarrolla actitud positiva ante el ejercicio físico			
Toma conciencia sobre posiciones corporales que pueden ser perjudiciales para la salud			
Sesión 8			
Conoce alimentos saludables			
Adquiere conciencia sobre higiene corporal			
Sesión 9			
Mejora el equilibrio dinámico			
Mejora las habilidades motoras			
Desarrolla actitud positiva ante el ejercicio físico			
Sesión 10			
Desarrolla actitud positiva ante el ejercicio físico			
Conoce alimentos saludables			
Adquiere conciencia sobre higiene corporal			

Elaboración propia.

5. Conclusiones

El mantenimiento de la salud siempre ha sido una de las grandes preocupaciones de las sociedades más antiguas hasta las actuales. Hoy en día, debido a los malos hábitos

alimenticios y al sedentarismo, son muchas las personas que sufren enfermedades que como consecuencia de los malos hábitos. Es por ello, que la sociedad debería concienciarse sobre la importancia de llevar una vida saludable. Los niños son pequeñas esponjas que van a absorber y repetir lo que ven a su alrededor, por lo que es realmente importante que desde una edad temprana se les eduque en buenos hábitos que puedan seguir manteniendo a lo largo de su vida.

Por todo esto en este trabajo se propone un Proyecto con el que se pretende que los niños y niñas conozcan a cerca de la importancia que tiene para ellos y para las personas que los rodean llevar a cabo una vida saludable. Además, se quiere conseguir que implementen hábitos saludables en su rutina desde una edad temprana para que les sea más sencillo mantenerlos al cabo del tiempo o, en etapas posteriores, añadir nuevos y más complejos.

6. Referencias bibliográficas

- Abadeano, C., Mosquera, M., Coello, J., & Coello, B. (2019). Alimentación saludable en preescolares. Un tema de interés para la salud pública. *Eugenio espejo*, 13(1), 72-87.
- Andújar, P., Santonja, F., García, S., & Rodríguez, P. L. (2005). *Higiene postural del escolar: influencia de la educación física*. Recuperado de: https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/lecturas/Higiene_postural_del_escolar.pdf
- Ávila-García, M. (2019). *Promoción de estilos de vida saludables en escolares de tercer curso de educación primaria*. Universidad de Granada, Andalucía, España.
- Barja, S., Pino, M., Portela, L., & Leis, S. (2020). Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos. *Nutrición hospitalaria: Órgano oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 37(1), 93-100.
- Black, M., Pérez-Escamilla, R., & Fernández, S. (2015). Integrating nutrition and child development interventions: scientific basis, evidence of impact, and implementation considerations. *Advances in Nutrition*, 6(6), 852-859.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- C.E.I.P. Nuestra Señora de la Capilla. Recuperado de: <http://nscapilla.com/index.php/galeria/galeria-instalaciones/>
- ChiquitinesTV (15/01/2016). *El juego del calentamiento*. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk
- ChuChuTV Español (24/12/2018). *Canción de hábitos saludables*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=KBt3zb160g8>
- Cintra, O. & Balboa, Y. (2011). Lecturas: Educación física y deportes. *La actividad física: un aporte para la salud*, 159, 5-16.

- De Ruiter, I., Olmedo-Requena, R., Sánchez-Cruz, J. J., & Jiménez-Moleón, J. J. (2017). Trends in Child Obesity and Underweight in Spain by Birth Year and Age, 1983 to 2011. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 70(8), 646-655.
- Díaz, C., Gómez, C., Aranceta, J., Contreras, J., González, M., Gracia, M., ... Menéndez, M. (2008). *Alimentación, consumo y salud*. (24), Obra Social, Fundación "la Caixa".
- Duque, I. & Parra, J. (2012). Exposición a pantallas, sobrepeso y desajuste físico en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(2), 971-981.
- EFSA (2010). *Dietary Reference Values for water*. Recuperado de: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2010.1459>
- El Mundo (2011). *España ya supera a EEUU en obesidad infantil*. Recuperado de: <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/12/16/nutricion/1324058653.html>
- El Mundo (2015). *Solo el 23% de las españolas mantiene hábitos saludables*. Recuperado de: <https://www.elmundo.es/salud/2015/05/05/5548b598ca4741182d8b4577.html>
- El Payaso Plim Plim (27/02/2015). *Mezcla tu sabor*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=L09hgZMHVGg>
- El Payaso Plim Plim (13/06/2017). *La canción del baño*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=GHO-wSTtzhU>
- Ensalada de fruta tropical*. Recuperado de: <https://www.pinterest.es/pin/506795764293398732/>
- FAO (2012). *Hábitos y estilos de vida saludables*. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s10.pdf>
- García-Hermoso, A., Escalante, Y., Domínguez, A. M., & Saavedra, J. M. (2013). Efectos de un programa de ejercicio físico durante tres años en niños obesos: un estudio de intervención. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (23), 10-13.

- Gavidia, V. & Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales*, (26), 161-175.
- Gil, J. M. & Takourabt, S. (2017). Socio-economics, food habits and the prevalence of childhood obesity in Spain. *Child: care, health and development*, 43(2), 250-258.
- González, A., Travé, G., & García, F. (2018). Hábitos de alimentación, actividad física y horas de sueño en escolares: un estudio diagnóstico en Educación Primaria. *Educatio Siglo XXI*, 36(3), 443-464.
- González-Serrano, G., Huéscar, E., & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Satisfacción con la vida y ejercicio físico. *Motricidad European journal of human movement*, (30), 131-151.
- Hall, J. & Ochoa, P. (2015). Sedentarismo y obesidad en niños de edad escolar. *En Recursos de investigación aplicados a la enseñanza en Latinoamérica*. Guadalajara, México, Cenid.
- Jablonska, A. (1993). La política de salud de la OMS: propuesta para los países “en vías de desarrollo”. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*, 38(153), 91-107.
- La pimienta que huye. Experimentos para niños*. Recuperado de: <https://www.pinterest.es/pin/553168766709124610/>
- Martín, J. (2016). Higiene postural en edad escolar. *Publicaciones Didácticas*, 71(1), 81-88.
- Martínez, V. & Sánchez, M. (2008). Relación entre la actividad física y la condición física en niños y adolescentes. *Revista española de cardiología*, 61(02), 108-111.
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624.
- Mayorga-Vega, D. & Torres-Luque, G. (2019). La actividad física en Educación Infantil: conceptos, beneficios y recomendaciones. *Etapa Infantil y Motricidad: Estrategias para su desarrollo en Educación Física*. (9-15). Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Mestre, A. (01/03/2018). *Patrulla canina, un equipo cívico en acción*. Recuperado de: <https://jugarmola.com/patrulla-canina-equipo-civico-accion/>

- Metcalf, B., Henley, W., & Wilkin, T. (2012). Effectiveness of intervention on physical activity of children: Systematic review and meta-analysis of controlled trials with objectively measured outcomes (EarlyBird 54). *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 345, e5888.
- Molero, M., Pérez, M., Gázquez, J., Barragán, A., Martos, Á., & Simón, M. (2016). Intervención en contextos clínicos y de la salud. *Asociación Universitaria de Educación y Psicología*.
- Mora, D., García, F., & Latorre, P. (2017). Actividad física, condición física y salud en niños preescolares. *Estudio de revisión narrativa*, (45), 105-123.
- Moreno-Martínez, F. J., Ruzafa-Martínez, M., Ramos-Morcillo, A. J., Gómez, C. I., & Hernández-Susarte, A. M. (2016). Diseño y validación de un cuestionario para determinar los hábitos y conocimientos en higiene corporal infantil y su aplicación en escolares y menores en desamparo de la Región de Murcia. *Proyecto de investigación*.
- Nicolás, E. (2017). *Higiene postural y hábitos de vida saludable en la edad escolar*. Universidad de Valladolid, Valladolid.
- OMS (1946). *Official records of the World Health Organization*. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85573/Official_record2_eng.pdf;sequence=1
- OMS (2018a). *Actividad física*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS (2018b). *Alimentación sana*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS (2019). *Guidelines of physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>
- Pica-Pica Oficial (2016). *El baile de la fruta*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=FPZhCp5pOFE>

- Renedo, F. S. (2017). *Efectos de un programa de educación postural sobre el morfotipo sagital del raquis y la extensibilidad isquiosural: estudio multicéntrico en escolares de Educación Primaria. Doctoral dissertation, Universidad de Murcia.*
- Rodríguez-Salinas, E., Leguina, J., Martín, M., Bescos, D., & De las Casas, G. (2018). Eficacia del programa Bicisalud en un grupo de escolares con exceso de peso. *Revista Pediatría atención Primaria, 20(77).*
- Ruíz, P. & Baena, A. (2015). Importancia de hábitos saludables durante la etapa educativa: Prevención de lesiones y correcta alimentación. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud, 7(1), 53-70.*
- Serra-Paya, N., Ensenyat, A., & Blanco, A. (2014). Intervenció multidisciplinary y no competitive en el ámbito de la salud pública para el tratamiento del sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad infantil: Programa NEREU. *Apunts Educación Física y Deportes, (117), 7-22.*
- SEDCA (2019). *La rueda de los alimentos.* Recuperado de: <https://nutricion.org/la-rueda-de-los-alimentos/>
- Som, A., Delgado, M., & Medina, J. (2007). Efecto de un programa de intervención basado en la expresión corporal sobre la mejora conceptual de hábitos saludables en niños de sexto curso. *Apunts, (90), 12-19.*
- Stamatakis, E., Ekelund, U., Ding, D., Hamer, M., Bauman, A., & Lee, I. (2019). Is the time right for quantitative public health guidelines on sitting? A narrative review of sedentary behaviour research paradigms and findings. *British Journal of Sports Medicine, 53, 377–382.*
- Tremblay, M., Aubert, S., Barnes, J., Saunders, T., Carson, V., Latimer-Cheung, AE Chastin, S., ... Chinapaw, M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(75).*
- Zabaleta, S. (2012). *Efectos del uso de dispositivos tecnológicos en niños pequeños.* Recuperado de: <https://www.santiagokoval.com/documentos/articulos-academicos/efectos-del-uso-de-dispositivos-tecnologicos-en-ninos-pequenos.pdf>

7. Anexos

Anexo I

Actividad 1: Reunión de aprendices

Antes de comenzar con las actividades del Proyecto, se explicará al alumnado las diferentes actividades que se llevarán a cabo en los siguientes días. Para ello, se ha realizado un mapa que se le repartirá a los niños/as para que les sirva como orientación (Figura 7).

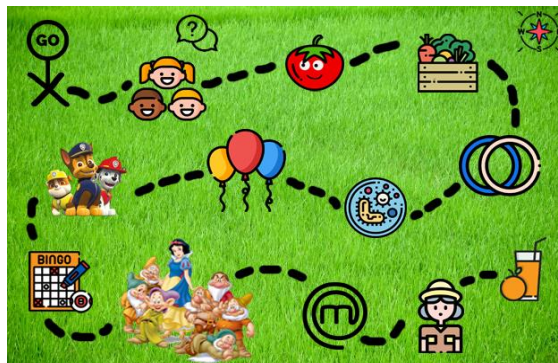


Figura 7. Mapa. Elaboración propia

En este mapa aparecen las 9 actividades que se van a realizar. Antes de comenzar con ellas, se formarán 5 grupos cooperativos de 4 alumnos/as y 2 grupos de 3 alumnos/as, de esta forma los 26 niños/as quedarán repartidos de forma equitativa. Estos pequeños grupos se mantendrán en aquellas actividades en las que se pueda participar de esta forma. Finalmente, una vez que termine cada actividad, los niños/as recibirán piezas de un puzle que resolverán en la penúltima actividad.

En la primera actividad, se realizará una asamblea en el aula en la que se explicará detalladamente qué son los hábitos saludables y qué tipos de hábitos engloba. Además, se realizarán preguntas como: *¿Por qué es importante cuidar nuestra salud?*, *¿Tomáis fruta?*, *¿Practicáis algún deporte?* Seguidamente, se proyectará el vídeo: “Canción de hábitos saludables” que puede resultar interesante y llamativo para el alumnado. Recuperada de: <https://www.youtube.com/watch?v=KBt3zb160g8>

Actividad 2: Imagina ser...

Al comienzo de la actividad, se explicará la importancia de las frutas y hortalizas en la alimentación. A continuación, se realizará la creación de la mascota representativa de cada uno de los grupos. Las mascotas se harán en clase con ayuda del profesor/a y cada grupo se basará en su hortaliza o fruta favorita. Para ello, se necesitarán los siguientes materiales: un calcetín, goma EVA, lana y ojos de plástico para la decoración (Figura 8).

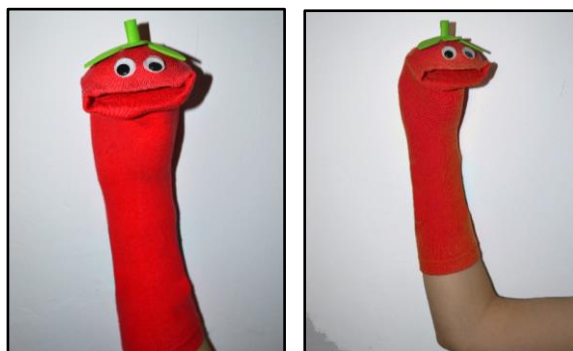


Figura 8. Mascota grupal. Elaboración propia

Actividad 3: Zigzag saludable

Al principio de algunas actividades se pondrá una canción para que el alumno/a aprenda la importancia de cada hábito. En este caso, se reproducirá la canción de “Mezcla tu sabor” recuperada de: <https://www.youtube.com/watch?v=L09hgZMHVGg>.

Esta actividad tendrá lugar en el gimnasio y se contará con una rueda imantada de los alimentos que se explicará y utilizará para destacar la importancia del consumo de algunos de ellos. Después, manteniendo el turno de palabra, los niños/as irán colocando cada alimento en su casilla de forma correcta con la ayuda del profesor/a y de sus compañeros. Se pasará a la segunda parte de la actividad, donde se realizará una carrera. El juego consistirá en la división de dos equipos que deberán ir haciendo zigzag sin tocar los conos hasta llegar a la caja donde encontrarán alimentos saludables y no saludables. Ganará el equipo que obtenga más alimentos saludables. Al finalizar, a cada equipo se le dará una pieza de puzle (Figura 9).



Figura 9. Circuito de alimentos saludables y no saludables. Elaboración propia.

Actividad 4: El gran circo de las estatuas

En este juego los niños/as se convertirán en diferentes personajes del circo. Los materiales que se necesitarán serán: pelotas y aros. En el gimnasio del centro, el profesor/a pondrá música pero cuando se pare, todos quedarán congelados. Mientras que la música está sonando, los niños/as deberán de actuar dependiendo del papel que obtengan en cada momento:

- Equilibristas: deberán andar siguiendo las líneas pintadas en el suelo del pabellón con un pie detrás del otro.
- Trapecistas: deberán hacer malabares en pareja, tales como lanzar una pelota y que otro la reciba y viceversa.
- Leones y domadores: el domador cogerá un aro de fuego (aro rojo) y el león deberá pasar por dentro. Después, se cambiarán los personajes.

Tras finalizar, obtendrán una pieza para la penúltima actividad.

Actividad 5: ¡Atrás, bichos!

Esta actividad se centrará en la importancia de llevar a cabo una buena higiene corporal. Para comenzar, se reproducirá la “Canción del baño”, recuperada de <https://www.youtube.com/watch?v=GHO-wSTzhU>.

La actividad se divide en dos partes: la primera consiste en dar una explicación con ayuda de un muñeco de cómo se deben lavar los dientes, las manos y el pelo, además de explicar los beneficios de esas acciones y, en segundo lugar, se pasará a la acción. Para esta segunda parte, se necesitarán los siguientes materiales: un plato, pimienta negra en polvo, jabón y agua. En primer lugar, se vierte agua en el plato cubriendo el fondo y se



añade un poco de pimienta negra simulando los gérmenes. A continuación, se pone un poco de jabón en el dedo que se introducirá en el plato. De esta forma, se podrá apreciar el efecto que causa el jabón sobre la pimienta (gérmenes). Finalmente, cada equipo obtendrá una pieza de puzle (Figura 10).

Figura 10. La pimienta que huye.

Recuperado de Pinterest.

Actividad 6: ¡Ten cuidado con el globo!

Esta actividad se realizará en el gimnasio y se necesitará un globo por pareja y un objeto para rodearlo. Cada pareja deberá de posicionar su globo entre sus espaldas mientras caminan hacia el final del recorrido, rodean la bandera y volverán al punto de inicio. Lo que se pretende conseguir con esta actividad es que mantengan una posición erguida del tronco. Ganará la pareja que llegue antes al inicio (Figura 11). Al finalizar, se le dará una pieza de puzle a cada uno de los equipos.



Figura 11. Ejercicio de higiene postural.

Elaboración propia.

Actividad 7: ¡La Patrulla Canina al rescate!

Los alimentos saludables de todo el mundo han desaparecido y la Patrulla Canina (Figura 12) es la encargada de recuperarlos, pero no pueden hacerlo solos y necesitarán la ayuda de los niños/as. Para esta actividad se necesitará: pelotas con imágenes de alimentos saludables y no saludables, y un cubo. Antes de comenzar, se enseñará la importancia del calentamiento bailando y cantando la canción “El juego del calentamiento” recuperada de: https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk. Posteriormente, deberán buscar los alimentos por todo el gimnasio, reconocer los saludables y llevarlos hasta el recipiente de la Patrulla Canina (cubo) para que ellos puedan repartirnos por todos el mundo. Al terminar, a cada equipo se le repartirá una pieza de puzle.



Figura 12. Patrulla Canina. Recuperado de Jugar mola (2018).

Actividad 8: ¡Bingo!

Con este bingo de alimentos se trabajará la alimentación saludable. Para ello, se necesitará: cartones con imágenes de alimentos, plastilina y tarjetas de alimentos. En el aula, cada alumno/a recibirá un cartón y el profesor/a será el encargado de ir sacando de una bolsa tarjetas de alimentos saludables. Los niños/as irán marcando el cartón con

plastilina y ganará el alumno/a que consiga llenar todo el cartón. Al terminar, se le repartirá a cada equipo una pieza de puzle.

Actividad 9: Blancanieves y los siete enanitos

En esta actividad se realizará un cuento motor de “Blancanieves y los siete enanitos” y se llevará a cabo en el gimnasio. Para la puesta en práctica, se necesitarán los siguientes materiales: conos, picas, colchonetas, ladrillos, pelotas, sillas, globos, aros y mochilas. Durante la actividad, el profesor/a irá haciendo aclaraciones sobre las correctas posiciones corporales. Antes de comenzar, se le repartirá a cada niño/a un cono para que se lo pongan en la cabeza, de esta forma tendrán una postura estable.

La historia comenzará con Blancanieves (profesor/a) y los enanitos (alumnos/as) cogiendo manzanas de los árboles. Después, regresarán a casa para desayunar y se sentarán en las sillas pegando la espalda en el respaldo para no dañar la zona lumbar. Pasadas unas horas, todos van felices y contentos a trabajar, pero se encuentran con un inconveniente. ¡Deben ayudar a sus amigos del bosque a cruzar el río! Blancanieves les indicará cómo deben transportar a cada uno de sus amigos para que tengan una postura correcta y el gorro (cono) no se les caiga. Una vez hayan atravesado todos/as el río, llegarán a la mina donde deberán de recoger los diamantes de forma correcta y, finalmente, cada uno los deberá guardar en su mochila y volver a casa. Una vez terminada la actividad, cada equipo obtendrá la pieza de puzle (Figura 13).

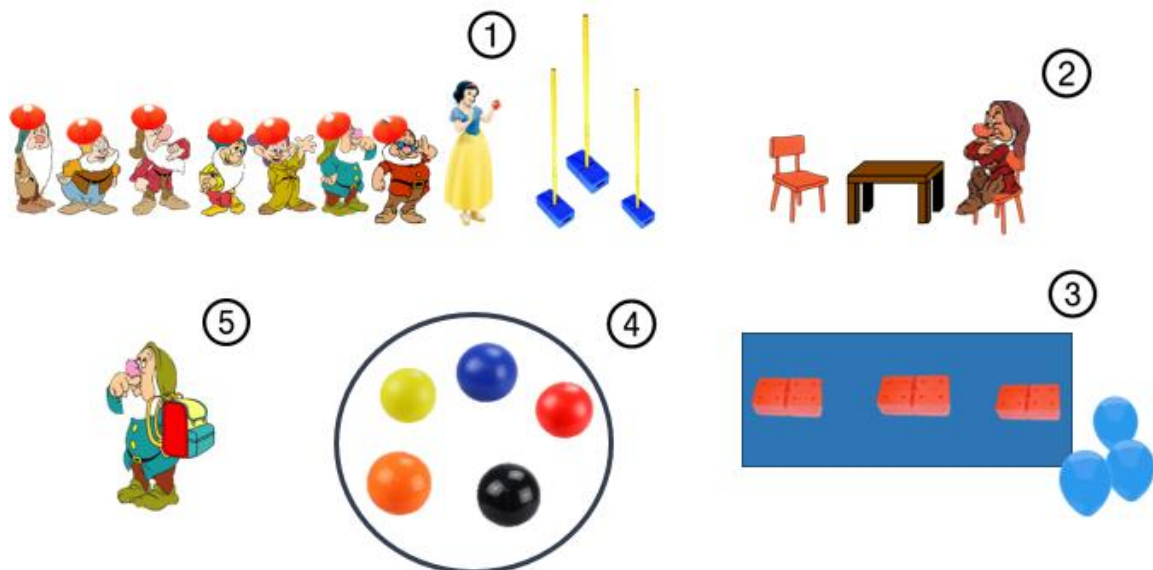


Figura 13. Cuento motor. Elaboración propia.

Actividad 10: MasterChef Junior

Antes de dar comienzo a esta actividad en el aula, se hará una pequeña introducción para hablar de las frutas y hortalizas más comunes. Después, el profesor/a les mostrará una serie de imágenes de diferentes platos de ensaladas de frutas u hortalizas (Figura 14) y serán ellos mismos los que se encarguen de crear las suyas. Antes de comenzar, se recordará la importancia de lavarse las manos antes de manipular alimentos. Por grupos de 3-4 personas deberán ir cogiendo los ingredientes que el profesor/a vaya indicando dependiendo de la opción que hayan escogido. Cada alumno/a aportará alimentos de casa para poder llevar a cabo la actividad. Por último, se le dará una última pieza de puzle a cada equipo para la resolución de la penúltima actividad.

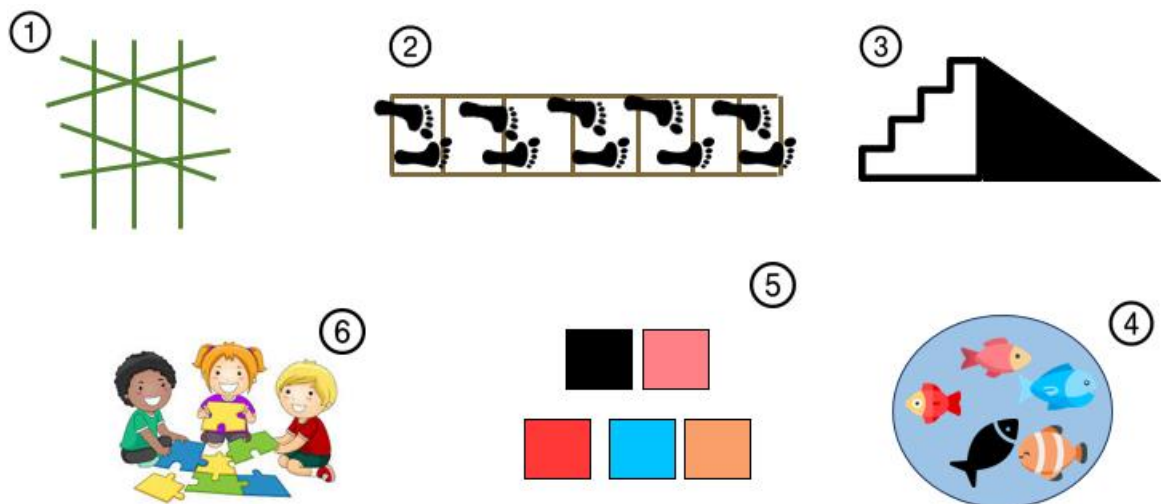


Figura 14. Ensalada de fruta tropical. Recuperado de Pinterest.

Actividad 11: En busca del tesoro

Esta actividad se realizará en el gimnasio. Para llevarla a cabo se necesitarán los siguientes materiales: cuerdas, picas, escaleras, rampas, aros, cajas, recortables de peces. Los niños/as tomarán el papel de exploradores y su objetivo será conseguir las piezas finales del puzle para poder resolverlo. Deberán superar una serie de obstáculos para poder llegar al tesoro.

El recorrido comenzará con unas enredaderas simuladas con cuerdas. Después, pasarán por un puente donde deberán pisar correctamente las huellas pintadas en el suelo para no caerse y, seguidamente, subirán por unas escaleras secretas para tirarse por una rampa. Finalmente, encontrarán peces de colores dentro del aro (lago), deberán coger uno y correr hasta una de las cajas del color que corresponda para conseguir la última pieza de puzle. Cuando todos los alumnos/as hayan encontrado el tesoro, pasarán a la resolución del rompecabezas y el primer equipo que lo resuelva será el ganador (Figura 15).



Actividad 15. Circuito de actividad física. Elaboración propia.

Actividad 12: Caminata entre amigos

Para concluir este Proyecto, se realizará una caminata por todo el patio siguiendo el recorrido marcado con el objetivo de promover la actividad física en niños/as. Además, al terminar la caminata, los niños/as podrán disfrutar junto a sus compañeros de un desayuno saludable que ofrecerá el centro. Previamente, los alumnos/as se lavarán las manos para recordar la importancia de la higiene corporal. Antes de finalizar, se realizará un mural en el que se podrán dibujar lo que más les haya gustado de todas las actividades. Para despedir el Proyecto, todos juntos bailarán el “Baile de la fruta”, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=FPZhCp5pOFE>.