



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN



Obesidad y sedentarismo en la escuela

Trabajo Fin de Grado

10 de junio 2015

Autor/a: Daniel Cuevas Valenzuela

Titulación: Grado de maestro en Educación Primaria

ÍNDICE

1. Introducción.....	4
2. Marco teórico.....	5
2.1. La obesidad.....	5
2.2. Causas de la obesidad.....	5
2.2.1. Alimentación no saludable.....	6
2.2.2. Sedentarismo.....	6
2.3. Hábitos Saludables.....	7
2.3.1. Alimentación sana.....	7
2.3.2. Actividad física.....	9
3. Espacio educativo.....	10
3.1. LOMCE.....	10
3.2. LOE.....	10
4. Propuesta de trabajo.....	11
4.1. Información general.....	11
4.2. Justificación.....	11
4.3. Objetivos.....	14
4.3.1. Objetivos generales de la educación primaria.....	14
4.3.2. Objetivos generales de área.....	14
4.3.3. Objetivos didácticos.....	15
4.4. Contenidos.....	16
4.4.1. Contenidos didácticos.....	16

4.5 Metodología.....	18
4.6 Temporalización.....	18
4.7 Desarrollo de las sesiones.....	18
4.8 Evaluación.....	21
4.8.1 Criterios de evaluación.....	21
4.8.2 Criterios de evaluación didácticos.....	21
4.8.3 Proceso de evaluación.....	22
4.8.4 Técnicas e Instrumentos de evaluación.....	22
4.9 Atención a la diversidad.....	23
4.10 Relación con los temas transversales.....	23
4.11 Interdisciplinariedad.....	24
5. Referencias bibliográficas.....	25
Anexos.....	27

1. Introducción

En el entorno actual en el que vivimos cada vez están cobrando más importancia los problemas de salud relacionados con el sobrepeso y el sedentarismo, causantes de diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares y la obesidad entre otros.

La obesidad en la infancia y adolescencia, actualmente está considerada como una de las patologías más importantes en gran parte del mundo. Según la OMS la obesidad en estas edades puede llegar a ser considerada como una gran epidemia, que si no se ataja pudiera llegar a saturar los sistemas de salud pública.

Mi propuesta de trabajo se centrará en el ámbito de salud respondiendo a la demanda social a través del ejercicio físico y la alimentación adecuada. Para ello trataremos aspectos como la obesidad en niños de edad escolar y el sedentarismo de los discentes en esta edad, haciendo hincapié en el control de la alimentación y la actividad física como medio para alcanzar un estado de bienestar.

En España, los últimos datos publicados del programa THAO-Salud Infantil para la prevención de la obesidad infantil (2010-2011), realizado en 25 municipios de 7 Comunidades Autónomas con una muestra de población de 38.008 escolares de 3 a 12 años, indican que la prevalencia de sobrepeso es del 21,7% y el 8,3% corresponde a la obesidad (Casas, 2011).

Según Abenza *et al.* (2010) “la salud y el bienestar, presentes y futuros, de la población en edad escolar están profundamente condicionados por el tipo de alimentación recibida y el mantenimiento de un peso saludable”.

Es por ello por lo que los niños y niñas necesitan una alimentación sana y equilibrada para garantizar que existe una proporción adecuada entre el consumo y el gasto de energía (Aznar y Webster, 2006).

La escuela, con agente social, debe dar respuesta junto a otros estamentos vinculados a la salud y el bienestar a esta problemática. El currículum escolar actual de educación infantil y primaria recoge en prácticamente todos los países la obesidad como un elemento de vital importancia y es por ello por lo que se implican en su detección y tratamiento.

Con mi Trabajo Fin de Grado persigo ayudar a la comunidad educativa, profesores, alumnos y a las familias, con la educación nutricional de los niños y la importancia de la realización de ejercicio físico diario y las consecuencias de una vida sedentaria. Por ello finalmente presento mi propuesta de intervención en la que intento dar solución a este problema mediante la promoción de la actividad física en las escuelas, la alimentación variada dentro y fuera de los centros educativos, y presentando los riesgos negativos a los que se enfrenta la sociedad, más en concreto la población infantil, con el creciente aumento de la obesidad en nuestro país.

2. Marco teórico

2.1. La obesidad

La obesidad “es el resultado de un desequilibrio permanente y prolongado entre la ingestión de alimentos y el gasto energético, donde el exceso de calorías se almacena en forma de tejido adiposo” (Coutinho, 1999).

Bastos, González, Molinero y Salguero (2005) indican que la obesidad puede causar patologías graves, como diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cáncer y problemas respiratorios.

Uno de los grupos que se considera prioritario para la prevención de la obesidad es la población infantil, ya que se sabe que un niño o niña obeso/a tiene muchas posibilidades de ser un adulto obeso (Veiga y Martínez, 2008).

Los datos sobre obesidad infantil muestran un rápido incremento en múltiples países. En Europa, se estima que, cada año, 400.000 nuevos niños y niñas se convierten en obesos. En España, el estudio enKid muestra que 4 de cada 10 escolares de 6 a 10 años tienen sobrepeso, de los cuales 1 es obeso (Veiga y Martínez, 2008).

2.2. Causas de la obesidad

La obesidad es un trastorno que está relacionado directamente con unos hábitos alimentarios poco saludables, junto a una disminución de la actividad física en niños y adolescentes condicionada, en gran medida, por la televisión (Travé y Visus, 2005).

Veiga y Martínez (2008) también coinciden en el origen de la actual epidemia de obesidad, ya que afirman que parece encontrarse en que una gran parte de la población

vive en un ambiente obesogénico. Este se caracteriza por posibilitar un acceso fácil a alimentos de gran densidad energética y restringir la realización de grandes cantidades de actividad física.

Por ello nos vamos a centrar en el sedentarismo y una mala alimentación como los factores más importantes en el desarrollo de la obesidad.

2.2.1. Alimentación no saludable

En los países industrializados, se ha incrementado progresivamente la prevalencia de la obesidad infantil y juvenil, constituyendo el trastorno nutricional de mayor relevancia en nuestro medio (Travé y Visus, 2005).

La cantidad de alimentos que ingerimos no es lo único que influye en el aumento de la grasa corporal, también la calidad de los alimentos, puede inducir a un mayor consumo. En este sentido, Pollock y Wilmore (citados en Bastos *et al.*, 2005), afirman que: “El total de calorías; la composición y la potabilidad de alimentos; variedad existente; el tamaño y el número de comidas diarias representan factores que pueden estar vinculados con la obesidad”.

Según Aznar y Webster (2006) en mayo de 2004, la OMS señaló unos ejemplos de tendencias alimenticias que contribuían al desarrollo de la obesidad en la infancia:

- Se ingiere mayor cantidad y variedad de alimentos con un alto contenido calórico.
- Los alimentos que se venden más son de alto contenido energético.
- Cada vez más encontramos más lugares para comprar alimentos.
- Comemos más veces al día.
- Las bebidas azucaradas, como por ejemplo refrescos están sustituyendo al agua.

2.2.2. Sedentarismo

La falta de movimiento implica que la combustión de las calorías ingeridas con la dieta sea menor, por lo tanto las excedentes se almacenarán en forma de tejido graso.

Según Crobin y Pletcher (citados por Pollock y Wilmore, 1993) mediante la investigación de la aportación calórica y la cantidad de actividad física en niños obesos y no obesos y siendo la aportación energética en ambos grupos semejante, los niños

obesos presentaron niveles de actividad física mucho inferiores. Por lo tanto la inactividad debe ser considerada como uno de los factores más importantes que inducen a la de obesidad.

Veiga y Martínez (2008) coinciden en esta misma idea afirmando que “en el Reino Unido durante las últimas cuatro décadas el impacto del sedentarismo sobre el incremento de la obesidad parece ser mayor incluso que las modificaciones en los hábitos alimenticios de la población”.

2.3. Hábitos Saludables

Los centros escolares deben tomar iniciativas para conseguir que la escuela no se convierta en un ambiente obesogénico. Esta debería contribuir a promoción, tanto del consumo de alimentos saludables como a la práctica de actividad física de manera regular. Es decir, los centros escolares deberían de transformarse en “escuelas activas” (Veiga y Martínez, 2008).

Desde mi punto de vista, para que los centros sufran esta transformación deberían de tener en cuenta la Estrategia NAOS y al Programa THAO, ya que promocionan la práctica de actividad física y la alimentación equilibrada como tratamiento y prevención de la obesidad.

Además se debería de promocionar el estilo de vida mediterráneo, el cual se caracteriza por una buena dieta, por la práctica de actividad física adecuada y regular, y por la socialización tanto en las comidas como durante la práctica física (Alguacil, *et al.*, 2005).

2.3.1. Alimentación sana

Según Aranceta y Pérez (2013) una forma de introducir una alimentación saludable en los alumnos es mediante el comedor escolar, ya que este contribuye al desarrollo de hábitos alimenticios que ayuden al desarrollo y a la promoción de la salud.

Según Alonso *et al.* (2004) actualmente se considera que la distribución ideal de ingesta diaria de alimentos, en la infancia y en la adolescencia, es la siguiente:

- La ingestión de alimentos se distribuirá en 4 ó 5 tomas diarias

- La ingesta de calorías será de un 25% en el desayuno, 30% en la comida, 15% en la merienda y 30% en la cena.

Sin embargo en nuestro país el número de escolares que no toman desayuno se encuentra entre el 5 y 10%. Un desayuno adecuado puede tener gran influencia sobre los resultados escolares, ya que una mayor concentración de glucosa en sangre aumenta la memoria y el aprendizaje (Alonso *et al.*, 2004).

Según Aznar y Webster (2006) una dieta saludable en edades escolares debe incluir los siguientes componentes:

- De 2 a 3 raciones diarias de lácteos.
- De 2 a 3 raciones diarias de alimentos ricos en proteínas (por ejemplo, aves de corral, pescados, legumbres o frutos secos).
- De 6 a 11 raciones de pan, cereales, arroz o pasta.
- De 2 a 4 piezas de fruta diarias.
- De 3 a 5 raciones de verduras al día.
- Por lo menos 2 ó 3 litros de agua preferiblemente.
- Mucha prudencia con el consumo de grasas, sal, aceite y azúcares.

El programa THAO se lleva a cabo en los municipios y consiste con desarrollar normalmente durante un año una temporada, que destaca una familia de alimentos o una actividad concreta. Por ejemplo cuando se trata de la campaña de la fruta y las verduras todos colaboran para promover una alimentación sana (Casas, 2011).

De acuerdo con Estrategia, N. A. O. S. (2005) vamos a mencionar una serie de acciones para promover una alimentación saludable en las escuelas, estas son:

- Incluir en el currículo académico conocimientos y habilidades relativas a la alimentación y a la nutrición.
- Reforzar mediante talleres o actividades extraescolares la iniciación de los escolares en el mundo de la cocina y la gastronomía.

- Incluir en los cursos de formación del profesorado material sobre alimentación y nutrición saludable.

2.3.2. Actividad física

Según Wifley y Brownell (citados en Coutinho, 1999) “existe un mayor consenso en cuando a que la actividad física es el componente más variable en relación al balance energético del individuo y parece ser el factor más importante que influye en la manutención del peso y en la contribución al adelgazamiento”.

Siguiendo a Veiga y Martínez (2008) la OMS señala como efectos potenciales de la actividad física en el mantenimiento del peso corporal saludable los siguientes:

1. Incrementa el gasto energético diario.
2. Ayuda a la preservación de la masa muscular.
3. Mejora el metabolismo de las grasas.
4. En personas sedentarias parece tener efectos sobre el apetito, contribuyendo a regularlo.
5. Parece tener efectos sobre el almacenaje de la grasa

En cuanto a la promoción de la actividad física Aznar y Webster (2006) exponen una serie de sugerencias para niños/as:

- Entre todos debemos de exigir que haya lugares y que sean adecuados y seguros para los niños y niñas puedan practicar actividad física.
- Que madres y padres fomenten que sus hijos e hijas sean activos físicamente.
- Los maestros pueden intentar que los alumnos/as sean físicamente activos/as durante las sesiones de educación física.
- Los padres deberían conocer cuáles son los programas de actividad física y los deportes que les gustan más a sus hijos, y ayudarles a elegir las actividades más adecuadas.
- Todos debemos de implicarnos para dar un buen ejemplo a los más pequeños a través de la actividad física que realizamos y de lo que elegimos en cuanto a alimentación saludable.

- Por parte de los maestros y profesionales deportivos dar importancia a la participación, a la actividad y a la diversión frente a la competitividad.

3. Espacio educativo

En este apartado vamos a hacer una revisión de la legislación vigente, la cual servirá para fundamentar mi trabajo apoyando la importancia y la necesidad de intervención en cuanto al tema de la obesidad, actividad física y alimentación en el ámbito educativo.

3.1. LOMCE

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) dentro de los objetivos generales de la educación primaria, nuestro tema de trabajo queda incluido dentro del objetivo “k” que expresa la importancia de la salud, la higiene y la actividad física para el desarrollo personal y social.

En referencia a los elementos transversales, la LOMCE establece que las administraciones educativas promoverán la práctica de actividades físicas y la alimentación saludable en los centros educativos.

Dentro del área de educación física se hace de nuevo referencia a nuestro tema diciendo que la Educación Física desarrollará en los alumnos/as hábitos de práctica regular de actividad física, además de una actitud crítica hacia las prácticas sociales poco beneficiosas para la salud.

3.2. LOE

La Ley Orgánica Educativa 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en su artículo 2, menciona el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte como uno de los fines hacia los que se orientará el sistema educativo español.

En cuanto a los objetivos generales de educación primaria según el Real Decreto 1513/2006, de 28 de febrero, la actividad física como favorecedora de la salud al igual que en la LOMCE queda dentro del objetivo “k”.

En del área de educación física, coincidiendo con la LOMCE, se hace referencia a la importancia de la práctica actividad física saludable y regular a lo largo de la vida, para sentirnos mejor con el propio cuerpo.

4. Propuesta de trabajo: *Mueve tu cuerpo, alimenta tu vida.*

4.1. INFORMACIÓN GENERAL

La unidad didáctica que propongo está dirigida al tercer ciclo de educación primaria, más concretamente para sexto curso. Para su desarrollo me he fundamentado en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Ya que según la Orden del 17 de Marzo de 2015 (BOJA 27-03-2015) en su Disposición Transitoria Única nos dice que el currículo para los curso 2º, 4º y 6º queda regulado por la Orden de la Consejería de Educación de 10 de agosto de 2007.

El contexto en el que desarrollaré mi unidad didáctica será en C.E.I.P. La Paz de Montefrío. La clase está compuesta por 24 alumnos, de los cuales 15 son niños y 9 son niñas. Los niños no presentan dificultades importantes que les impidan seguir el ritmo normal de la clase, aunque debo destacar que dos alumnos tienen un desfase curricular de un año y tres alumnos que durante la primavera presentan alergia al polen, pero durante la clase de educación física todos presentan una buena disposición hacia el aprendizaje y pueden desarrollar las sesiones con éxito.

4.2. JUSTIFICACIÓN

Para el desarrollo de la unidad didáctica nos vamos a centrar en el bloque de contenidos 4, “Actividad física y salud”. Vamos a trabajar como contenidos específicos de la Educación Física en Primaria la actividad física y la alimentación saludable para el mantenimiento y la mejora de la salud. Además orientaremos estos contenidos a prevención y tratamiento de la obesidad, pero de forma adaptada a primaria. Haciendo hincapié en los beneficios que obtenemos de la práctica de actividad física combinada con una buena alimentación como punto opuesto del sedentarismo y la dieta desequilibrada.

Por tanto a través del movimiento y con ayuda de la alimentación queremos propiciar un cambio corporal, que se traduzca en la mejora de las cualidades físicas y en la toma de conciencia de la salud corporal.

Esta unidad didáctica se incorporará dentro de la programación del aula de educación física como un contenido más que se desarrollará con cierta periodicidad, la concretaremos en el apartado de temporalización.

El objetivo principal de esta unidad didáctica es lanzar un mensaje a los alumnos y a sus familias, sobre la importancia que tiene una buena alimentación y la práctica de actividad física suficiente para un buen desarrollo físico y mental, así como para preservarles del desarrollo de los factores de riesgo asociados al sedentarismo y a la obesidad.

Al principio propongo una evaluación de la forma física saludable, es decir de la forma física que se encuentra relacionada con un buen estado de salud, y de los hábitos de alimentación que desarrollan en su día a día. A partir de los resultados obtenidos vamos a intentar que los escolares incorporen hábitos tanto de alimentación como de actividad física a su estilo de vida, los cuales pueden mejorar la situación en la que se encontraban en un principio.

También cabe decir que para que esta propuesta tenga éxito se necesita que además del trabajo en el medio escolar se involucre al entorno familiar, ya que son las familias las que deben poner límites a un estilo de alimentación no saludable y de ocupación del tiempo libre de forma sedentaria. Para ello vamos a remitir a las familias el resultado de sus hijos en cada una de las evaluaciones realizadas.

Con respecto a los valores pretendo que la actividad física en general junto con una buena alimentación sean motores para alcanzar el bienestar físico y mental en los escolares, ya que estos contenidos pueden aportar unos valores muy beneficiosos y gratificantes para los alumnos. También he introducido el deporte ya que es muy adecuado para trabajar el tema de los valores en la escuela.

De acuerdo con el Real Decreto 1513/2006, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, las competencias básicas a las que hacemos referencia son las siguientes:

- a) Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

Contribuiremos a la adquisición de esta competencia mediante la práctica de actividad física y su posterior toma de conciencia de su importancia para preservar la salud. Además intentaremos que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física.

- b) Competencia social y ciudadana.

Señalaremos las actividades físicas saludables y en especial las que se realizan colectivamente como medio eficaz para la adquisición de esta competencia, ya que facilitan la relación, la integración, el respeto y la interrelación entre iguales.

- c) Autonomía e iniciativa personal

Mediante la actividad física y la alimentación que planteo ayudaré a la consecución de esta competencia, creando situaciones en las que el alumno deba de tomar decisiones mostrando suficiente autonomía.

- d) Aprender a aprender.

El alumno con la adquisición de esta competencia desarrollara un mejor conocimiento de sus posibilidades y su propio cuerpo como base del aprendizaje motor, ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza.

- e) Competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital.

Utilizaremos los medios informáticos y audiovisuales para la adquisición de esta competencia, por ser estos una herramienta que nos permite extraer y trabajar con información relevante sobre la actividad física saludable y la alimentación equilibrada.

- a) Competencia en comunicación lingüística.

Contribuimos en cierta medida a la adquisición de esta competencia ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos durante el desarrollo de las sesiones y el uso del vocabulario específico referido al tema generador de nuestro trabajo.

4.3 Objetivos

4.3.1 Objetivos generales de la educación primaria

Para el desarrollo de los objetivos generales de educación primaria, los cuales quedan reflejados en el Real Decreto 1513/2006, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, vamos a centrarnos en los que están relacionados con el tema de nuestro trabajo, la actividad física y la alimentación en relación con la obesidad. Estos son los siguientes:

- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

4.3.2 Objetivos generales de área

De acuerdo con el real decreto 1513/2006, por el que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria, vamos a exponer los objetivos generales del área de educación física que mediante el desarrollo de nuestra unidad didáctica (UD) vamos a intentar alcanzar, son los siguientes:

2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

4.3.3 Objetivos didácticos

A continuación presento los objetivos específicos que quiero conseguir mediante el desarrollo de mi UD. Para establecer una correspondencia con los objetivos del área he mantenido el número identificativo de cada objetivo del área de educación física y a partir de este he formulado los que quedan englobados dentro de cada uno.

- 2.1 Reconocer los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
- 2.2 Reconocer los efectos beneficiosos de una buena alimentación para la salud.
- 2.3. Conocer los diferentes tipos de actividades físicas saludables.
- 2.4. Conocer la obesidad y ser consciente de sus efectos sobre la salud.
- 2.5. Identificar al sedentarismo como un estilo de vida no saludable.
- 2.6. Dar a conocer la actividad física regular y la dieta equilibrada como medidas preventivas ante la obesidad.
- 2.7. Desarrollar hábitos de ejercicio físico orientados a la salud.
- 2.8. Presentar la dieta mediterránea como modelo alimenticio saludable.
- 2.9. Evaluar la práctica de actividad física diaria y de actividades sedentarias.
- 2.10 Evaluar la alimentación que seguimos en nuestra vida diaria.
- 2.11. Mostrar interés y cumplimiento de las medidas de seguridad durante la actividad física.
- 2.12. Valorar los cambios producidos por la actividad física y la alimentación.
- 3.1. Identificar los componentes de la condición física saludable.
- 3.2 Mejorar las capacidades físicas orientadas a la salud.

7.1 Respetar a los compañeros durante la realización de actividades.

4.4 Contenidos

Los contenidos establecidos en el Real Decreto 1513/2006, que vamos a desarrollar durante nuestra UD quedan incluidos dentro del el Bloque 4, Actividad Física y Salud y en el Bloque 5, Juegos y Actividades Deportivas. Estos son los siguientes:

Bloque 4

4.1 Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.

4.2 Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.

4.10 Mejora de la condición física orientada a la salud.

4.7 Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.

4.9 Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

Bloque 5

5.1 El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales

5. 6 Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

4.4.1 Contenidos didácticos

A continuación expongo los contenidos que voy a desarrollar con mi unidad didáctica, estos están relacionados con los contenidos del área de educación física. Pa ello los presento partiendo del número del contenido del área con el que se corresponda cada uno de los contenidos didácticos. Estos quedan divididos en conceptos, procedimientos y actitudes.

Ámbito conceptual (saber)

4.1.1 Diferentes tipos de alimentos saludables.

4.1.2. La dieta equilibrada y su importancia ante la obesidad y sedentarismo.

4.2.2 Actividad física saludable frente a sedentarismo.

4.2.3 Reconocimiento de la obesidad y del sedentarismo como modelos de vida no saludables.

4. 9.1 Diferentes tipos de actividades físicas saludables

4.10.1. Las cualidades físicas y sus beneficios para la salud

Ámbito procedimental (saber hacer)

4.1.3 Creación de comidas saludables siguiendo el modelo de la dieta mediterránea.

4.7.1 Realización de actividad física saludable teniendo en cuenta las medidas de seguridad pertinentes.

4.9.2. Realización de actividad física regular como hábito saludable ante el sedentarismo.

4.10.2. Mejora de la condición física saludable a través de la actividad física regular.

5.1.1. Utilización del juego y el deporte como vías para la promoción de la actividad física saludable.

Actitudes y valores (saber ser o estar)

4.2.1 Apreciación de los efectos de la actividad física para la salud y el bienestar.

4.2.4. Valoración de la importancia de un estilo de vida saludable basado en la práctica de actividad física diaria.

4.10.3 Reconocimiento del estado de condición física en el que nos encontramos en un momento determinado.

5.6.1 Importancia del respeto durante la práctica deportiva.

4.5. METODOLOGÍA

Estrategia

La estrategia que vamos utilizar dependerá del tipo de actividad que vamos a presentar a los alumnos. En unos casos será global y en otros será analítica. Según la que se adapte mejor a la situación.

Técnica

Dos técnicas de enseñanza cobran fuerza en mi unidad didáctica la técnica de indagación y la técnica de instrucción directa. La primera permite que alumnas y alumnos sean capaces de tomar decisiones mientras que la segunda esas decisiones son tomadas por el docente.

Estilos

Diferentes estilos aparecen en las sesiones de la unidad didáctica, estilos que definen el papel del docente y el papel de alumnas y alumnos.

Así emplearé estilos participativos (enseñanza recíproca y grupos reducidos), cuando se quiera ofrecer responsabilidad y autonomía al alumnado. Estilos cognitivos (descubrimiento guiado y resolución de problemas) cuando se prevea que ellas y ellos tomen decisiones y estilos tradicionales (modificación de mando directo y asignación de tareas) cuando la dificultad y especificidad de la tarea sea tan alta que requiera la dirección exacta y rigurosa de quien enseña.

4.6 Temporalización

La unidad didáctica se desarrollará a lo largo de todo el año. La secuencia de sesiones y su correspondencia con el mes concreto en el que se desarrollan queda relacionado en una tabla, la cual se presenta adjunta en el **anexo 11**.

4.7 Desarrollo de las sesiones

- Las tablas de sesión se presentan adjuntas en el **anexo 12**

Sesión 1: con esta sesión queremos introducir a los alumnos en la actividad física orientada a la salud y a la importancia de seguir una dieta equilibrada para la prevención y el tratamiento de la obesidad y el sedentarismo.

Sesión 2: durante esta sesión vamos a proponer que los alumnos realicen una autoevaluación de los niveles de actividad física habitual y sus hábitos sedentarios. Además realizaremos una evaluación de los hábitos alimenticios que los escolares desarrollan en su día a día e intentaremos llegar a unas conclusiones comunes en cuanto a la alimentación saludable. Para la evaluación de la alimentación vamos a utilizar la pirámide de la alimentación saludable y unas recomendaciones sobre alimentación (Alonso *et al.*, 2004).

Sesión 3: con el desarrollo de esta sesión vamos a enseñar a los alumnos cuales son los componentes de la condición física relacionados con la salud, así como a evaluarse en cada uno de ellos para comprobar si están dentro de la zona de condición física saludable. Para realizar esta evaluación vamos a utilizar la batería FITNESSGRAM y sus correspondientes tablas que nos indican los valores de condición física saludable, extraídas de Veiga y Martínez (2007).

Sesión 4: realizaremos una valoración de los resultados obtenidos en la actividad 2 y en la actividad 3 de forma conjunta, con ellos pretendemos enmarcar a cada alumno en el nivel de salud que se encuentra en relación a la actividad física, al sedentarismo y a la condición física, y según el nivel plantearemos unos consejos que le orienten en su vida diaria.

Sesión 5: con esta sesión pretendemos que los alumnos desarrollen un aprendizaje sobre las diferentes actividades que quedan englobadas dentro de la actividad física saludable y la frecuencia con la que debemos practicar cada una de ellas. Además plantearemos unas recomendaciones sobre las actividades físicas recogidas dentro de saludables y de poco saludables.

Sesión 6: mediante la sesión los alumnos deben de conocer en profundidad los alimentos que debemos consumir a diario para cumplir con una alimentación saludable y además intentaremos que los alumnos conozcan la dieta mediterránea como modelo alimenticio a seguir y los alimentos que queden dentro de esta dieta. De esta forma los alumnos adquirirán unos conocimientos que les permitirán actuar de forma crítica ante la alimentación.

Sesión 7: con esta sesión pretendemos que los alumnos relacionen la práctica de la actividad física y la alimentación saludable con la mejora de las capacidades físicas

orientadas a la salud. Para ello proponemos un calentamiento, una parte principal y una vuelta a la calma que contienen actividades lúdicas con un mensaje educativo de promoción de la actividad física. Además explicaremos a los alumnos la importancia que tienen las medidas de seguridad durante la práctica de actividad física.

Sesión8: en esta sesión introducimos el voleibol como un deporte que nos permite que los alumnos mejoren su condición física a la vez que se diviertan y desarrollen una actitud favorable hacia la práctica de actividad física diaria. Para ello seguiremos la misma estructura que en la sesión 7: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. También es importante que los alumnos desarrollen los valores de respeto y compañerismo.

Sesión9: durante esta sesión vamos a desarrollar un conjunto de actividades física orientadas a la mejora de la condición física, además queremos ofrecer una amplia gama de actividades para que los alumnos se concienten de que cuando se quiere realizar actividad física se puede, ya que tenemos muchas opciones y debemos aprovecharlas.

Sesión10: el objetivo principal de esta sesión es que los alumnos identifiquen los juegos tradicionales como prácticas físicas saludables. Con el desarrollo de la sesión los alumnos pretendemos que los alumnos mejoren sus capacidades físicas a través del juego y el deporte.

Sesión 11: con esta sesión pretendemos que los alumnos se familiaricen con los distintos tipos de alimentos perteneciente a una dieta equilibrada, para ellos introduciremos estos alimentos durante la realización de actividad física. Por lo tanto estas actividades tendrán un doble valor educativo, por una parte de familiarización con los alimentos saludables y por otra de promoción de la actividad física diaria mediante la presentación de diversas opciones de práctica.

Sesión 12, Sesión13 y Sesión 14: durante estas sesiones vamos a volver a realizar las actividades de evaluación que planteamos en las sesiones 2, 3 y 4. Para conocer el estado en el que se encuentran los alumnos en el momento actual y después de haber realizado el plan de intervención planteado.

Sesión15: durante esta sesión los alumnos van a comparar los resultados de la evaluación inicial y de la evaluación final y observaran los cambios producidos.

Pretendemos que los alumnos desarrollen una actitud crítica hacia ellos mismos y a partir de los resultados se les darán unos nuevos consejos para el verano. Finalmente concluiremos si nuestro trabajo de todo el año ha tenido resultados o no mediante la evaluación final que además de ir dirigida a los alumnos también se incluye el trabajo realizado por el profesor y el material utilizado.

4.8 Evaluación

4.8.1 Criterios de evaluación

6. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.

8. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.

4.8.2 Criterios de evaluación didácticos

6.1 Muestra una mejora global de su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.

6.2. Demuestra respeto y responsabilidad en las actividades desarrolladas.

6.3. Demuestra esfuerzo y un comportamiento de superación personal.

6.4. Reconoce el estado físico en el que se encuentra en un momento determinado.

6.5 Muestra interés por la mejora de su condición física.

8.1 Valora los efectos positivos de la actividad sobre la salud.

8.2 Relaciona la alimentación y la actividad física como medio para alcanzar el bienestar físico y mental.

8.3 Identifica los efectos beneficiosos de una alimentación equilibrada para la salud.

8.4 Reconoce los efectos negativos de la obesidad y el sedentarismo

8.5 Distingue la dieta mediterránea como modelo alimenticio saludable.

8.6 Realiza actividad física saludable a diario.

8.7. Toma conciencia sobre la importancia de la seguridad durante las actividades físicas.

8.8 Utiliza el juego como medio de disfrute y de práctica de ejercicio físico.

8.9 Aprecia la actividad física diaria como medio para la mejora de la condición física

8.10. Adopta una dieta equilibrada como prevención ante la obesidad.

4.8.3 Proceso de evaluación

En el proceso de evaluación seguiremos tres fases:

- Evaluación inicial: la realizaremos al principio de la unidad para ver la situación en la que se encuentran los alumnos con respecto a la alimentación y la condición física.
- Evaluación formativa: realizada durante todo el proceso, su función será diagnosticar posibles dificultades durante el proceso de aprendizaje.
- Evaluación sumativa: se realizará al final del proceso, con la función de constatar los resultados del proceso y ver los resultados del aprendizaje en los alumnos.

4.8.4 Técnicas e Instrumentos de evaluación

Estos tendrán la intención de recoger la información que proporcionan los criterios, utilizaré diferentes instrumentos de evaluación:

- Por medio de unas fichas de anotación de resultados (**anexo 10**), para que el profesor pueda tener un control sobre la evolución que se ha producido en cuanto a la condición física, alimentación y práctica de actividad física y sedentarismo.
- Portafolios: donde irán guardando todo el material que el profesor vayan repartiendo y las actividades realizadas en clase. Al terminar la unidad el profesor recogerá a cada alumno su portafolio para realizar una evaluación del trabajo realizado.

- Técnica de Observación directa: diálogo, debate y desarrollo de las sesiones.
- Diario: donde el profesor anotara aspectos a destacar durante cada una de las sesiones, como actitud, participación, implicación, calidad de lo realizado, etc. La hoja queda dividida en 3 partes, en cada parte quedan incluidas 5 sesiones. Se adjunta la primera parte dentro del **anexo 10**

4.9 Atención a la diversidad

Con estas medidas voy a intentar mejorar el rendimiento académico de los alumnos en función de sus capacidades y condicionamientos y al mismo tiempo minimizar las situaciones de desigualdad. Las medidas de atención a la diversidad que adoptaré serán las siguientes:

- Refuerzos positivos a los alumnos para mejorar su comportamiento.
- Control de los alumnos con asma y alergia
- Dar responsabilidades a los alumnos más problemáticos.
- Motivación del alumnado
- Fomento del diálogo y de la expresión oral como medios de comunicación hacia el respeto de todos los compañeros/as.

4.10 Relación con los temas transversales.

En una UD de estas características se puede desarrollar y trabajar la educación en valores a través de los temas transversales, centrándose principalmente en:

- Educación Moral Cívica: valores como la aceptación, la participación, el respeto a las diferencias, etc.
- Educación consumidor: actitud crítica hacia los alimentos, publicidad, etc.
- Educación para la Paz: el juego limpio y espíritu deportivo, la tolerancia y respeto a las normas.
- Educación para la salud: mediante los contenidos que desarrollamos durante toda la unidad didáctica.

4.11 Interdisciplinarietà

Para el desarrollo adecuado de la UD se precisa también aportaciones de otra áreas:

- Conocimiento del Medio: Etiquetas, alimentos, elaboración de recetas, músculos, huesos, órganos, etc.
- Educación Plástica y visual: realización de dibujos y murales.
- Matemáticas: cálculo de operaciones y cantidades.
- Lengua: refranes sobre alimentos, desmenuzar anuncios publicitarios, etc.

5. Referencias bibliográficas

- Abenza, J., Azorit, A., Ballester, S., Ballesteros, J., Belmonte, S., Del Barrio, L.,...Zancajo, A. (2010). *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos*. España: Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.
- Alguacil, L., Alonso, E., Aranceta, J., Ávila, J., Aznar, S., Belmonte, S.,...Zamora, S. (2013). Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI:¿ qué se puede y se debe hacer?. *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 1-12.
- Alonso, J., Caballero, G., Fernández, L., García, V., Lama, C., Muñoz, J., Rabat, J., Rebollo, I., y Yedro, M. (2004). *Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela*. Sevilla: Junta de Andalucía, Conserjería de Salud.
- Aznar, S., y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Bilbao: Ministerio de Educación.
- Bastos, A., González, R., Molinero, O., y Salguero, A. (2005). Obesidad, nutrición y Actividad Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(18), 140-153.
- Coutinho, W. (1999). Obesidad en el niño y el adolescente. *Arquivos Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia*, 43(1).
- Gobierno de España (2006). Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, (106), 17158-17207.
- Gobierno de España (2006). Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, (293), 43053-43102.
- Gobierno de España (2013). Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, (295), 97858-97921.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física, prevención de la obesidad*. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria.

- Pollock, M., y Wilmore, J. (1993). *Exercícios físicos nasaúde e nadoença* (2 ed.). Rio de Janeiro: Medsi.
- Travé, T., y Visus, F. (2005). Obesidad infantil:¿ un problema de educación individual, familiar o social?. *Acta PediatrEsp*, 63, 204-207.
- Varela. M. (2013). *Libro blanco de la nutrición en España*. Madrid: Fundación Española de la Nutrición (FEN).
- Veiga, O., y Martínez, D. (2007). *Actividad física saludable.Guía para el profesorado de educación física*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Veiga, O., y Martínez, D. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable. Orientación para los Centros de Educación Primaria*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Chekarnal. (2012, junio 18). Obesidad infantil [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=R9z7_3122Lg
- Salazar, P. [paola salazar]. (2013, noviembre 20). Obesidad infantil [archivo de vídeo]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=FlzdtZWDoU8>
- Ortega, A., Guerrero, M., y Liebana, M. [universidaddenavarra]. (2010, marzo 5). Vídeo ganador del concurso 'Nutrivídeo' de la Universidad de Navarra (edición de 2009) [archivo de vídeo]. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=3dj_Q10AoH0

ANEXOS

1. Cuestionario sobre alimentación

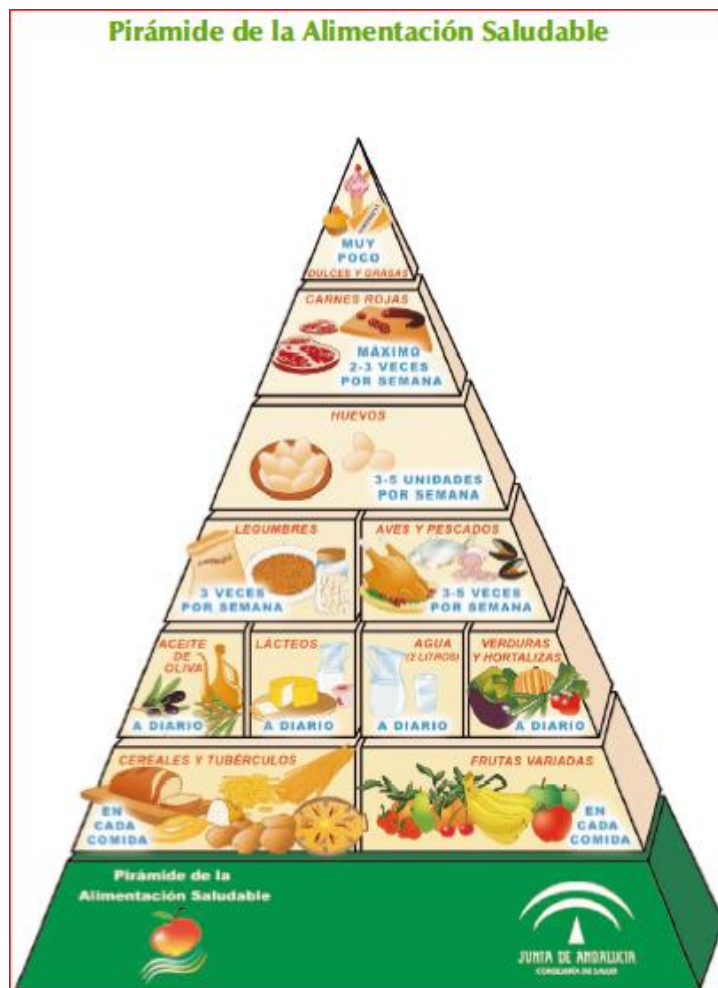
Indica con una cruz la frecuencia con la que consumes los siguientes alimentos:							
	En cada comida	A diario	3 veces/ semana	3-5 veces/ semana	2-3 veces/ semana	Ocasional	PUNTOS
Dulces y Grasas							
Carnes rojas							
Agua (2 litros)							
Frutas							
Huevos							
Verduras y hortalizas							
Legumbres							
Cereales y tubérculos							
Aves y pescados							
Aceite de oliva							
Lácteos							
¿Cuántas comidas realizas al día?							
¿Cómo distribuyes la ingesta de calorías a los largo del día? (escribe desayuno, comida, merienda y cena según corresponda con tu alimentación).							
25% :			15%:				
30% :			30%:				
¿Qué comes en el recreo?							
Puntuación total							

2. Actividad 2

¿Cuántos días a la semana haces actividad física durante 1 hora o más?								
0	1	2	3	4	5	6	7	
Poca actividad			Regular		Mucha actividad			
1 punto			3 puntos		5 puntos			

¿Cuántos días a la semana haces actividades sedentarias durante 2 horas o más?								
0	1	2	3	4	5	6	7	
Poco sedentarismo			Regular		Mucho sedentarismo			
5 puntos			3 puntos		1 punto			

3. Pirámide de la alimentación y recomendaciones sobre la dieta.



Extraído de Alonso et al.,(2004). Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela.

Recomendaciones

- La distribución de la ingestión de alimentos se debe hacer en 4 ó 5 comidas al día.
- La distribución de la ingesta de calorías debe corresponder con un 25% en el desayuno, 30% en la comida, 15% en la merienda y 30% en la cena.
- La comida del recreo debe de estar compuesta principalmente por frutas frescas, frutos secos o pequeños bocadillos (por ejemplo de queso fresco, jamón o vegetales).

4. Niveles y consejos que se formularan en cada uno de ellos.

Nivel rojo	Nivel naranja	Nivel verde
0-7 puntos	8-12 puntos	13 - 17 puntos
Consejos	Consejos	Consejos
Estas en un nivel de alarma. Tu alimentación es característica de una dieta con un bajo consumo en fruta, verduras, cereales, legumbres y pescado, y un alto consumo de dulces y grasas. Por lo tanto debes de cambiar los hábitos alimenticios que tienes en este momento ya que si mantienes la misma alimentación puedes desarrollar enfermedades como la obesidad. Te recordamos que el desayuno es muy	Tu nivel en cuanto a la alimentación es intermedio. No puedes descuidar tu alimentación, ya que si aumentas el consumo de dulces, grasas y carnes rojas puedes entrar en una zona de riesgo. Por lo tanto debes mejorar un poco tu alimentación y gozaras de un mayor bienestar físico y mental. ¡Animo puedes conseguirlo!	Enhorabuena tu nivel en cuanto a la alimentación es bueno o muy bueno, cumples satisfactoriamente con una dieta saludable. Debo decirte que siempre cabe mejoría en todas las cosas que hacemos, por lo tanto en tu alimentación también puedes mejorar cambiando pequeñas cosas, puedes examinar la pirámide de la alimentación con detenimiento y ver esos posibles cambios. Para terminar decirte que nunca aumentes el consumo de

<p>importante, nunca vayas al colegio sin desayunar bien. Para cumplir con una dieta equilibrada te recomiendo que tengas en cuenta la pirámide de la alimentación saludable.</p>		<p>alimentos ricos en azúcares y lípidos y abandones esas frutas, cereales y verduras que tantas vitaminas y minerales nos aportan.</p>
---	--	---

5. Batería FITNESSGRAM y hoja para anotar los resultados.

Batería FITNESSGRAM

1. Índice de Masa Corporal o IMC: permite estimar de manera indirecta la composición corporal. Para su cálculo es necesario medir la altura y el peso del alumno/a.

2. Prueba de flexión profunda sentado: evalúa la distancia entre el punto que alcanzan los dedos en la flexión profunda de cadera y tronco sobre los pies en posición sentado con piernas estiradas. Esta prueba mide principalmente la flexibilidad de la musculatura isquiotibial y de la parte baja de la espalda.

3. Prueba de flexión de brazos mantenida: mide la fuerza en flexión de la musculatura del tren superior mediante la medición del tiempo que el alumno/a es capaz de mantenerse suspendido de una barra fija con los brazos en flexión.

4. Prueba de enrollamiento abdominal: mide la fuerza de la musculatura abdominal mediante el número de flexiones de tronco que el alumno/a puede realizar a un ritmo marcado.

5. Prueba de extensión de tronco: mide la flexibilidad de tronco en extensión y la fuerza de la musculatura extensora del tronco mediante la medida de la distancia que el alumno/a es capaz de elevar el tronco del suelo.

6. Prueba de resistencia aeróbica: mide la resistencia cardiovascular o aeróbica del individuo en función del número de tramos que se recorren a una velocidad que se incrementa progresivamente.

Medimos la condición física (hoja de anotación)

Estatura			Centímetros
Peso			Kilos
Flexibilidad	Pierna derecha		Centímetros
	Pierna izquierda		Centímetros
Fuerza de brazos			Segundos
Fuerza de tronco			Centímetros
Abdominales			Repeticiones
Resistencia			Nivel

6. Tablas de la zona de condición física saludable

	7 años		8 años		9 años		10 años		11 años	
	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max
Flexibilidad* (cm.)	12,5		12,5		12,5		12,5		12,5	
F. brazos (segundos)	3	8	3	10	4	10	4	10	6	13
F. abdominal (repeticiones)	4	14	6	20	9	24	12	24	15	28
F. tronco (cm.)	15	30	15	30	15	30	23	30	23	30
IMC (kg/m²)	14,9	20	15,1	20	13,7	20	14	21	14,3	21
Resistencia (periodos)	No se recomienda que se cuenten los periodos		No se recomienda que se cuenten los periodos		No se recomienda que se cuenten los periodos		2	6,5	2,5	7
CHICAS										
	7 años		8 años		9 años		10 años		11 años	
	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max
Flexibilidad* (cm.)	15		15		15		15		15	
F. brazos (segundos)	3	8	3	10	4	10	4	10	6	12
F. abdominal (repeticiones)	4	14	6	20	9	22	12	26	15	29
F. tronco (cm.)	15	30	15	30	15	30	23	30	23	30
IMC (kg/m²)	16,2	22	16,2	22	13,5	23	13,7	23,5	14	24
Resistencia (periodos)	No se recomienda que se cuenten los periodos		No se recomienda que se cuenten los periodos		No se recomienda que se cuenten los periodos		1	4	1,5	4,5

Extraído de Veiga y Martínez (2007). Disponible en:

http://www.perseo.aesan.mssi.gob.es/docs/docs/guias/guia_profesorado_af_2.pdf

IMC

Niños 11 años

11	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
120	17,4	18,1	18,8	19,4	20,1	20,8	21,5	22,2	22,9	23,6	24,3	25,0	25,7	26,4	27,1	27,8	28,5	29,2	29,9	30,6	31,3	31,9	32,6	33,3	34,0	34,7
121	17,1	17,8	18,4	19,1	19,8	20,5	21,2	21,9	22,5	23,2	23,9	24,6	25,3	26,0	26,6	27,3	28,0	28,7	29,4	30,1	30,7	31,4	32,1	32,8	33,5	34,2
122	16,8	17,5	18,1	18,8	19,5	20,2	20,8	21,5	22,2	22,8	23,5	24,2	24,9	25,5	26,2	26,9	27,5	28,2	28,9	29,6	30,2	30,9	31,6	32,2	32,9	33,6
123	16,5	17,2	17,8	18,5	19,2	19,8	20,5	21,2	21,8	22,5	23,1	23,8	24,5	25,1	25,8	26,4	27,1	27,8	28,4	29,1	29,7	30,4	31,1	31,7	32,4	33,0
124	16,3	16,9	17,6	18,2	18,9	19,5	20,2	20,8	21,5	22,1	22,8	23,4	24,1	24,7	25,4	26,0	26,7	27,3	28,0	28,6	29,3	29,9	30,6	31,2	31,9	32,5
125	16,0	16,6	17,3	17,9	18,6	19,2	19,8	20,5	21,1	21,8	22,4	23,0	23,7	24,3	25,0	25,6	26,2	26,9	27,5	28,2	28,8	29,4	30,1	30,7	31,4	32,0
126	15,7	16,4	17,0	17,6	18,3	18,9	19,5	20,2	20,8	21,4	22,0	22,7	23,3	23,9	24,6	25,2	25,8	26,5	27,1	27,7	28,3	29,0	29,6	30,2	30,9	31,5
127	15,5	16,1	16,7	17,4	18,0	18,6	19,2	19,8	20,5	21,1	21,7	22,3	22,9	23,6	24,2	24,8	25,4	26,0	26,7	27,3	27,9	28,5	29,1	29,8	30,4	31,0
128	15,3	15,9	16,5	17,1	17,7	18,3	18,9	19,5	20,1	20,8	21,4	22,0	22,6	23,2	23,8	24,4	25,0	25,6	26,2	26,9	27,5	28,1	28,7	29,3	29,9	30,5
129	15,0	15,6	16,2	16,8	17,4	18,0	18,6	19,2	19,8	20,4	21,0	21,6	22,2	22,8	23,4	24,0	24,6	25,2	25,8	26,4	27,0	27,6	28,2	28,8	29,4	30,0
130	14,8	15,4	16,0	16,6	17,2	17,8	18,3	18,9	19,5	20,1	20,7	21,3	21,9	22,5	23,1	23,7	24,3	24,9	25,4	26,0	26,6	27,2	27,8	28,4	29,0	29,6
131	14,6	15,2	15,7	16,3	16,9	17,5	18,1	18,6	19,2	19,8	20,4	21,0	21,6	22,1	22,7	23,3	23,9	24,5	25,1	25,6	26,2	26,8	27,4	28,0	28,6	29,1
132	14,3	14,9	15,5	16,1	16,6	17,2	17,8	18,4	18,9	19,5	20,1	20,7	21,2	21,8	22,4	23,0	23,5	24,1	24,7	25,3	25,8	26,4	27,0	27,5	28,1	28,7
133	14,1	14,7	15,3	15,8	16,4	17,0	17,5	18,1	18,7	19,2	19,8	20,4	20,9	21,5	22,0	22,6	23,2	23,7	24,3	24,9	25,4	26,0	26,6	27,1	27,7	28,3
134	13,9	14,5	15,0	15,6	16,2	16,7	17,3	17,8	18,4	18,9	19,5	20,0	20,6	21,2	21,7	22,3	22,8	23,4	23,9	24,5	25,1	25,6	26,2	26,7	27,3	27,8
135	13,7	14,3	14,8	15,4	15,9	16,5	17,0	17,6	18,1	18,7	19,2	19,8	20,3	20,9	21,4	21,9	22,5	23,0	23,6	24,1	24,7	25,2	25,8	26,3	26,9	27,4
136	13,5	14,1	14,6	15,1	15,7	16,2	16,8	17,3	17,8	18,4	18,9	19,5	20,0	20,5	21,1	21,6	22,2	22,7	23,2	23,8	24,3	24,9	25,4	26,0	26,5	27,0
137	13,3	13,9	14,4	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0	17,6	18,1	18,6	19,2	19,7	20,2	20,8	21,3	21,8	22,4	22,9	23,4	24,0	24,5	25,0	25,6	26,1	26,6
138	13,1	13,7	14,2	14,7	15,2	15,8	16,3	16,8	17,3	17,9	18,4	18,9	19,4	20,0	20,5	21,0	21,5	22,1	22,6	23,1	23,6	24,2	24,7	25,2	25,7	26,3
139	12,9	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,6	17,1	17,6	18,1	18,6	19,2	19,7	20,2	20,7	21,2	21,7	22,3	22,8	23,3	23,8	24,3	24,8	25,4	25,9
140	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3	15,8	16,3	16,8	17,3	17,9	18,4	18,9	19,4	19,9	20,4	20,9	21,4	21,9	22,4	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5
141	12,6	13,1	13,6	14,1	14,6	15,1	15,6	16,1	16,6	17,1	17,6	18,1	18,6	19,1	19,6	20,1	20,6	21,1	21,6	22,1	22,6	23,1	23,6	24,1	24,6	25,1
142	12,4	12,9	13,4	13,9	14,4	14,9	15,4	15,9	16,4	16,9	17,4	17,9	18,3	18,8	19,3	19,8	20,3	20,8	21,3	21,8	22,3	22,8	23,3	23,8	24,3	24,8
143	12,2	12,7	13,2	13,7	14,2	14,7	15,2	15,6	16,1	16,6	17,1	17,6	18,1	18,6	19,1	19,6	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5
144	12,1	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	14,9	15,4	15,9	16,4	16,9	17,4	17,8	18,3	18,8	19,3	19,8	20,3	20,7	21,2	21,7	22,2	22,7	23,1	23,6	24,1
145	11,9	12,4	12,8	13,3	13,8	14,3	14,7	15,2	15,7	16,2	16,6	17,1	17,6	18,1	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	20,9	21,4	21,9	22,4	22,8	23,3	23,8
146	11,7	12,2	12,7	13,1	13,6	14,1	14,5	15,0	15,5	16,0	16,4	16,9	17,4	17,8	18,3	18,8	19,2	19,7	20,2	20,6	21,1	21,6	22,0	22,5	23,0	23,5
147	11,6	12,0	12,5	13,0	13,4	13,9	14,3	14,8	15,3	15,7	16,2	16,7	17,1	17,6	18,0	18,5	19,0	19,4	19,9	20,4	20,8	21,3	21,8	22,2	22,7	23,1
148	11,4	11,9	12,3	12,8	13,2	13,7	14,2	14,6	15,1	15,5	16,0	16,4	16,9	17,3	17,8	18,3	18,7	19,2	19,6	20,1	20,5	21,0	21,5	21,9	22,4	22,8
149	11,3	11,7	12,2	12,6	13,1	13,5	14,0	14,4	14,9	15,3	15,8	16,2	16,7	17,1	17,6	18,0	18,5	18,9	19,4	19,8	20,3	20,7	21,2	21,6	22,1	22,5
150	11,1	11,6	12,0	12,4	12,9	13,3	13,8	14,2	14,7	15,1	15,6	16,0	16,4	16,9	17,3	17,8	18,2	18,7	19,1	19,6	20,0	20,4	20,9	21,3	21,8	22,2
151	11,0	11,4	11,8	12,3	12,7	13,2	13,6	14,0	14,5	14,9	15,4	15,8	16,2	16,7	17,1	17,5	18,0	18,4	18,9	19,3	19,7	20,2	20,6	21,1	21,5	21,9
152	10,8	11,3	11,7	12,1	12,6	13,0	13,4	13,9	14,3	14,7	15,1	15,6	16,0	16,4	16,9	17,3	17,7	18,2	18,6	19,0	19,5	19,9	20,3	20,8	21,2	21,6
153	10,7	11,1	11,5	12,0	12,4	12,8	13,2	13,7	14,1	14,5	15,0	15,4	15,8	16,2	16,7	17,1	17,5	17,9	18,4	18,8	19,2	19,7	20,1	20,5	20,9	21,4
154	10,5	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,1	13,5	13,9	14,3	14,8	15,2	15,6	16,0	16,4	16,9	17,3	17,7	18,1	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2	20,7	21,1
155	10,4	10,8	11,2	11,7	12,1	12,5	12,9	13,3	13,7	14,2	14,6	15,0	15,4	15,8	16,2	16,6	17,1	17,5	17,9	18,3	18,7	19,1	19,6	20,0	20,4	20,8

Extraído de Veiga y Martínez (2007). Disponible en:

http://www.perseo.aesan.mssi.gob.es/docs/docs/guias/guia_profesorado_af_2.pdf

Niñas 11 años

11	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
120	17,4	18,1	18,8	19,4	20,1	20,8	21,5	22,2	22,9	23,6	24,3	25,0	25,7	26,4	27,1	27,8	28,5	29,2	29,9	30,6	31,3	31,9	32,6	33,3	34,0	34,7
121	17,1	17,8	18,4	19,1	19,8	20,5	21,2	21,9	22,5	23,2	23,9	24,6	25,3	26,0	26,6	27,3	28,0	28,7	29,4	30,1	30,7	31,4	32,1	32,8	33,5	34,2
122	16,8	17,5	18,1	18,8	19,5	20,2	20,8	21,5	22,2	22,8	23,5	24,2	24,9	25,5	26,2	26,9	27,5	28,2	28,9	29,6	30,2	30,9	31,6	32,2	32,9	33,6
123	16,5	17,2	17,8	18,5	19,2	19,8	20,5	21,2	21,8	22,5	23,1	23,8	24,5	25,1	25,8	26,4	27,1	27,8	28,4	29,1	29,7	30,4	31,1	31,7	32,4	33,0
124	16,3	16,9	17,6	18,2	18,9	19,5	20,2	20,8	21,5	22,1	22,8	23,4	24,1	24,7	25,4	26,0	26,7	27,3	28,0	28,6	29,3	29,9	30,6	31,2	31,9	32,5
125	16,0	16,6	17,3	17,9	18,6	19,2	19,8	20,5	21,1	21,8	22,4	23,0	23,7	24,3	25,0	25,6	26,2	26,9	27,5	28,2	28,8	29,4	30,1	30,7	31,4	32,0
126	15,7	16,4	17,0	17,6	18,3	18,9	19,5	20,2	20,8	21,4	22,0	22,7	23,3	23,9	24,6	25,2	25,8	26,5	27,1	27,7	28,3	29,0	29,6	30,2	30,9	31,5
127	15,5	16,1	16,7	17,4	18,0	18,6	19,2	19,8	20,5	21,1	21,7	22,3	22,9	23,6	24,2	24,8	25,4	26,0	26,7	27,3	27,9	28,5	29,1	29,8	30,4	31,0
128	15,3	15,9	16,5	17,1	17,7	18,3	18,9	19,5	20,1	20,8	21,4	22,0	22,6	23,2	23,8	24,4	25,0	25,6	26,2	26,9	27,5	28,1	28,7	29,3	29,9	30,5
129	15,0	15,6	16,2	16,8	17,4	18,0	18,6	19,2	19,8	20,4	21,0	21,6	22,2	22,8	23,4	24,0	24,6	25,2	25,8	26,4	27,0	27,6	28,2	28,8	29,4	30,0
130	14,8	15,4	16,0	16,6	17,2	17,8	18,3	18,9	19,5	20,1	20,7	21,3	21,9	22,5	23,1	23,7	24,3	24,9	25,4	26,0	26,6	27,2	27,8	28,4	29,0	29,6
131	14,6	15,2	15,7	16,3	16,9	17,5	18,1	18,6	19,2	19,8	20,4	21,0	21,6	22,1	22,7	23,3	23,9	24,5	25,1	25,6	26,2	26,8	27,4	28,0	28,6	29,1
132	14,5	14,9	15,5	16,1	16,6	17,2	17,8	18,4	18,9	19,5	20,1	20,7	21,2	21,8	22,4	23,0	23,5	24,1	24,7	25,3	25,8	26,4	27,0	27,5	28,1	28,7
133	14,1	14,7	15,3	15,8	16,4	17,0	17,5	18,1	18,7	19,2	19,8	20,4	20,9	21,5	22,0	22,6	23,2	23,7	24,3	24,9	25,4	26,0	26,6	27,1	27,7	28,3
134	13,9	14,5	15,0	15,6	16,2	16,7	17,3	17,8	18,4	18,9	19,5	20,0	20,6	21,2	21,7	22,3	22,8	23,4	23,9	24,5	25,1	25,6	26,2	26,7	27,3	27,8
135	13,7	14,3	14,8	15,4	15,9	16,5	17,0	17,6	18,1	18,7	19,2	19,8	20,3	20,9	21,4	21,9	22,5	23,0	23,6	24,1	24,7	25,2	25,8	26,3	26,9	27,4
136	13,5	14,1	14,6	15,1	15,7	16,2	16,8	17,3	17,8	18,4	18,9	19,5	20,0	20,5	21,1	21,6	22,2	22,7	23,2	23,8	24,3	24,9	25,4	26,0	26,5	27,0
137	13,3	13,9	14,4	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0	17,6	18,1	18,6	19,2	19,7	20,2	20,8	21,3	21,8	22,4	22,9	23,4	24,0	24,5	25,0	25,6	26,1	26,6
138	13,1	13,7	14,2	14,7	15,2	15,8	16,3	16,8	17,3	17,9	18,4	18,9	19,4	20,0	20,5	21,0	21,5	22,1	22,6	23,1	23,6	24,2	24,7	25,2	25,7	26,3
139	12,9	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,6	17,1	17,6	18,1	18,6	19,2	19,7	20,2	20,7	21,2	21,7	22,3	22,8	23,3	23,8	24,3	24,8	25,4	25,9
140	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3	15,8	16,3	16,8	17,3	17,9	18,4	18,9	19,4	19,9	20,4	20,9	21,4	21,9	22,4	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5
141	12,6	13,1	13,6	14,1	14,6	15,1	15,6	16,1	16,6	17,1	17,6	18,1	18,6	19,1	19,6	20,1	20,6	21,1	21,6	22,1	22,6	23,1	23,6	24,1	24,6	25,1
142	12,4	12,9	13,4	13,9	14,4	14,9	15,4	15,9	16,4	16,9	17,4	17,9	18,3	18,8	19,3	19,8	20,3	20,8	21,3	21,8	22,3	22,8	23,3	23,8	24,3	24,8
143	12,2	12,7	13,2	13,7	14,2	14,7	15,2	15,6	16,1	16,6	17,1	17,6	18,1	18,6	19,1	19,6	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5
144	12,1	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	14,9	15,4	15,9	16,4	16,9	17,4	17,8	18,3	18,8	19,3	19,8	20,3	20,7	21,2	21,7	22,2	22,7	23,1	23,6	24,1
145	11,9	12,4	12,8	13,3	13,8	14,3	14,7	15,2	15,7	16,2	16,6	17,1	17,6	18,1	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	20,9	21,4	21,9	22,4	22,8	23,3	23,8
146	11,7	12,2	12,7	13,1	13,6	14,1	14,5	15,0	15,5	16,0	16,4	16,9	17,4	17,8	18,3	18,8	19,2	19,7	20,2	20,6	21,1	21,6	22,0	22,5	23,0	23,5
147	11,6	12,0	12,5	13,0	13,4	13,9	14,3	14,8	15,3	15,7	16,2	16,7	17,1	17,6	18,0	18,5	19,0	19,4	19,9	20,4	20,8	21,3	21,8	22,2	22,7	23,1
148	11,4	11,9	12,3	12,8	13,2	13,7	14,2	14,6	15,1	15,5	16,0	16,4	16,9	17,3	17,8	18,3	18,7	19,2	19,6	20,1	20,5	21,0	21,5	21,9	22,4	22,8
149	11,3	11,7	12,2	12,6	13,1	13,5	14,0	14,4	14,9	15,3	15,8	16,2	16,7	17,1	17,6	18,0	18,5	18,9	19,4	19,8	20,3	20,7	21,2	21,6	22,1	22,5
150	11,1	11,6	12,0	12,4	12,9	13,3	13,8	14,2	14,7	15,1	15,6	16,0	16,4	16,9	17,3	17,8	18,2	18,7	19,1	19,6	20,0	20,4	20,9	21,3	21,8	22,2
151	11,0	11,4	11,8	12,3	12,7	13,2	13,6	14,0	14,5	14,9	15,4	15,8	16,2	16,7	17,1	17,5	18,0	18,4	18,9	19,3	19,7	20,2	20,6	21,1	21,5	21,9
152	10,8	11,3	11,7	12,1	12,6	13,0	13,4	13,9	14,3	14,7	15,1	15,6	16,0	16,4	16,9	17,3	17,7	18,2	18,6	19,0	19,5	19,9	20,3	20,8	21,2	21,6
153	10,7	11,1	11,5	12,0	12,4	12,8	13,2	13,7	14,1	14,5	15,0	15,4	15,8	16,2	16,7	17,1	17,5	17,9	18,4	18,8	19,2	19,7	20,1	20,5	20,9	21,4
154	10,5	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,1	13,5	13,9	14,3	4,8	15,2	15,6	16,0	16,4	16,9	17,3	17,7	18,1	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2	20,7	21,1
155	10,4	10,8	11,2	11,7	12,1	12,5	12,9	13,3	13,7	14,2	14,6	15,0	15,4	15,8	16,2	16,6	17,1	17,5	17,9	18,3	18,7	19,1	19,6	20,0	20,4	20,8

Extraído de Veiga y Martínez (2007). Disponible en:

http://www.perseo.aesan.mssi.gob.es/docs/docs/guias/guia_profesorado_af_2.pdf

7. Ficha para anotar las puntuaciones de la zona de condición física saludable, y rangos y consejos sobre el estado de condición física, y de práctica de actividades físicas y actividades sedentarias

Suma 1			Suma 2			
Actividades físicas	1	3	5	Flexibilidad	X	2
Actividades sedentarias	1	3	5	Fuerza de brazos	X	2
Total:				Abdominales	X	2
				Fuerza de	X	2

Suma (1+ 2)=	tronco		
	Resistencia	X	2
	IMC	X	2
	Total :		

Rangos y consejos

Nivel rojo	Nivel naranja	Nivel verde
2-8 puntos	9-15 puntos	16-22 puntos
Consejos	Consejos	Consejos
Estas en una situación alarmante, no consigues estar en la zona de condición física saludable en al menos 3 de las 6 pruebas realizadas. Por lo tanto debes de aumentar la actividad física de inmediato, ya que permanecer en esta zona es perjudicial para tu salud.	Te encuentras en una posición intermedia, por lo que no te puedes descuidar. Para mejoras tu bienestar seria recomendado que aumentarás el nivel de práctica de actividad física un poco mas y reduciras las practicas sedentarias que llevas a cabo, ya que estás en el límite.	Has obtenido una buena o muy buena puntuación. Debes seguir así, manteniendo tu actual nivel de actividad física, aunque siempre se puede mejor un poco de tal forma que los beneficios serán mayores.

8. Tabla de comparación de la evaluación inicial y de la evaluación final

Alumno:	Evaluación inicial (Puntos)	Evaluación final (Puntos)
Alimentación		
AF y AS		
IMC		
FLX		
FB		
ABD		
ET		
RS		

9. Consejos finales sobre alimentación, actividades físicas y sedentarias y condición física.

Situación buena o hemos mejorado	Situación intermedia	Situación mala o hemos empeorado
<p>Enhorabuena estas en el buen camino. Sigue los hábitos alimenticios y de actividad física que estás llevando a cabo y siempre ante cualquier duda consulta la pirámide de la alimentación y actividad física y recuerda lo que hemos trabajado en clase. Nunca abandones estos hábitos, intenta siempre mejorarlos ,</p>	<p>Tu situación general sigue siendo la misma. No debes descuidar tu alimentación ni tus hábitos de actividad física, ya que si aumentas el consumo de dulces, grasas y comidas prefabricadas puedes entrar en un nivel de alarma. Por el contrario tienes la posibilidad de mejorar tu situación siguiendo las</p>	<p>Estas en una situación que es perjudicial para tu salud y puede ser consecuente de enfermedades como la obesidad, la cual afecta cada vez a más niños. Lo que hemos trabajado durante el curso no te ha servido para nada, te animo a que reflexiones sobre tus hábitos de alimentación no saludable y de actividades</p>

Explicación de abreviaturas

- AF: número de días que cumple la recomendación mínima de 1 hora de actividad física
- AS: número de días que sobrepasa los 120 minutos de actividades sedentarias
- IMC: índice de masa corporal
- FLX: prueba de flexión profunda sentado
- FB: prueba de flexión de brazos mantenida
- ABD: prueba de enrollamiento abdominal
- ET: prueba de extensión de tronco
- RS: prueba de resistencia

Diario

Alumnos	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

11. Tabla de temporalización

Meses	Sesiones	Actuación
Septiembre y octubre	Sesión 1	Introducción y evaluación inicial
	Sesión 2	
	Sesión 3	
	Sesión 4	
Noviembre	Sesión 5	Desarrollo de actividad física
Diciembre	Sesión 6	
Enero	Sesión 7	
Febrero	Sesión 8	

Marzo	Sesión 9		
	Sesión 10		
Abril	Sesión 11		
Mayo y junio	Sesión 12		Evaluación final y comparación de resultados
	Sesión 13		
	Sesión 14		
Sesión 15			

12. Sesiones

Sesión 1: ¡Conocemos la obesidad y el sedentarismo!		
Objetivos: 2.4 – 2.5 – 2.6		
Contenidos: 4.2.1 - 4.1.2 – 4.2.3		
Criterios de evaluación: 8.4 – 8.2		
	Tiempo	Actividades
Parte inicial	10´	Al comienzo de la sesión vamos a comenzar preguntando a los alumnos sobre sus ideas iniciales sobre la obesidad y el sedentarismo. Para saber cuáles son los conocimientos previos de los alumnos sobre el tema.

<p>Parte principal</p>	<p>30´</p>	<p>Una vez que los niños han expuesto sus ideas y conocimientos sobre el tema vamos a explicar las nociones básicas sobre estos dos conceptos tan importantes en nuestra unidad didáctica. Implicando la falta de actividad física y la mala alimentación como principales causantes de la obesidad.</p> <p>Después de la explicación vamos a proyectar dos vídeos sobre la obesidad. Los alumnos deben de hacer un pequeño resumen de cada vídeo anotando las ideas más importantes, de esta forma los alumnos tomarán conciencia sobre la importancia del tratamiento de la obesidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concienciación sobre la obesidad a través del ejercicio físico y la alimentación: https://www.youtube.com/watch?v=R9z7_3122Lg • Campaña contra la obesidad: https://www.youtube.com/watch?v=FlzdtZWDoU8
<p>Parte final</p>	<p>15´</p>	<p>El profesor irá preguntando a los alumnos sobre lo extraído y aprendido de los vídeos.</p> <p>A continuación realizaremos una reflexión extrayendo unas conclusiones comunes, y solucionaremos las posibles dudas que les hayan surgido a los alumnos.</p> <p>Para finalizar la sesión mandaremos una tarea para casa. Esta tarea consiste en elaborar un tabla con dos columnas, en una de las columnas deben poner 10 actividades físicas saludables y en la otra columna 10 actividades sedentarias.</p> <p>Esta actividad se pondrá en común en la siguiente sesión.</p>
<p>Materiales</p>	<p>Lápiz, goma, libreta, pizarra digital.</p>	

Espacio	Aula ordinaria
T. Transversales	Educación para la salud
Competencia	Aprender a aprender, Social y ciudadana y Competencia en comunicación lingüística.
Evaluación	Observación directa, diálogo y diario.

Sesión 2: Evaluamos nuestra salud		
Objetivos: 2.2 – 2.9 – 2.10		
Contenidos: 4.1.1 – 4.1.2 – 4.2.2		
Criterios de evaluación: 8.10 – 8.3		
	Tiempo	Actividades
Parte inicial	5´	<p>La sesión comenzará retomando el tema de la sesión 1 y haciendo un pequeño recordatorio.</p> <p>A continuación realizaremos una puesta en común de la actividad que llevaban para casa sobre las actividades físicas saludables y las actividades sedentarias. Esto nos ayudará a establecer una diferencia clara entre unas y otras.</p>

<p>Parte principal</p>	<p>30´</p>	<p>Plantaremos a los alumnos la evaluación tanto de la actividad física diaria y del tiempo que pasan al día realizando actividades sedentarias como la de la alimentación que los alumnos siguen.</p> <p>Comenzaremos con la evaluación de la alimentación para ello plantaremos una actividad en la que los alumnos realicen una autoevaluación de su alimentación diaria. La actividad consistirá en pasarles un cuestionario con preguntas sobre los hábitos alimenticios. Este cuestionario se presenta adjunto como anexo 1.</p> <p>En cuanto a las actividades físicas y al sedentarismo que los alumnos realizan a diario planteamos la <u>actividad 2</u> que consiste en un cuestionario, y según la respuesta de cada alumno obtendrá una puntuación más alta o más baja. Estos puntos marcarán la situación en la que se encuentra cada alumno en cuanto a su actividad física diaria y a las actividades sedentarias. La actividad 2 se encuentra en el anexo 2.</p>
<p>Parte final</p>	<p>20´</p>	<p>Para la evaluación de la alimentación presentaremos la pirámide de la alimentación saludable y unas recomendaciones sobre la dieta, tanto la pirámide como las recomendaciones para realizar la evaluación quedan dentro del anexo 3. Los alumnos deben comparar sus respuestas y ser críticos consigo mismos, cada alumno anotará el número de fallos que ha tenido en el cuestionario (todas las preguntas valen 1 punto excepto la última que puntuará como 4 puntos), después de haber realizado la comparación. Según el resultado obtenido, el alumno se encontrará en un nivel determinado en cuanto a la alimentación saludable.</p> <p>Los niveles establecidos y los consejos para cada nivel</p>

		que dará el profesor quedan dentro del anexo 4.
Materiales	Lápiz, goma, cuestionarios, fichas de la pirámide y recomendaciones sobre alimentación (anexos)	
Espacio	Aula ordinaria.	
T. Transversales	Educación para la salud y educación para el consumidor.	
Competencia	C. conocimiento y la interacción con el mundo físico y Autonomía e iniciativa personal	
Evaluación	Observación directa y diario	

Sesión 3: Evaluamos nuestra condición física.

Objetivos: 3.1 – 3.2

Contenidos: 4.10.1 – 4.10.2

Criterios de evaluación: 6.5

	Tiempo	Actividades
Parte inicial	10´	Comenzaremos explicando a los alumnos que la condición física saludable hace referencia al estado físico el cual nos permite realizar actividades en la vida diaria con éxito y sin dificultades añadidas y además nos sirve de prevención ante enfermedades asociadas a la falta de movimiento. Además presentaremos los principales componentes de la condición física saludable: la resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y composición corporal.

Parte principal	40´	<p>Una vez explicada la condición física y sus componentes pasamos a su evaluación. Para ello desarrollaremos la batería FITNESSGRAM, cumpliendo con las medidas de seguridad necesarias para su realización. La batería consta de seis pruebas. Haremos tres grupos de 8 alumnos, dentro de cada grupo los alumnos se colocarán por parejas (mientras que uno ejecuta el otro anota los resultados). Las pruebas quedarán agrupadas en 3 estaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación 1: pruebas 1 y 2 • Estación 2: pruebas 3, 4 y 5. • Estación 3: prueba 6. <p>Los grupos irán rotando hasta que pasen por todas.</p> <p>El profesor debe explicar con detalle cada prueba. Los resultados obtenidos en cada prueba se irán anotando en una hoja para su posterior evaluación. Las pruebas y la hoja de registro se presentan en el anexo 5.</p>
Parte final	5´	<p>Realizaremos una vuelta a la calma mediante un ejercicio de relajación en el que nos sentaremos en círculo y reflexionaremos en conjunto sobre lo realizado mientras que respiramos profundamente.</p> <p>Para finalizar mandaremos una tarea para casa en la que los alumnos deben de anotar diez actividades que realicen en su día a día y que contribuyan a la mejora de la condición física.</p>
Materiales	Lápiz, goma y anexos	
Espacio	Aula ordinaria (primera parte) y pista deportiva (batería FITNESSGRAM)	
T. Transversales	Educación para la salud	

Competencia	C. conocimiento e interacción con el mundo físico y Aprender a aprender.
Evaluación	Observación directa, diario.

Sesión 4: conocemos nuestra condición física.		
Objetivos: 2.1 - 2.7		
Contenidos : 4.2.1 – 4.2.4 – 4.10.3		
Criterios de evaluación: 6.4 - 8.1 – 8.4 – 8.9		
	Tiempo	Actividades
Parte inicial	10´	Para comenzar vamos a recordar lo que es la condición física saludable y cada alumno expondrá la actividad que en la sesión 3 se mandó para casa. Esto nos ayudará a fijar los conocimientos tratados durante la sesión anterior.
Parte principal	20´	En esta parte de la sesión vamos a valorar los resultados de la actividad 2 y de la condición física (batería FITNESSGRAM), realizadas en la sesión 2 y 3 respectivamente. Por lo tanto con los resultados de la condición física en la mano los alumnos deben de compararlos con los valores que marcan la zona de condición física saludable, estos valores vienen dados en unas tablas que se presentan adjuntas en el anexo 6 . Los valores de la zona de condición física saludable vienen dados para cada una de las pruebas de la batería FITNESSGRAM, el alumno solamente debe de compararlos y si esta en esta zona anotará la puntuación de 2 puntos, por el contrario si el valor del alumno no está en la zona de condición física saludable anotará 0 puntos. Para ellos cada alumno tendrá una ficha que queda incluida en el anexo 7 .

Parte final	25´	<p>Una vez obtenidos los resultados realizarán la suma de los puntos referidos a la condición física (suma 2) y además sumarán los puntos de la actividad 2 (suma 1). Las sumas quedan incluidas en la misma ficha que las puntuaciones.</p> <p>Cada alumno obtendrá un número de puntos determinado de la sumas 1+2. Estos puntos deben de enmarcarse dentro de unos rangos que son los que nos informarán sobre nuestro estado de condición física general. Según en el rango en el que nos encontremos el profesor dará unos consejos para que este alumno cambie su actitud hacia la actividad física o por el contrario para felicitarle por su estilo de vida. Los rangos y consejos se presentan en el anexo 7.</p> <p>Finalmente se reflexionará entre todos sobre la importancia de una condición física favorable y intentaremos que los alumnos tenga una actitud positiva hacia el cambio</p>
Materiales	Lápiz, goma, libreta, pizarra digital y anexos	
Espacio	Aula ordinaria	
T. Transversales	Educación para la salud y educación para consumidor.	
Competencia	Competencia en comunicación lingüística y aprender a aprender.	
Evaluación	Diario y hoja de anotación.	

Sesión 5: aprendemos a movernos		
Objetivos: 2.3 – 2.5		
Contenidos: 4.2.2 – 4.9.1 – 4.2.4		
Criterios de evaluación: 8.1 – 8.10		
	Tiempo	Actividades
Parte inicial	5´	<p>Durante esta sesión vamos a trabajar con la pirámide de la actividad física y al final realizaremos un decálogo para recordar. Las dos actividades se colocarán en un mural.</p> <p>Comenzaremos explicando a los alumnos que la pirámide está estructurada en 4 niveles ordenados según la frecuencia con que se debería realizar cada tipo de actividad: el primer nivel son las actividades cotidianas que se realizan todos los días, el segundo nivel están los deportes y actividades aeróbicas que se realizan de 3 a 6 días a la semana, en el tercer nivel están las actividades de fuerza y flexibilidad que se realizan de 2 a 3 días a la semana y en el ultimo nivel están las actividades sedentarias que no deben de realizarse más de dos horas al día.</p>
Parte principal	40´	<p>Una explicada la pirámide los alumnos por grupos de 4 deben de construir una propia poniendo en cada nivel un mínimo de 5 actividades mediante la búsqueda de información en los casos que sea necesario, para ello utilizaremos los ordenadores.</p> <p>Una vez hecha esta actividad los mismos grupos pasarán a construir un decálogo para recordar, consiste en que cada grupo proponga 20 acciones, 10 que debe hacer y otras 10 que no debe en relación a la actividad física saludable y a la alimentación. Para ello también pueden buscar</p>

		información en internet si lo necesitan.
Parte final	10´	<p>Cuando las actividades estén hechas realizaremos una reflexión grupal sobre lo aprendido, recalcando la importancia que tienen las actividades físicas diarias nuestra vida junto con una alimentación equilibrada.</p> <p>Finalmente los murales se colgarán repartidos por todo el colegio, ya que también pretendemos concienciar a los demás alumnos que aunque no realicen las actividades pueden aprender parándose a observar los murales.</p>
Materiales	Ordenadores, pizarra digital, cartulina, lápices de colores, lápiz, goma.	
Espacio	Sala de informática	
T. Transversales	Educación para la salud y educación para el consumidor.	
Competencia	Competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital. Autonomía e iniciativa personal. Competencia social y ciudadana.	
Evaluación	Observación directa, diario y tareas realizadas.	

Sesión 6: Comemos sano		
Objetivos: 2.2 – 2.8		
Contenidos : 4.1.1 - 4.1.2 - 4.1.3		
Criterios de evaluación: 8.3 – 8.5		
	Tiempo	Actividades
Parte inicial	5´	A modo de presentación de la sesión introduciremos la dieta mediterránea como un modelo de dieta equilibrada y saludable. Los alumnos deberán de hacer un mural sobre la

		dieta mediterránea en el que expongan los aspectos más importantes que consideren y un desayuno, almuerzo y cena de acuerdo con la dieta mediterránea.
Parte principal	35´	Los alumnos por grupos de 4 deberán buscar información sobre la dieta mediterránea (¿Qué es?, beneficios, alimentos que la componen, etc.) y sobre el plan de comida que deben plantear, para ello deben utilizar los ordenadores con acceso a internet. El profesor resolverá las dudas y ayudara en las cuestiones que sean necesarias.
Parte final	15´	Después cada grupo, saliendo ante los compañeros, hará un pequeño resumen de lo trabajado y aprendido. Al final de cada exposición los compañeros pueden realizar una crítica sobre si están o no de acuerdo sobre lo expuesto. Para finalizar se colocarán los murales por los distintos edificios del colegio al igual que el mural sobre la actividad física.
Materiales	Ordenadores, pizarra digital, cartulina, lápices de colores, lápiz, goma.	
Espacio	Sala de informática	
T. Transversales	Educación para la salud y educación para el consumidor.	
Competencia	Competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital. Competencia en comunicación lingüística.	
Evaluación	Observación directa, diario y tareas realizadas.	

Sesión 7: mueve tu dieta		
Objetivos: 3.2 – 2.6 – 2.11		
Contenidos: 4.9.2 - 4.7.1 - 4.10. 2		
Criterios de evaluación: 8.2 – 8.9		
	Tiempo	Actividades
Calentamiento	5´	<p>Antes de empezar hablaremos a los alumnos sobre la importancia de las medidas de seguridad y el respeto hacia los compañeros durante la realización de actividad física.</p> <p>Movilidad articular de las diferentes articulaciones con indicación del profesor.</p>
Parte Principal	10´	<p>¡Alimentos quietos!</p> <p>Un alumno lanzará un balón hacia arriba diciendo el nombre de un compañero y el compañero deberá coger el balón y decir el nombre de una fruta y así sucesivamente.</p>
	10´	<p>Pasa la fruta: realizaremos una carrera de relevos con un balón de goma-espuma (fruta). Haremos 4 equipos, los alumnos deben ir superando obstáculos (bancos, conos, colchonetas) durante la carrera.</p>
	10´	<p>¡Lucha de Alimentos!</p> <p>Se divide la clase en cuatro grupos: Verduras, Carne, Fruta y Pescado. Los equipos realizarán un breve circuito de habilidades. Cada estación recibirá el nombre de un alimento saludable.</p>

	10'	La batalla: se realizarán dos grupos. Un grupo serán las frutas y el otro serán verduras. Cada grupo tendrá un espacio limitado. Cada alumno tendrá un balón, a los que llamaremos grasas, que intentará pasar al campo contrario. El equipo que ganará será el que menos grasas (balones) tenga en su campo cuando acabe la actividad. El balón se puede golpear con todas las partes del cuerpo.
Vuelta a la calma	10'	Cuento motor: Realizaremos un cuento motor donde el profesor irá realizando diferentes acciones (todas ellas simuladas) donde recogeremos diferentes frutas. El ritmo será cada vez más lento para ir relajándonos. Finalmente se realizará una reflexión final de lo realizado durante la sesión.
Materiales	Cartulinas, bancos suecos conos y colchonetas	
Espacio	Pista deportiva	
T. Transversales	Educación para la Salud. Educación Moral Cívica	
Competencia	Competencia en interacción con el mundo físico. Competencia social y ciudadana.	
Evaluación	Observación directa y diario.	

Sesión 8: mejoramos nuestra condición física con el vóley.		
Objetivos: 2.7 – 7.1		
Contenidos: 5.1.1 - 5.6.1 – 4.10.2		
Criterios de evaluación: 6.2 – 8.1 – 8.8		
	Tiempo	Actividades
Calentamiento	10´	Realizaremos movilidad articular para empezar. Después los alumnos se pondrán en grupos de 4, con un balón. En forma de cuadrado nos pasamos el balón en diagonal y de frente sin que caiga la pelota. Intentar conseguir el mayor número de toques.
Parte principal	10´	Se realizaran dos equipos y mediante la técnica de saque tenemos que pasarnos el balón hasta llegar a la portería y marcar gol. El equipo contrario intentará interceptar el balón.
	10´	A continuación cada equipo quedara dividido en dos, por lo que tendremos 4 grupos. Cada grupo formará un círculo y mediante el pase de dedos intentarán que no se caiga el balón.
	15´	Vamos a realizar 4 grupos de 6. La pista deportiva se queda dividida en dos mini-campos con red y una pelota. El equipo que primero haga 10 puntos será el ganador. Los dos equipos que ganen se enfrentarán en una final.
Vuelta a la calma	10´	Realizaremos un partido de voleibol pero con los jugadores sentados en el suelo. Finalmente formando un círculo cada alumno ira diciendo lo que más le ha gustado de la sesión y lo que menos.
Materiales	Balones de voleibol, red de voleibol y conos.	

Espacio	Pista deportiva.
T. Transversales	Educación Moral Cívica. Educación para la Paz.
Competencia	Interacción con el mundo físico. Aprender a aprender.
Evaluación	Observación directa y diario.

Sesión 9: La actividad física es saludable		
Objetivos: 3.2		
Contenidos: 4.9.1 - 4.10.2 – 4.2.4		
Criterios de evaluación: 6.5 - 8.9		
	Tiempo	Actividad
Calentamiento	5'	Realizar ejercicios de aerobio con música. Utilizaremos una canción que sea adecuada a esta edad, en la que realizaremos movimientos de tobillos, rodillas, cadera, brazos y cuello todo guiado por el profesor.
	5'	“Busca tu pareja”, a la señal se dispersan por el espacio. A una nueva señal juntarse rápidamente. Cambiar la pareja. Se pueden formar grupos de seis u ocho, con la misma mecánica de juego.
Parte Principal	8'	Por parejas, con una cuerda o cinturón agarrado por los extremos, traccionar intentando que el oponente pase la línea que delimita ambos cuerpos. Se intentará varias veces, insertando periodos de descanso.
		Por parejas, sentados en el suelo entre dos líneas, espalda

	8'	con espalda, empujar al compañero para hacerle llegar a la línea contraria. Al igual que en la actividad anterior se realizará varias veces habrá descansos y cambios de pareja.
	8'	Por parejas, de rodillas, uno se cruza sus brazos sobre el pecho mientras el otro le sujeta por la espalda. Liberarse de la presa
	8'	“Pelea de gallos”. Por parejas, en cuclillas con las manos pegadas, empujar al compañero para desequilibrarle. Realizaremos intercambios de pareja, con la pareja de compañeros que haya más cerca de nuestros
Vuelta a la Calma	8'	Realizar ejercicios de masajes por parejas en brazos, tronco y piernas, así como estiramientos ayudados, cuidando de no forzarlos límites de elasticidad muscular y amplitud articular.
	5'	Por último, el profesor debe concienciar a los alumnos de la importancia de la práctica de actividad física y la multitud de opciones que tenemos.
Materiales	Cuerdas, equipo de música, vendas para los ojos.	
Espacio	Pista deportiva	
T. Transversales	Educación para la salud Educación para la Paz.	
Competencia	Social y ciudadana. Aprender a aprender.	
Evaluación	Observación directa y diario.	

Sesión 10: juegos tradicionales		
Objetivos: 2.7 – 7.1		
Contenidos: 5.1.1 – 5.6.1 – 4.9.2		
Criterios de evaluación: 6.3 – 6.2 – 8.8		
	Tiempo	Actividades
Calentamiento	10´	<p>Comenzaremos realizando movilidad articular para calentar nuestras articulaciones. Durante la realización de los ejercicios hablaremos de la importancia del respeto durante la práctica de ejercicio físico.</p> <p>A continuación jugaremos a “cuba”. Se la quedaran dos compañeros y la forma para salvar será tocando en la mano. Pasado la mitad del tiempo puede introducirse como variante pasar por debajo de las piernas como manera de salvar.</p>
Parte principal	20´	<p>Por ser uno de los juegos que más les gustan a los alumnos, vamos a jugar a “pichi” este juego consiste en formar dos equipos (para ellos utilizaremos una forma aleatoria de formación para que estos sean lo más equilibrados posibles, como por ejemplo el profesor numera a los alumnos con el número 1 y 2 de tal forma que quedaran dos grupos) un equipo es el que se reparte por el campo para intentar coger el balón antes de que caiga al suelo (si lo consigue se hará cambio de roles entre los equipos) y el otro se coloca en un fila y por turnos batean el balón, el alumno que batea intentará dar la vuelta al campo pasando por diferentes bases antes de que el equipo contrario coja el balón y diga la palabra “pichi”. Ganara el equipo que consiga dar más vueltas completas.</p>

	20´	Jugamos al “quemado” el juego consiste en hacer dos equipos. Un jugador de cada equipo se detras del equipo contrario fuera del rectángulo de juego. El objetivo es lanzar el balón y dar a los compañeros del otro equipo. Se puede optar también por pasar el balón al jugador situado en la parte de atrás para que este sea el que quemado. El jugador quemado pasa a la zona de detras del equipo contrario, si desde allí que a algún jugador se salvará. Pierde el equipo que se quede sin jugadores.
Vuelta a la calma	5´	Realizaremos un juego llamado la “bomba” los alumnos formarán un círculo y con un balón de goma espuma se irá pasando al compañero de al lado (se pueden introducir más de un balón según como variante), el profesor que estará de espaldas sin mirar cada 10 - 15 segundos tocará el silbato. El alumno que tuviese el balón se sienta y el juego continúa, solo ganará un alumno.
Materiales	Balón de goma espuma, aros (para las bases de pichi) y un bate.	
Espacio	Pista deportiva	
T. Transversales	Educación para la Paz	
Competencia	Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. Competencia social y ciudadana.	
Evaluación	Observación directa y diario.	

Sesión 11: ¡Jugamos con los alimentos!		
Objetivos: 2.3 – 2.11		
Contenidos: 4.1.1 – 4.2.1 - 4.10.2 – 4.7.1		
Criterios de evaluación: 8.7 - 8.2		
	Tiempo	Actividades
Calentamiento	6'	Cuento motor: simulamos que estamos en la selva y tenemos que escapar. Presentaremos a los alumnos una situación en la que los animales nos persiguen y diferentes frutas nos caen de los árboles, las cuales habrá que esquivar.
	4'	Protege tus vitaminas: Todos los alumnos botan su balón e intentan protegerlo de los que no tienen balón. El balón simula las vitaminas de nuestro cuerpo. Damos un balón cada dos alumnos.
Parte Principal	10'	La dieta perfecta: se colocaran 5 estaciones que representan las 5 comidas diarias, en cada estación se deberá gritar un alimento adecuado de cada comida. Pasaremos de una estación a otra sorteando los obstáculos correspondientes (aros, bancos, colchonetas).
	8'	A comer: consiste en realizar una carrera hacia uno de los extremos de la pista donde se encontrarán aros, según el tipo de alimento que grite el maestro (alimentos nocivos, hacia la izquierda y alimentos beneficiosos, hacia la derecha).
	5'	¡A por tu fruta!: se colocan en la mitad de la pista menos frutas que alumnos haya, cuando suene el silbato cada alumno irá a coger una fruta (se pondrán conos o balones simulando las frutas). Se van eliminando alumnos hasta

		que queden 3 ganadores.
	8'	¡Esa es mi fruta!: este juego es básicamente como el juego del pañuelo, y cada alumno tendrá el nombre de una fruta (este nombre lo asignara el maestro). Cuando el profesor nombre una fruta, el alumno al cual le corresponde ese nombre saldrá corriendo al centro de la pista que es donde se encontrará el profesor con el pañuelo y debe coger el pañuelo y llevarlo a su base sin ser pillado por su contrincante.
	8'	El pescado es sano: Los alumnos son pescados y un alumno es el pescador. Los alumnos deben pasar al otro lado del río, evitando al pescador. El río será una línea de la pista la cual deben cruzar los pescados sin ser pillados, el que sea pillado se unirá al pescador para pillar a los pescados.
Vuelta a la calma	6'	Por parejas, con un balón deben recorrer el cuerpo del compañero de arriba hacia abajo, presionando con el mismo y sin despegarlo nunca. Uno hace el masaje primero y el otro después, el que esta tumbado elige la posición en la que este más cómodo.
Materiales	Bancos, colchonetas, balones de gomaespuma, balones de baloncesto, aros y un pañuelo.	
Espacio	Pistas deportivas	
T. Transversales	Educación para la salud Educación para el consumidor	
Competencia	Interacción con el mundo físico Comunicación lingüística Autonomía e iniciativa personal	

Evaluación	Observación directa y diario de clase.
------------	--

Sesión 12: Evaluamos nuestra salud		
Objetivos: 2.2 – 2.9 – 2.10		
Contenidos: 4.1.1– 4.1.2 – 4.2.2		
Criterios de evaluación: 8.3 – 8.10 – 8.6		
	Tiempo	Actividades
Parte inicial	5´	Comenzaremos la sesión explicando a los alumnos que vamos a realizar una nueva evaluación tanto de la actividad física diaria y del tiempo que pasan al día realizando actividades sedentarias como la de la alimentación que ellos siguen. De esta forma una vez obtenidos los restados podremos compararlos con los de la evaluación inicial.
Parte principal	40´	<p>Primero realizaremos la evaluación de la alimentación para ello plantearemos una actividad en la que los alumnos realicen una autoevaluación de su alimentación diaria. La actividad consistirá en pasarles el mismo cuestionario que realizaron en la sesión 2. Este cuestionario se presenta adjunto como anexo 1.</p> <p>En cuanto a las actividades físicas y al sedentarismo que los alumnos realizan a diario planteamos la <u>actividad 2</u>, y según la respuesta de cada alumno obtendrá una puntuación más alta o más baja. Estos puntos marcarán la situación en la que se encuentra cada alumno en cuanto a su actividad física diaria y a las actividades sedentarias. La actividad 2 se encuentra en el anexo 2.</p>

Parte final	10´	<p>Para la evaluación de la alimentación seguiremos el mismo procedimiento que en la sesión 2, presentaremos la pirámide de la alimentación saludable y unas recomendaciones sobre la dieta y a partir de esto los alumnos anotarán el número de fallos obtenidos. Estos resultados serán plasmados en la última sesión y extraeremos unas conclusiones y un aprendizaje.</p> <p>Tanto la pirámide como las recomendaciones quedan dentro del anexo 3.</p> <p>Para finalizar veremos un vídeo sobre las frutas y verduras: https://www.youtube.com/watch?v=3dj_QI0AoH0</p> <p>Después reflexionaremos sacando unas conclusiones comunes.</p>
Materiales	Lápiz, goma, cuestionarios, fichas de la pirámide y recomendaciones sobre alimentación (anexos)	
Espacio	Aula ordinaria.	
T. Transversales	Educación para la salud y educación para el consumidor.	
Competencia	<p>Interacción con el mundo físico.</p> <p>Autonomía e iniciativa personal</p>	
Evaluación	Observación directa, portafolios y diario	

Sesión 13: Evaluamos nuestra condición física.

Objetivos: 3.1 – 3.2

Contenidos: 4.10.1 – 4.10.2

Criterios de evaluación: 6.1 – 6.5

	Tiempo	Actividades
Parte inicial	5´	Comenzaremos recordando a los alumnos que la condición física saludable hace referencia al estado físico el cual nos permite realizar actividades en la vida diaria con éxito y sin dificultades añadidas y además nos sirve de prevención ante enfermedades asociadas a la falta de movimiento.
Parte principal	40´	<p>Ahora pasamos a realizar la evaluación de la condición física. Para ello desarrollaremos la batería FITNESSGRAM. La batería consta de seis pruebas. Haremos tres grupos de 8 alumnos, dentro de cada grupo los alumnos se colocarán por parejas (mientras que uno ejecuta el otro anota los resultados). Las pruebas quedarán agrupadas en 3 estaciones.</p> <ul style="list-style-type: none">• Estación 1: pruebas 1 y 2• Estación 2: pruebas 3, 4 y 5.• Estación 3: prueba 6. <p>Los grupos irán rotando hasta que pasen por todas.</p> <p>El profesor debe explicar con detalle cada prueba. Los resultados obtenidos en cada prueba se irán anotando en una hoja para su posterior evaluación. Las pruebas y la hoja de registro se presentan en el anexo 5.</p>

Parte final	10´	Realizaremos una vuelta a la calma mediante un ejercicio de relajación en el que nos sentaremos por parejas y con un balón de gomaespuma realizaremos un masaje suave por todas las partes del cuerpo. Reflexionaremos en conjunto sobre lo realizado mientras que respiramos profundamente.
Materiales	Lápiz, goma y anexos	
Espacio	Aula ordinaria (primera parte) y pista deportiva (batería FITNESSGRAM)	
T. Transversales	Educación para la salud	
Competencia	Interacción con el mundo físico Aprender a aprender.	
Evaluación	Observación directa, diario.	

Sesión 14: conocemos nuestra condición física.

Objetivos: 2.1 – 2.5

Contenidos: 4.10.3 – 4.2.4

Criterios de evaluación: 6.4

	Tiempo	Actividades
Parte inicial	2´	Para comenzar comentaremos a los alumnos que deben prestar mucha atención durante la sesión ya que vamos a obtener los resultados que nos permitirán ver los cambios producidos durante todo el año.
Parte principal	40´	En esta parte de la sesión vamos a valorar los resultados de la actividad 2 y de la condición física realizadas en la sesión 12 y 13 respectivamente. Los alumnos tendrán 3

<p>Parte principal</p>	<p>fichas: una con los resultados obtenidos en la batería FITNESSGRAM, otra serán las tablas que marcan la zona de condición física saludable, que se presentan adjuntas en el anexo 6, y la última será en la que anotaremos nuestra puntuación según estemos o no en la zona de condición física saludable (adjunta en el anexo 7). Por lo tanto con los resultados de la condición física en la mano los alumnos deben de compararlos con los valores que marcan la zona de condición física saludable, estos valores vienen dados en las tablas. Los valores de la zona de condición física saludable vienen dados para cada prueba de la batería FITNESSGRAM, el alumno solamente debe de compararlos y si está en esta zona marcará la puntuación de 2 puntos, por el contrario si el valor del alumno no está en la zona de condición física saludable anotará 0 puntos.</p> <p>Una vez obtenidos los resultados pasaremos a la suma de los puntos referidos a la condición física (suma 2) y además sumarán los puntos de la actividad 2 (suma 1). Las sumas se realizarán en la misma hoja en la que anotaron los puntos.</p> <p>Cada alumno obtendrá un número de puntos determinado de la sumas 1+2. Estos puntos deben de enmarcarse dentro de unos rangos que son los que nos informarán sobre nuestro estado físico en general. Los rangos quedan dentro del anexo 7, pero en este caso los consejos se formularán en la siguiente sesión.</p>
------------------------	---

Parte final	13´	<p>Ahora cada alumno tendrá claro cuál es su estado de condición física actual. El profesor pedirá a los alumnos que reflexionen en casa y que en la próxima sesión se hará una puesta en común para todo el grupo.</p> <p>Para finalizar veremos un vídeo para recordar la importancia de realizar actividad física a diario y sus beneficios. Es un vídeo muy bien ilustrado y que les ayudará mucho a los alumnos.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLA10</p> <p>Una vez visto el video realizaremos una reflexión entre todos de la cual los alumnos reforzarán sus aprendizajes.</p>
Materiales	Lápiz, goma, libreta, pizarra digital y anexos	
Espacio	Aula ordinaria	
T. Transversales	Educación para la salud	
Competencia	Competencia en comunicación lingüística y aprender a aprender.	
Evaluación	Diario, diálogo y hoja de anotación.	

Sesión 15: observamos los cambios		
Objetivos: 2.1 – 2.2 – 2.4 – 2.12		
Contenidos : 4.2.1 – 4.2.3– 4.2.4 – 4.1.2		
Criterios de evaluación: 8.1 – 8.5 – 8.2 – 8.4		
	Tiempo	Actividades
Parte inicial	5´	Al principio pediremos que saquen los resultados de la evaluación inicial y de la evaluación final concluidos en las sesiones 2-4 y 12-14 respectivamente que deberán tener guardados en los portafolios. Por lo tanto deben de tener los

		resultados de actividad física y actividades sedentarias, alimentación y condición física.
Parte principal	15´	Ahora pasaremos a la comparación de los resultados, para ello utilizaremos una tabla en la que aparezcan todos los aspectos que se han evaluado. En una columna se colocará la evaluación inicial y en la segunda columna se colocará la evaluación final de tal forma que queden enfrentados y sea más fácil realizar una comparación .La tabla que adjunta en el anexo 8 .
Parte final	35´	Una vez que se coloquen los resultados de ambas evaluaciones en la tabla cada alumno realizará una autocrítica sobre los cambios que se hayan producido a lo largo del año. Terminaremos la sesión reflexionando sobre lo aprendido y dando unos consejos finales según haya sido el alcance de los cambios producidos en el caso de que los haya (estos serán de forma general, no haremos referencia a apartados concretos dentro de la evaluación). Los consejos quedan adjuntos en el anexo 9 .
Materiales	Lápiz, goma, libreta, pizarra digital y anexos	
Espacio	Aula ordinaria	
T. Transversales	Educación para la salud Educación para consumidor.	
Competencia	Competencia en comunicación lingüística Aprender a aprender.	
Evaluación	Observación directa, diario, diálogo, portafolios y hoja de anotación.	