



Facultad de Educación

# GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO ACADÉMICO: 2016/2017

## SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA: UNIDAD DIDÁCTICA

## OVERWEIGHT AND OBESITY IN THE PHYSICAL EDUCATION SUBJECT IN PRIMARY: TEACHING UNIT

Autor: RUBÉN COSIO DEL OLMO

Director: MIKEL PÉREZ GUTIÉRREZ

Fecha: Martes 4 de julio de 2017

VºBº DIRECTOR

VºBº AUTOR

## **Dedicatoria**

Antes de finalizar el presente Trabajo Fin de Carrera, con el que pongo punto y final a mi etapa como estudiante universitario, me gustaría dedicar el presente trabajo, así como el esfuerzo y sacrificio realizado, a unas personas de gran importancia para mí.

En primer lugar a mis padres Loli y Miguel, por darme la oportunidad de formarme como futuro docente y llegar hasta donde he llegado hoy en día. Dedicárselo por ayudarme a lo largo de estos largos cuatro años, y por supuesto, por confiar en mí.

En segundo lugar dedicárselo a mi hermano Sergio por ayudarme siempre que lo he necesitado y por aconsejarme en temas relacionados con la universidad.

En tercer lugar a mi pareja Julia, por ayudarme y estudiar conjuntamente la misma carrera. Por hacer de estos últimos años un poco más fácil el trabajo y estudio, y finalmente por habernos sacado juntos la carrera.

Finalmente me gustaría dedicar este trabajo, y la carrera universitaria en sí, a dos personas que ya no están conmigo y que han sido, son y serán importantes en mi vida, mi tía y mi abuelo.

Dedicado para todos vosotros.

## **Agradecimientos**

Antes de finalizar mi etapa de estudiante universitario con la elaboración del presente Trabajo Fin de Carrera, sería de mi agrado redactar y dedicar unas líneas de agradecimiento a aquellas personas que han sido fundamentales para mí, a través de sus constantes ayudas, durante mi estancia universitaria, y por supuesto, durante el presente trabajo.

Para comenzar, me gustaría agradecer a mi familia, en especial a mis padres Loli y Miguel, mi hermano Sergio y como no, a mi pareja Julia, la constante ayuda ofrecida en la elaboración del presente trabajo. Este agradecimiento no es solo durante estos últimos meses, en los cuales he desarrollado el presente trabajo, sino también, durante mi etapa universitaria. Gracias por haberme escuchado y animado en los momentos más difíciles, por ayudarme y darme consejos en la realización del presente trabajo y comprender el nerviosismo y agobio que en ciertas ocasiones he sentido, así como mi actitud al respecto ya que no ha sido la más idónea.

En segundo y último lugar, y no menos importante, dar las gracias a mi tutor del presente trabajo, Mikel Pérez Gutiérrez, por darme la oportunidad de realizar el trabajo de una manera propia, acerca de un tema de interés para mí, y estar pendiente constantemente de mi trabajo. Gracias por ayudarme, aconsejarme, corregirme, y guiarme por este difícil camino, que sin él, no hubiera sido igual.

A todos vosotros, muchas gracias.

## Índice

Dedicatoria .....	1
Agradecimientos.....	2
Índice.....	3
Índice de tablas e imágenes.....	5
Resumen.....	6
Palabras clave.....	6
Abstract.....	7
Keywords.....	7
Capítulo 1: Introducción .....	8
Capítulo 2: Marco Teórico .....	11
2.1 La importancia de la salud dentro del currículo de Educación Física en la Comunidad Autónoma de Cantabria .....	11
2.2 Índices de sobrepeso y obesidad en la Comunidad Autónoma de Cantabria y España de alumnos en Educación Primaria.....	14
2.3 Revisión bibliográfica de los artículos científicos relacionados con el sobrepeso y obesidad en Educación Primaria en relación con la Educación Física.....	18
Capítulo 3: Objetivos .....	21
Capítulo 4: Metodología .....	22
4.1 Búsqueda bibliográfica .....	22
4.2 Propuesta Didáctica .....	26
Capítulo 5: Resultados .....	27
5.1 Contextualización .....	27
5.2 Introducción.....	30
5.3 Objetivos .....	32
5.5 interdisciplinariedad.....	34
5.6 Metodología.....	35
5.7 Temporalización .....	36
5.8 Relación con los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.....	37

5.9 Competencias Clave .....	38
5.10 Sesiones.....	40
5.11 Evaluación.....	50
5.11.1 Criterios de Evaluación.....	51
5.11.2 Instrumentos de Evaluación .....	52
5.11.3 Modo de Evaluación .....	53
5.11.4 Evaluación del alumno .....	54
5.11.5 Autoevaluación del alumno .....	55
5.11.6 Evaluación del docente .....	56
Capítulo 6: Conclusiones .....	57
Capítulo 7: Bibliografía .....	60
Capítulo 8: Anexos .....	62
Anexo 1: Imágenes sesión 2 .....	62
Anexo 2: Imágenes sesión 3 .....	63
Anexo 3: Gymkana sesión 4.....	64
Anexo 4: Imágenes sesión 5 .....	67
Anexo 5: Tarjetas sesión 6 .....	68
Anexo 6: My fitness pal sesión 7 .....	69
Anexo 7: Juegos sesión 8 .....	72
Anexo 8: Preguntas kahoot .....	73
Anexo 9: Diploma sesión 9.....	77
Anexo 10: Calendario.....	78

## Índice de tablas e imágenes

Tabla 1: Crecimiento índices de obesidad y sobrepeso .....	15
Tabla 2: Comparación-reacción de los artículos científicos extraídos a través de la revisión bibliográfica .....	18
Tabla 3: Resultados de las bases de datos.....	25
Tabla 4: Relación objetivos del currículo de Cantabria y objetivos de la Unidad Didáctica.....	34
Tabla 5: Temporalización de las sesiones .....	36
Tabla 6: Relación contenidos-criterios de evaluación y estándares de aprendizaje del currículo de Cantabria.....	37
Tabla 7: Instrumentos de evaluación y calificación .....	53
Tabla 8: Evaluación del alumno .....	54
Tabla 9: Autoevaluación del alumno .....	55
Tabla 10: Evaluación del docente .....	56
Imagen 1: Prevalencia de exceso de peso en la población infantil entre 7 y 11 años .....	15
Imagen 2: Distribución porcentual del sobrepeso y obesidad en menores, según el sexo .....	16
Imagen 3: Referencia geográfica del centro.....	27
Imagen 4: Planta del C.E.I.P. Fray Pablo.....	28

## **Resumen**

El sobrepeso y la obesidad es una enfermedad perjudicial que está presente, con más frecuencia, en la sociedad infantil. Afecta negativamente a la salud de los sujetos, provocando, en ocasiones, problemas cardiovasculares, problemas en los huesos, baja autoestima... siendo un tema de relevancia en los centros de Educación Primaria, y en especial en las aulas de Educación Física. En este ámbito surge la idea de desarrollar una Unidad Didáctica dedicada a concienciar a los alumnos acerca del tema del sobrepeso y la obesidad infantil en las clases de Educación Física.

Para su realización, ha sido necesaria una revisión bibliográfica, a través de las bases de datos Dialnet, Scielo, Rebiun y Teseo, y los términos de búsqueda obesidad, sobrepeso, salud, Educación Física y Educación Primaria. Gracias a ello, el resultado del presente Trabajo Fin de Grado, una Unidad Didáctica, que trata el tema del sobrepeso y la obesidad infantil, se ha llevado a cabo correctamente.

La Unidad Didáctica contó con un total de nueve sesiones, llevándose a cabo desde una metodología práctica, a través de juegos y actividades, además de la incorporación de las TIC, con la ayuda de My fitnessPal y Kahoot, pero también con una fundamentación teórica sobre el sobrepeso y la obesidad en edad escolar. De esta manera la Unidad Didáctica fomenta la concienciación de los sujetos acerca de llevar una vida saludable, en la que el ejercicio físico y una buena alimentación son fundamentales.

## **Palabras clave**

Sobrepeso, Obesidad, Educación Física, Educación Primaria, Unidad Didáctica, TICs

## **Abstract**

Overweight and obesity is a harmful illness that is more prevalent in children's society. It affects negatively the health of the subjects, frequently causing cardiovascular problems, bone problems, low self-esteem ... being a theme of relevance in Primary Education centers, and especially in Physical Education classrooms. In this area arises the idea of developing a Teaching Unit dedicated to raise awareness about overweight and obesity children in Physical Education classes.

For its realization, it has been necessary a bibliographic review, through the databases Dialnet, Scielo, Rebiun and Teseo, and the search terms obesity, overweight, health, Physical Education and Primary Education. Thanks to that, the result of this Work End of Grade, a Teaching Unit, which deals the subject of overweight and obesity children, has been carried out correctly.

The Teaching Unit has a total of nine sessions, being carried out from a practical methodology, through games and activities, besides the incorporation of the TIC, with the help of My FitnessPal and Kahoot, but also with a theoretical foundation on overweight and obesity in school age. In this way the Teaching Unit promotes the awareness of the subjects about leading a healthy life, in which the physical exercise and a good diet are fundamental.

## **Keywords**

Overweight, Obesity, Physical Education, Primary Education, Teaching Unit, TICs

## Capítulo 1: Introducción

A lo largo del presente Trabajo Fin de Grado se aborda el tema de la obesidad y el sobrepeso infantil, para lo que se ha confeccionado una Unidad Didáctica, a través de actividades y dinámicas, utilizando las nuevas tecnologías. El fin que se quiere perseguir es concienciar del tema a los propios alumnos, al mismo tiempo que realicen ejercicio físico.

El tema de la obesidad y el sobrepeso es muy importante a tener en cuenta tanto en las aulas de Educación Primaria (Gobierno de Cantabria, 2014) (Pesquera Cabezas, 2010), como en la sociedad en sí misma (Malas Tolsa, 2011). Con frecuencia el nivel de jóvenes en edad escolar con sobrepeso y/o obesidad está aumentando progresivamente desde 1984 hasta 2015 (A. De Piero, Rodríguez-Rodríguez, González-Rodríguez, & López-Sobaler, 2014). Junto con esto, el sedentarismo o inactividad física es cada vez más frecuente en los niños de entre 6 y 12 años (Organización Mundial de la Salud, 2016), favoreciendo así la aparición de esta enfermedad. El problema no es solamente ese, ya que poca es la responsabilidad de las familias, en cuanto a la búsqueda de soluciones se refiere. Por tanto, el tema de la obesidad y el sobrepeso muestra datos preocupantes para la sociedad, que desde el ámbito de la Educación Física se intenta solucionar. De ahí la Unidad Didáctica elaborada.

La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos relacionados con el cuerpo. De esta forma la Educación Física responde a una demanda social de formación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y la forma física (Gobierno de Cantabria, 2014). El objetivo fundamental que persigue el currículo en relación a la materia de Educación Física es “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.” Durante los bloques uno y dos, el currículo de la comunidad autónoma de Cantabria trata el tema de la salud en las aulas de Educación Primaria, por ello el tema de la obesidad y el sobrepeso tiene una gran relevancia, de ahí que el presente trabajo trate de dar solución al aumento de los niveles de obesidad infantil en la sociedad española.

La obesidad y el sobrepeso es un tema serio a tener en cuenta, ya que es una enfermedad crónica con un origen basado en la interacción entre el ambiente del individuo y la genética del mismo (Gago Sampedro, Tornero Quiñones, Carmona Márquez, & Sierra Robles, 2012). El aumento de la obesidad y el sobrepeso por tanto, provoca una sociedad llena de prejuicios lo que desemboca en la disminución de la autoestima de los sujetos que padecen dicha enfermedad.

La obesidad/sobrepeso está ligado a la inactividad o sedentarismo de ejercicio físico, a la mala alimentación. Desde la edad infantil, el ejercicio físico realizado es favorable en comparación al resto de etapas escolares, como bachillerato o, simplemente, la adultez (Espejo Garcés et al., 2015). De ahí la importancia de este Trabajo Fin de Grado, tratar los índices de obesidad y sobrepeso infantil en la Educación Primaria. Más en concreto en el ámbito de Educación Física, ya que el ejercicio físico se trabaja de forma constante.

Para entender el tema, hay que hacer hincapié en los índices de sobrepeso y obesidad infantil en España. En el año 2000, en la franja de los 6 a los 9 años de edad, la población infantil de ambos sexos, tenía alrededor del 12,5% de obesidad y 13,9% de sobrepeso. En relación a la prevalencia de peso sería un 26,4%. (A. De Piero et al., 2014). En el año 2012, la prevalencia de peso infantil aumentó hasta un 27,8%. Si nos fijamos en cifras actuales, la prevalencia de peso infantil ronda el 32-35%, haciendo de España uno de los países con más prevalencia de peso del mundo. (Gutiérrez-Zornoza, Rodríguez-Martín, Martínez-Andrés, García-López, & Sánchez-López, 2013).

Para tratar de concienciar a los alumnos de 3º de primaria, en la materia de Educación Física, de la importancia de esta enfermedad y de sus repercusiones, se lleva a cabo una Unidad Didáctica. A lo largo de sus nueve sesiones, se concientia a los discentes de la importancia de llevar una vida saludable, así como la necesidad de realizar ejercicio físico. Al mismo tiempo se analizan los índices de sobrepeso infantil, y se trabaja, a través de actividades y juegos, con la ayuda de las TIC, el gasto calórico y la ingesta de calorías diaria. Todo ello hace de esta propuesta una Unidad Didáctica muy útil para abordar el tema de la obesidad y el sobrepeso infantil en las clases de Educación Física, del tercer curso de Educación Primaria.

El presente Trabajo Fin de Grado consta de un total de ocho capítulos, divididos algunos de ellos en apartados.

En el primer capítulo se detalla la introducción, en la que se tratan tres apartados, la presentación del presente trabajo, así como su temática, la justificación y relevancia del tema elegido para desarrollar el Trabajo Fin de Grado, y finalmente el resumen indicativo-informativo de los capítulos que componen el mismo.

En el segundo capítulo se desarrolla el marco teórico del presente Trabajo Fin de Grado, que se divide en tres apartados. El primero de ellos hace referencia al tratamiento de la salud dentro del currículo de Cantabria. El segundo apartado trata los índices de sobrepeso y obesidad en edad escolar de España y Cantabria. Finalmente el tercer apartado del marco teórico plasma los resúmenes de los trabajos encontrados en las diferentes bases de datos.

En el tercer capítulo se exponen los objetivos que persigue el presente Trabajo Fin de Grado, mientras que en el cuarto capítulo se desarrolla la metodología llevada a cabo para realizar el presente trabajo, dividida en dos apartados, el primero de ellos referente a la búsqueda bibliográfica y el segundo que desarrolla la propuesta didáctica.

El quinto capítulo hace referencia a los resultados del Trabajo Fin de Grado, más en concreto, la propuesta didáctica y sus elementos básicos establecidos por el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y el currículo de Cantabria.

En el sexto capítulo, se presentan las conclusiones del presente Trabajo Fin de Grado, así como las limitaciones encontradas en la realización del mismo y los futuros estudios.

En el séptimo capítulo se plasma la bibliografía; los trabajos establecidos correctamente atendiendo a las normas APA. Por último, el octavo capítulo hace referencia a los anexos de la propuesta didáctica.

## **Capítulo 2: Marco Teórico**

En el siguiente capítulo se plasma la fundamentación teórica del presente Trabajo Fin de Grado. Se analizan, por tanto, la importancia que da el currículo de la comunidad autónoma de Cantabria al tema del presente trabajo, los índices de sobrepeso y obesidad en España y Cantabria, y finalmente se detalla una breve conclusión, a modo de resumen, de los artículos analizados y trabajados a lo largo del presente trabajo.

### **2.1 La importancia de la salud dentro del currículo de Educación Física en la Comunidad Autónoma de Cantabria**

Atendiendo al Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria, se observa, en relación al tema de la salud, la importancia de la Educación Física en la etapa de Educación Primaria, ya que éste área se orienta, en primer lugar, al desarrollo de conocimientos, habilidades, destrezas y capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de la cultura corporal que contribuyan al desarrollo personal y por consiguiente, a una mejor calidad de vida (Gobierno de Cantabria, 2014). De esta forma la Educación Física establece una mejora en el cuidado del cuerpo y por tanto en la salud de los individuos que la realizan, mejorando así, la imagen corporal y la forma física de cada uno de ellos. En otro ámbito, la Educación Física se ve favorecida en su realización como ocio, a través de actividades recreativas y deportivas.

Al mismo tiempo, el área de Educación Física pretende dar respuesta mediante sus intenciones educativas a necesidades, tanto individuales como colectivas, con el fin de que conduzcan al bienestar personal y a la adquisición de hábitos saludables, con el principal objetivo de promover una mejor calidad de vida, apartándose de estereotipos y discriminaciones del tipo que sea (Gobierno de Cantabria, 2014). Por ello, la enseñanza de esta área, provoca que el sujeto asuma actitudes, responsabilidades y valores adecuados en relación a la gestión del cuerpo, tanto de uno mismo como el de los demás. Con todo ello, la Educación Física constituye una valiosa ayuda en la mejora de la autoestima de los discentes.

En el currículo se establecen cuatro bloques, en los que se fomenta la práctica y tratamiento de diversos objetivos y contenidos, estando dos de ellos relacionados principalmente con el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso como son el bloque 1 y 2.

En el primer bloque el alumnado será capaz de conocer y valorar su propio cuerpo y por consiguiente el de los demás, conociendo sus limitaciones y capacidades motrices, al mismo tiempo que conoce los principales riesgos que conlleva la práctica de actividad física, así como la prevención de accidentes. En el segundo bloque el alumno es capaz de resolver y combatir diversas situaciones físicas a través de sus capacidades y habilidades motrices.

Analizando más a fondo cada uno de estos bloques podemos hacer una selección de aquellos contenidos que se tratan en torno al tema de la salud. Estos son los mismos para los seis cursos de Primaria, pero, a medida que se asciende de curso el contenido se ve modificado, notándose una progresión constante. Por tanto, un contenido se va trabajando en toda la Educación Primaria adecuándose siempre al curso correspondiente.

En torno a estos contenidos de cada bloque, se desarrollan una serie de criterios de evaluación acompañados de estándares de aprendizaje, siendo estos últimos, transformaciones del criterio de evaluación correspondiente. Como observamos desde el comienzo de la etapa de Educación Primaria, se concientia a los alumnos de la importancia de llevar una buena actividad física para mejorar la salud de nuestro cuerpo. En segundo curso, se añade un nuevo estándar o transformación del criterio de evaluación, en relación al anterior. Si atendemos a los estándares de aprendizaje, comprobamos que, en el primer curso únicamente los alumnos comprenden el porqué es buena la actividad, y ya en segundo curso, se establece el objetivo de que los alumnos sean capaces de mencionar ellos mismos la importancia de la actividad física.

Avanzando de curso se concientia a los alumnos de la importancia de llevar una dieta saludable para mantener una buena salud, así como la práctica de actividad física dejando de lado el sedentarismo. Posteriormente, en cuarto, las tecnologías cobran gran importancia a través de la búsqueda de información para llevar una vida sana. Esta idea se refleja en los estándares de aprendizaje correspondientes. Finalmente, tanto en quinto como en sexto de

primaria, no se establece ni criterios de evaluación ni estándares de aprendizajes concretos que traten el tema de la salud de forma directa.

Una vez vistos los contenidos y criterios que se tratan en el bloque 1, en relación al tratamiento de la salud, se plasma la evolución de los contenidos y criterios de evaluación visibles en el segundo bloque, en relación al mismo tema. En los primeros cursos se produce el desarrollo de las habilidades motrices en los alumnos como fundamento para un posterior tratamiento de la salud desde las mismas, mientras que en los últimos cursos se desarrolla la mejora de la resistencia aeróbica y capacidades físicas

Cierto es que los contenidos de todos los cursos están relacionados con el desarrollo de las habilidades motrices así como de sus ventajas y principales aspectos, entre los que se engloba el tratamiento de la salud en la práctica de las mismas. Analizando más a fondo, se observa en el Decreto 27/2014, de 5 de junio, dentro del segundo bloque de sexto curso, el criterio de evaluación en el que aparece el término de la salud *“Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.”* Así mismo en relación a este criterio, como anteriormente se ha visto, se ve relacionado el siguiente estándar de aprendizaje *“Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud”*.

Una vez comentados la evolución anterior de los contenidos, sintetizar que, la progresión de estos es evidente, por lo que se puede afirmar que el Decreto trata el tema de la salud a través de sus contenidos en cada uno, de los cursos pertenecientes al ámbito de la Educación Primaria, tanto de una manera directa como indirecta.

## **2.2 Índices de sobrepeso y obesidad en la Comunidad Autónoma de Cantabria y España de alumnos en Educación Primaria**

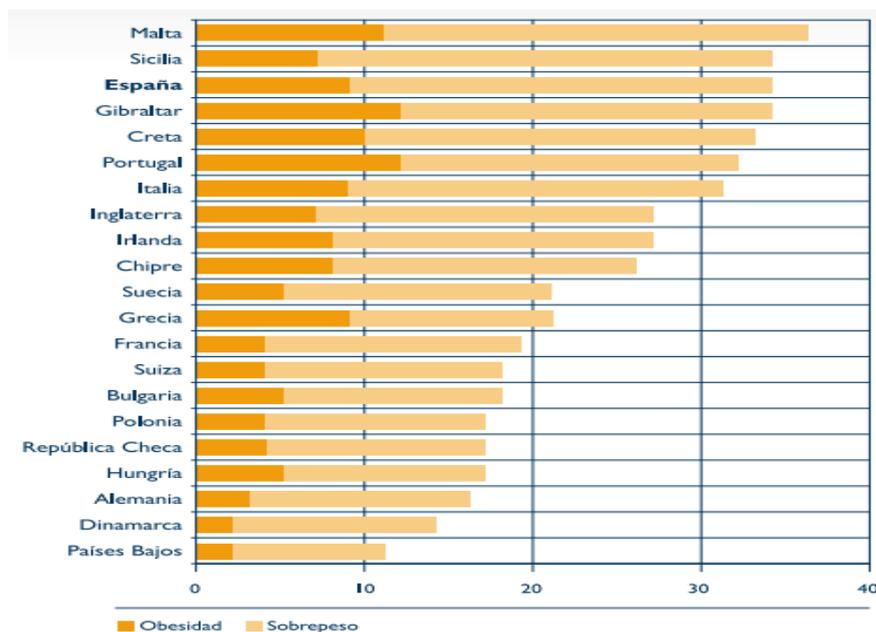
A lo largo de este punto se tratan los índices de sobrepeso y obesidad que tienen los niños en edad escolar tanto en España, como en nuestra comunidad autónoma, Cantabria. Los datos obtenidos están organizados de más antiguos a más actuales, viéndose por tanto las modificaciones de estos índices a lo largo del tiempo.

Respecto a los datos de obesidad y sobrepeso en España en 1984, según el estudio Paidos, se encontró una prevalencia de la obesidad del 4,9% en niños de ambos sexos de 6 a 15 años. El estudio enKid (1988-2000) mostró una prevalencia de obesidad del 13,4% y de sobrepeso del 12,4% en sujetos de 2 a 24 años (Malas Tolsa, 2011). El estudio ALADINO analiza la prevalencia de peso en sujetos de los 7-8 años, en dos años diferentes, 2011 y 2013. En el 2011 la prevalencia de peso fue del 45,1 (19,1% obesidad y 26,2 sobrepeso) en el 2013 del 43% (18,4 obesidad y 24,6 sobrepeso) (Pérez Farinós, 2014). A través del mismo estudio en el 2015 el porcentaje fue de 18,1% y el 23,2% respectivamente, siendo la prevalencia 41,3%. Este estudio es el más reciente realizado en la población infantil española. Este estudio aporta datos de prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de 6 a 10 años de edad (Ortega Anta et al., 2015).

La Encuesta Nacional de Salud realizada en los años 2011 y 2012 redacta que, aunque la obesidad es más frecuente a mayor edad, excepto en mayores de 74 años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil (de dos a 17 años) llega al 27,8%, siendo reducida en comparación con el estudio Aladino. Es decir, uno de cada 10 niños tiene obesidad y dos sobrepeso, datos que son similares para ambos sexos.

Los datos presentados por la Plataforma Europea sobre dieta, actividad física y salud, establecen a España entre los países con tasas más altas de prevalencia de exceso de peso (sobrepeso y obesidad) entre las edades de 7 y 11 años, alcanzando en niños el 37% y en niñas el 32%, siendo esto reflejado en la Imagen 1 (Observatorio de Salud Pública de Cantabria, 2010).

**Imagen 1: Prevalencia de exceso de peso en la población infantil entre 7 y 11 años**



Analizando los datos anteriores, la Tabla 1 recoge los indicadores de prevalencia de obesidad y sobrepeso en edad infantil en España. Se aprecia el importante incremento de la prevalencia de exceso de peso en edad infantil con el paso de los años:

**Tabla 1: Crecimiento índices de obesidad y sobrepeso**

	OBESIDAD	SOBREPESO	PREVALENCIA DE PESO
Estudio Paidos (1984) (A. De Piero et al., 2014)	-	-	4,9%
Estudio enKid (1988-2000) (Malas Tolsa, 2011)	13,4%	12,4%	25,8%
Estudio ALADINO (2011) (Pérez Farinós, 2014)	19,1%	26,2%	45,3%
Estudio ALADINO (2013) (Pérez Farinós, 2014)	18,4%	24,6%	43%
Estudio ALADINO (2015) (Ortega Anta et al., 2015)	18,1%	23,2%	41,3

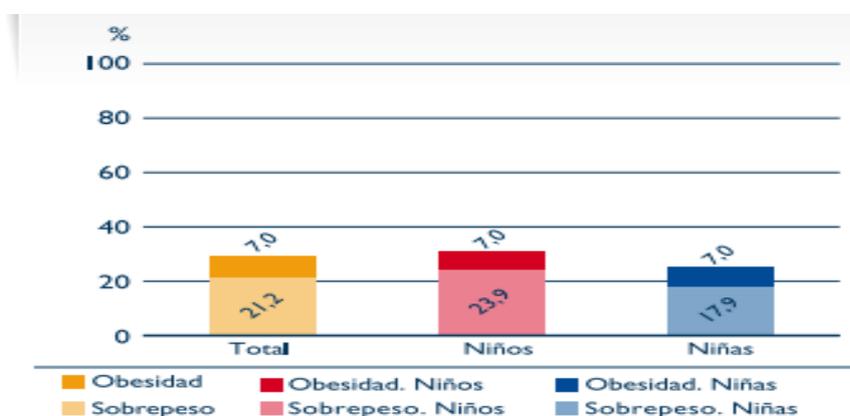
A continuación se establece una revisión o resumen de los datos obtenidos y plasmados anteriormente. Como bien se puede observar, desde 1984 la obesidad y sobrepeso ha estado latente en los niños y niñas en edad escolar, produciéndose un aumento progresivo con el paso de los años, hasta desembocar en la actualidad, notándose un notable aumento. Cabe mencionar que las muestras tomadas son de sujetos en diferentes periodos de edad, por lo que se ha estimado la diferencia entre los mismo.

Una vez establecidos los datos de sobrepeso y obesidad en edades infantiles, a continuación se presentan los datos recogidos sobre la prevalencia de sobrepeso y obesidad de los niños y niñas de Cantabria: (Observatorio de Salud Pública de Cantabria, 2010)

Alrededor del 50,3% de la población de Cantabria, a partir de los 2 años, presenta exceso de peso (el 37% tiene sobrepeso y el 13,3% obesidad). En la comunidad autónoma de Cantabria, un estudio realizado (Pesquera Cabezas, 2010) entre 2002 y 2008 muestra que, en niños y niñas de 2 a 14 años, se encontró un total del 20,4% con sobrepeso y con un 6,5% con obesidad) .

Además el 28,2% de la población menor (de 2 a 17 años) presenta exceso de peso, (obesidad y/o sobrepeso) con un → 23,9% de los niños y 17,9% de las niñas presentando sobrepeso y un 7% de obesidad en ambos sexos, como refelja la Imagen 2.

**Imagen 2: Distribución porcentual del sobrepeso y obesidad en menores, según el sexo**



Como observamos los datos son similares en cuanto al baremo de la edad. La obesidad ronda el 6,5-7% y el sobrepeso alrededor del 20-22%.

Cantabria ocupa el décimo lugar del total de las 17 Comunidades Autónomas ordenadas de menor a mayor prevalencia estimada de exceso de peso, posición debida fundamentalmente a la proporción de menores con sobrepeso (valor por encima de la media del conjunto de España: 18,7%).

A modo de conclusión establecer que los datos anteriormente comentados acercan a Cantabria al nivel de las preocupantes proporciones del resto de España y de los países de la Unión Europea, donde aproximadamente el 20% de la población infantil tienen sobrepeso, siendo una tercera parte obesos (Observatorio de Salud Pública de Cantabria, 2010).

### 2.3 Revisión bibliográfica de los artículos científicos relacionados con el sobrepeso y obesidad en Educación Primaria en relación con la Educación Física

En el siguiente apartado se comparan los artículos trabajados a lo largo del presente trabajo. Para ello la Tabla 2 recoge los siguientes ítems: objetivos, muestra, método, resultados y conclusiones. Posteriormente se establece una relación en torno a las características de cada artículo.

**Tabla 2: Comparación-reacción de los artículos científicos extraídos a través de la revisión bibliográfica**

Artículo	Objetivos	Muestra	Método	Resultados	Conclusiones
(Gago Sampedro et al., 2012)	Analizar la actitud hacia la obesidad y el sobrepeso.	Alumnos del tercer curso de magisterio (299) frente a alumnos de educación infantil y primaria (176)	Instrumentos de medida: Datos de identificación (edad y género). Composición corporal (IMC). Hábitos de práctica físico-deportiva. Actitud hacia la obesidad (cuestionario de 13 ítems)	Todo el alumnado presenta una actitud negativa hacia la obesidad y el sobrepeso, siendo mayor en los estudiantes de tercer curso. Los estudiantes que practican más deporte poseen una actitud más negativa hacia la obesidad y el sobrepeso	Todo el alumnado presenta una actitud negativa hacia la obesidad
(Espejo Garcés et al., 2015)	Reducir la obesidad en estudiantes escolares a través de la implementación de herramientas físico-posturales	95 escolares con una media de edad de 9,52 años, de los cuales 47,4 niños y 52,6 niñas	Cuestionario que contiene datos relacionados con variables sociodemográficas. Aspectos nutricionales y físico deportivos. Índice de masa corporal de los sujetos.	62 participantes resultaron tener normopeso y 5 obesidad. Los padres que no realizan deporte tienden a tener hijos con obesidad.	Dos de cada diez niños presentan obesidad. No ha habido relación entre los hábitos alimenticios, ocio, sedentarismo y obesidad, pero sí en el deporte practicado. Los hábitos físicos-saludables ayudan a reducir la obesidad en los escolares

<p>(Pumar Vidal, Navarro Patón, &amp; Basanta Camiño, 2015)</p>	<p>Comprobar el efecto que tiene sobre el alumnado de Educación Primaria un programa de actividad física durante los recreos escolares, mediante juegos pre-deportivos, en la composición corporal y en la condición física de los mismos</p>	<p>54 alumnos y alumnas de Educación primaria, de entre 9 y 11 años.</p>	<p>Test de los 500 metros (Resistencia). Test de lanzamiento de balón medicinal (fuerza tren superior). Test de salto horizontal (fuerza tren inferior). Test de los 50 metros (velocidad). Test de flexión de tronco (flexibilidad)</p>	<p>Un estilo de vida activo, practicando actividad física diaria, se relaciona con mejoras en la condición física y en la composición corporal de sus practicantes</p>	<p>Un programa de actividad física realizado en los recreos escolares con una duración de 30 minutos durante tres días a la semana, produce mejoras en los valores del IMC y la condición física de quien lo practica.</p>
<p>(Visiedo et al., 2015)</p>	<p>Aumentar los niveles de actividad física, mejorar la salud y disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de entre 5 y 10 años</p>	<p>101.193 estudiantes</p>	<p>28 estudios, 2 revisiones sistemáticas, 2 artículos descriptivos y 24 de intervención. Intervenciones centradas en aumentar los niveles de actividad física y por otro, aquellas que introducen una parte de la educación y calificación nutricional.</p>	<p>Los estudios muestran mejoras significativas en: -47,3% en el IMC -44,4% en composición corporal -40% índice cintura -45,4% resistencia cardiovascular.</p>	<p>Se observaron cambios en los hábitos alimentarios o en el conocimiento de los escolares en alimentación y nutrición en el 66,6% de los estudios</p>
<p>(A. De Piero et al., 2014)</p>	<p>Evaluar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en una muestra de escolares de acuerdo al sexo</p>	<p>505 escolares (259 varones y 246 mujeres) con edades entre 8 y 13 años</p>	<p>Diversos cuestionarios, tratándose el IMC, circunferencia de cintura, cadera y brazo. Se midió el pliegue cutáneo, analizándose el índice de cintura/altura, grasas y proteínas, cintura/cadera y actividad física</p>	<p>La prevalencia de peso de la población fue de 15,9% siendo mayor en las niñas (21,9%) que en los niños (10,1%), mientras que la obesidad fue del 17,3% siendo mayor en niños (24,5%) que en niñas (9,7%)</p>	<p>Los escolares estudiados se encontraban en situación alarmante respecto a datos obtenidos en estudios previos, poniendo de relieve la importancia de controlar estos parámetros desde edades tempranas</p>

Una vez presentada la información anterior, establecer las conclusiones extraídas del análisis de la misma. El objetivo que persigue cada artículo es similar en todos los casos, ya que cada autor estima oportuno reducir la prevalencia de peso, reducir los índices de obesidad y sobrepeso y tratar la salud (alimentación y actividad física) de los sujetos. Todos los objetivos están en relación al tema de la obesidad y el sobrepeso y por tanto todos creen necesario el tratamiento y reducción de este ámbito.

Por otro lado, la muestra es siempre sobre estudiantes en edad escolar, excepto en uno de ellos en el que se establece una relación entre los estudiantes de universidad y estudiantes de Educación Primaria. En cuanto a los métodos utilizados, todos ellos utilizan cuestionarios y estudios acerca del nivel de IMC, grasa corporal, etc.

En cuanto a los resultados, todos ellos establecen que, en comparación a la fase inicial y a la fase posterior a los estudios y cuestionarios, la mejora en los sujetos es evidente, bien sea a través de la reducción del porcentaje de prevalencia de peso, o bien, por la mejora en los hábitos saludables.

Finalmente todos ellos establecen la conclusión de establecer de forma más continua y frecuente métodos y estrategias para reducir la prevalencia de peso en los estudiantes de Educación Primaria, ya que es importante que éstos tengan una buena salud y por tanto unos buenos hábitos saludables.

### **Capítulo 3: Objetivos**

El siguiente capítulo expone los objetivos, tanto general como específicos, que persigue este Trabajo Fin de Grado.

#### OBJETIVO GENERAL

Realizar una Unidad Didáctica dedicada a concienciar a los alumnos acerca del tema de la obesidad y sobrepeso infantil en las clases de educación física, de tercero de primaria del colegio Fray Pablo de Colindres, Cantabria, a través de las TIC y juegos fomentando el ejercicio físico.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Buscar información acerca los índices de sobrepeso y obesidad, realizando una revisión bibliográfica de los artículos científicos de diferentes autores, diferenciando diversas metodologías que traten el tema de la obesidad y el sobrepeso en las clases de Educación Física, a través de aplicaciones TIC relacionadas con la temática de la unidad didáctica.

Analizar la información extraída en la revisión bibliográfica de los diferentes artículos, para relacionar la Unidad Didáctica y las competencias clave establecidas y detalladas en el currículo de Cantabria.

## Capítulo 4: Metodología

En el siguiente capítulo se expone la metodología que se ha utilizado para llevar a cabo el Trabajo Fin de Grado. Con la metodología se hace referencia a los pasos seguidos para realizar cada punto o apartado del trabajo, es decir, la búsqueda bibliográfica y la propuesta pedagógica.

### 4.1 Búsqueda bibliográfica

El objeto de estudio del presente Trabajo Fin de Grado, y de la correspondiente Unidad Didáctica es el tema del sobrepeso y la obesidad. Por tanto, los límites utilizados, como ejes del presente trabajo son:

- Educación Física: es un programa instruccional de actividades seleccionadas y planificadas que se realizan en un lugar educativo, empleando el conocimiento y la habilidad en la ejecución motriz y física. (Devís Devís, 1994).
- Obesidad: actualmente considerada como enfermedad crónica, caracterizada por un exceso de grasa corporal, que se traduce en un aumento de peso y se identifica mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), un indicador que relaciona el peso y la talla. Si éste es superior a 30 se considera obesidad (Aguilar Cordero et al., 2014).
- Sobrepeso: se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Hablamos de sobrepeso cuando el IMC es superior a 25 e inferior a 30. (Organización Mundial de la Salud, 2016).
- Salud: la Organización Mundial de la Salud (OMS), a partir de la década de los cincuenta, definió la salud como el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona
- Educación Primaria: según el MEC, la Educación Primaria es una etapa de carácter obligatorio y gratuito. Comprende seis cursos académicos, que se seguirán ordinariamente entre los seis y los doce años de edad. La finalidad de la Educación Primaria es facilitar a los alumnos y las alumnas los aprendizajes de la expresión y comprensión oral, la lectura, la escritura, el cálculo, la adquisición de nociones básicas de la cultura, y el hábito de convivencia así como los de estudio y trabajo, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad, con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno

desarrollo de la personalidad de los alumnos y las alumnas y de prepararlos para cursar con aprovechamiento la Educación Secundaria Obligatoria. (Ministerio de Educación 2017).

- **TIC** (Tecnologías de la Información y la Comunicación): son un conjunto de procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), soportes de la información y canales de comunicación, relacionada con el almacenamiento, procesamiento y transmisión digitalizados de la información de forma rápida y en grandes cantidades (Ferro Soto, Martínez Senra, & Otero Neira, 2009).

Una vez que se han conocido los límites del trabajo, para la realización del mismo se ha comenzado, una vez conocido el tema, por la búsqueda de material bibliográfico, útil para adquirir y consultar información acerca del tema que se ha establecido. Para ello un gran recurso que se ha utilizado han sido las plataformas o bases de búsqueda de archivos, más en concreto:

- **Red de Bibliotecas Universitarias Españolas (REBIUN)** → creada en 1988 reúne en el ámbito nacional un total de 76 bibliotecas científicas públicas y privadas. <http://www.rebiun.org/Paginas/Inicio.aspx>
- **Scientific Electronic Library Online o Biblioteca Científica Electrónica en Línea (SciELO)** → fundada en marzo de 1997, es una biblioteca digital iberoamericana, que recoge documentos científicos, recoge un total de 1.249 revistas, 39.651 números, 573.525 artículos y 13.005.080 citas. <http://www.scielo.org/php/index.php?lang=es>
- **Consulta de la Base de datos de Tesis Doctorales (TESEO)** → es una base que recoge tesis doctorales en un ámbito nacional permitiendo recuperar información de tesis defendidas en universidades españolas desde 1976. El sistema recoge la información de la tesis doctoral a través de una ficha de tesis y ficheros asociados. Una vez validada la ficha por la universidad y publicada, ésta quedará almacenada en el sistema para poder ser consultada desde Internet. <https://www.educacion.gob.es/teseo/irGestionarConsulta.do;jsessionid=50D69E630D7A8B6F483C2390058F2807>

- **Dialnet** → base de datos puesta en marcha en 2001, de acceso libre y creado por la Universidad de La Rioja. Contiene 10.060 artículos de revistas, artículos de obras colectivas, libros, actas de congresos, reseñas bibliográficas y 106.318 tesis doctorales. En total 5.674.306 documentos, además de 1.800.858 usuarios. Todo ello dentro del ámbito nacional.  
<https://dialnet.unirioja.es/>

Gracias a estas plataformas de búsqueda, se ha podido encontrar multitud de artículos científicos y tesis acerca del tema a defender. La búsqueda se ha llevado a cabo a través de palabras claves que han facilitado encontrar los artículos relacionados con el tema establecido. Para cada una de las bases de datos anteriores las palabras claves, en relación a los límites del trabajo, han sido:

- Red de Bibliotecas Universitarias Españolas (REBIUN) → a través de la consulta básica de los siguientes términos: Educación física obesidad / Educación física sobrepeso.
- Scientific Electronic Library Online o Biblioteca Científica Electrónica en Línea (SciELO) → a través de un método de búsqueda integrada se introducen los siguientes términos: educación física + obesidad o sobrepeso.
- Consulta de la Base de datos de Tesis Doctorales (TESEO) → a través de una búsqueda avanzada, a través de la búsqueda de tesis con alguna palabra, se introducen los siguientes términos: educación física + obesidad o sobrepeso o salud.
- Dialnet → a través de la búsqueda básica de documentos se introducen los siguientes términos: "educación física" "obesidad" "primaria" y "educación física" "sobrepeso" "primaria".

Los resultados obtenidos en cada una de las bases de datos consultadas aparecen resumidos en la Tabla 3.

**Tabla 3: Resultados de las bases de datos**

	<b>REBIUN</b>	<b>SciELO</b>	<b>TESEO</b>	<b>DIALNET</b>
<b>Términos obesidad</b>	Educación física obesidad	educación física + obesidad	educación física + obesidad	"educación física" "obesidad" "primaria"
<b>RESULTADOS</b>	14	100	3	20
<b>TÉRMINOS SOBREPESO</b>	Educación física sobrepeso	educación física + sobrepeso	educación física + sobrepeso	"educación física" "sobrepeso" "primaria".
<b>RESULTADOS</b>	1	58	19	11
<b>TÉRMINOS SALUD</b>			educación física + salud	
<b>RESULTADOS</b>			0	

Una vez realizada la búsqueda de los archivos, a través del título y el resumen que presentan, se han seleccionado aquellos que cumplen los criterios de inclusión. Posteriormente se ha leído detenidamente cada artículo seleccionado, escogiendo aquellos que han sido útiles para el tema del Trabajo Fin de Grado.

Una vez que han sido seleccionados los artículos científicos adecuados, se ha realizado una comparación entre ellos. Para ello se ha tenido en cuenta los objetivos que persiguen, la metodología que han utilizado, la muestra que han seleccionado, los resultados a los que se ha llegado y finalmente las conclusiones que se han extraído. Una vez clasificados, se ha seleccionado la información útil que responde a la cuestión o tema del presente trabajo, fundamentando así el mismo a través del marco teórico realizado. Al mismo tiempo, estos artículos y su correspondiente información extraída, han

servido para fundamentar la Unidad Didáctica realizada, ya que se ha detallado basándose en ideas y metodologías de otros autores. De esta forma el presente trabajo es único, evitando la duplicación de documentos.

## **4.2 Propuesta Didáctica**

Una vez extraída la información, comentada en el apartado anterior, se han confeccionado los elementos que contiene la Unidad Didáctica. En primer lugar es fundamental conocer el contexto en el que se va a realizar la misma, así como el alumnado al cual va destinado. Posteriormente mencionar la importancia de los objetivos y, en relación a ellos, los contenidos a tratar y las competencias desarrolladas en los discentes. Por ello la consecución de los objetivos indica el alcance de los contenidos y competencias.

La metodología es uno de los aspectos clave de la Unidad Didáctica, ya que es a través de la cual se trabaja y se pone en práctica las diferentes sesiones confeccionadas. Éstas, se han creado a través de la información extraída de la referencia bibliográfica, comentada anteriormente, y con la presencia de las TICs, aspecto importante de la Unidad Didáctica. Por tanto, las sesiones son el motor de la propuesta, ya que recogen la variedad de actividades y juegos pensados con el fin de alcanzar los objetivos establecidos de antemano. Finalmente es esencial comprobar si la Unidad Didáctica ha sido útil y hemos conseguido por tanto alcanzar el objetivo principal; concienciar a los alumnos de la importancia de la obesidad y el sobrepeso en las clases de Educación Primaria. Para ello se detalla la evaluación compuesta por los criterios, instrumentos y rubricas de evaluación, que conforman la nota final junto con el Kahoot realizado.

Por tanto, todos los elementos que contiene la Unidad Didáctica han sido contruidos en base a la información extraída de los artículos, tesis, documentos y páginas web consultadas en las diversas bases de datos, siendo éstos los ejes de la Unidad Didáctica realizada.

## Capítulo 5: Resultados

En el siguiente capítulo se reflejan los resultados del presente Trabajo Fin de Grado. Se ha realizado una Unidad didáctica para tratar el tema de la obesidad y el sobrepeso en las clases de Educación Física en edad escolar. Por ello se detallan los aspectos que definen la Unidad didáctica con un total de nueve sesiones.

### 5.1 Contextualización

La Unidad Didáctica programada va a ser realizada en el C.E.I.P. Fray Pablo de Colindres. El centro está situado en la Plaza Campo de Las Ferias, ubicado, como refleja la Imagen 3, en la zona central del municipio, una zona privilegiada por estar localizado en un lugar céntrico, cercano al mar y a la montaña, así como a lugares culturales, tales como la casa de cultura, el puerto, el Ayuntamiento, la iglesia, la zona deportiva etc. Estas instituciones nos permiten desarrollar las actividades físicas y salidas didácticas necesarias, para conocer nuestro entorno.

**Imagen 3: Referencia geográfica del centro**



Al centro acude todo tipo de alumnado, desde discentes que residen en el propio municipio, como alumnos que provienen de otros pueblos cercanos como Treto, Junta de Voto o Laredo. El centro cuenta, al mismo tiempo, con alumnado extranjero igualmente incluido en él, proveniente principalmente de Perú, Colombia y China. Existe un total de 190 alumnos matriculados en el colegio, de los cuales, 134 son de Educación Primaria y los 56 restantes pertenecientes a los tres cursos de Educación Infantil.

A continuación se presentan los planes/proyectos que el centro lleva a cabo con los alumnos:

- Plan de mejora de la convivencia
- Plan de lectura
- Proyecto de recreos
- Plan desayuno saludable

Una vez conocidos los rasgos del centro, se muestran las características físicas que presenta el mismo, reflejadas en la Imagen 4. Este centro, está constituido por dos edificios intercomunicados entre sí, el edificio principal que consta con tres plantas y el pabellón deportivo. Entre ambos edificios se encuentran los vestuarios, el cuarto de material deportivo y un pasillo cubierto que comunica a ambos edificios.

**Imagen 4: Planta del C.E.I.P. Fray Pablo**



El edificio principal, como bien se ha mencionado, cuenta con tres plantas en las que se reparten los tres cursos de infantil (2 en la planta baja y 1 en la 1ª planta) y los 6 de primaria (1ª y 2ª planta), junto con las clases de Audición y Lenguaje (AL) y Psicopedagogía Terapéutica (PT), el despacho de dirección, la sala de profesores y las clases de inglés, música e informática.

En cuanto al edificio anexo, el pabellón, lugar más importante para la realización de la Unidad Didáctica, junto con el patio exterior del centro, presenta diferentes zonas:

- Los vestuarios donde los alumnos dejan los abrigos y bolsas de aseo para lavarse e hidratarse al final de cada clase.
- Cuarto de material, donde se sitúa todo el material deportivo necesario para la práctica del área de Educación Física en los diferentes cursos de primaria, y psicomotricidad en el caso de infantil.
- La pista con unas dimensiones de 20 metros de ancho por 40 metros de largo, similar a una pista de balonmano. La pista cuenta con diversos terrenos de juego dibujados, el terreno de balonmano como se ha dicho, dos campos de voleibol y uno de baloncesto. Gracias a ello se pueden llevar a cabo diversos deportes en una misma instalación.

Mencionar que el polideportivo es el lugar donde se celebran las actuaciones de la magosta, carnavales o cualquier otra fiesta en el caso de que el clima no acompañe o se necesite espacio. No solo es utilizado por el centro, también el pueblo puede disfrutar de él, a través de festejos o actividades extraescolares.

Como bien se ha mencionado, externamente el centro presenta un patio marcado por un campo de futbol y otro de baloncesto, junto con un circuito para la educación vial y un parque infantil del que todos los alumnos del centro pueden disfrutar. Esta zona del centro también es utilizada para realizar las clases de educación física en el caso de que el tiempo acompañe.

Una vez presentadas las características que presenta el centro, a continuación se detallan las características del curso al cual va destinada la secuencia didáctica.

La presente Unidad Didáctica está destinada para tercero de Educación Primaria, un curso con un total de veintitrés alumnos, de los cuales trece son niños y diez son niñas, entre los que hay un alumno y una alumna extranjeros, más en concretos sudamericanos. La Unidad Didáctica está pensada para realizarse en el segundo trimestre de curso, mas en concreto del 5 al 23 de marzo, ambos inclusive, siendo las tres semanas antes de las vacaciones de Semana Santa. Con esta temporalización se intenta promover en los alumnos,

durante esta semana festiva, una vida sana basada en una buena alimentación y realización de ejercicio. Esta temporalización también ha sido seleccionada por el buen tiempo, lo que facilita la práctica de actividades al aire libre.

Por último establecer el perfil del estudiante que el centro quiere conseguir. Para el colegio el estudiante debe:

- Tener un nivel intelectual adecuado a la edad.
- Ser capaz de elaborar sus propias estrategias de aprendizaje.
- Tener buenos hábitos de lectura.
- Ser capaz de resolver diferentes problemas y afrontar nuevas situaciones
- Valorarse, respetarse a sí mismo y a los demás.
- Tener capacidad de decisión, aplicar decisiones propias, habilidades y destrezas en diversas situaciones.
- Expresar con seguridad y sentimiento ideas, utilizando el lenguaje y respetar las opiniones en sus relaciones con otras personas.
- Demostrar solidaridad y respeto con sus compañeros y a todos los miembros de la comunidad educativa → profesores, alumnos, familia, personal del centro...
- Colaborar y cooperar en el aprendizaje en común.

## **5.2 Introducción**

Durante la presente Unidad Didáctica se tratarán diversos apartados, tal como se refleja en el currículo de la comunidad autónoma de Cantabria, y en el Proyecto Educativo de Centro del C.E.I.P. Fray Pablo de Colindres.

En primer lugar se exponen los objetivos que persigue esta propuesta. Se dividen en objetivos generales y en objetivos específicos, necesarios para alcanzar los anteriores. Todos ellos están presentes en las diferentes sesiones que conforman la Unidad Didáctica.

En segundo lugar se desarrolla la metodología llevada a cabo para poner en funcionamiento la presente propuesta.

En tercer lugar se trata la temporalización de la Unidad Didáctica y de las correspondientes sesiones. En total serán tres las semanas en las que se distribuirán las nueve sesiones que forman la propuesta.

En cuarto lugar se establecen la relación entre los contenidos, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje que se trabajan en la presente Unidad Didáctica. Todos ellos son trabajados a lo largo de las sesiones, de forma que al finalizar la última de ellas, el alumno debe de haber adquirido todos los contenidos establecidos, debe de haber superado los estándares de aprendizaje y por tanto cumple los criterios de evaluación propuestos.

En quinto lugar se explican las competencias claves que desarrollarán los alumnos al finalizar la presente Unidad Didáctica. Mencionar que se trabajan todas, de ahí la gran variedad de actividades propuestas, y por tanto la importancia de todas ellas en el proceso de aprendizaje del alumnado.

En sexto lugar aparecen reflejadas las nueve sesiones que conforman la presente Unidad Didáctica. En todas ellas aparecen reflejados los mismos ítems. A lo largo de las sesiones se trabaja de forma teórica, pero sobre todo de forma práctica, ya que se desarrollan en la materia de Educación Física.

Finalmente, se expone la evaluación que se llevará a cabo para calificar al alumnado. Como bien se ha mencionado anteriormente, es una Unidad Didáctica práctica, por ello se da un mayor valor a esta parte, entre las que se encuentra la participación, las actividades de aula, el trabajo llevado a cabo, así como el esfuerzo realizado. Por otra parte el Kahoot final y las autoevaluaciones serán la parte teórica de la Unidad Didáctica,

### 5.3 Objetivos

Para comprender los objetivos de la presente Unidad Didáctica es esencial reflejar la relación con el currículo de la comunidad autónoma de Cantabria. Por ello, a continuación, se muestran los objetivos que establece el propio currículo (Gobierno de Cantabria, 2014) en relación con los objetivos de la presente Unidad Didáctica:

- Evitar actitudes que puedan suponer riesgo para su salud.
- Conocer las acciones negativas que dañan la salud.
- Reconocer hábitos nocivos y perjudiciales para la salud: sedentarismos, dieta desequilibrada, tabaco, alcohol.
- Conocer las acciones negativas que dañan la salud.
- Mantener hábitos saludables, perdurables y responsables de vida en la actividad física: posturales, higiene, alimentación, etc.
- Concienciar a los alumnos de la importancia de llevar una vida sana.
- Conocer las acciones beneficiosas para tener una salud sana.
- Concienciación de las calorías que contienen los alimentos que ingerimos diariamente.
- Conocer el gasto calórico necesario cada día.
- Comparar la alimentación “ideal” con la alimentación adecuada.
- Utilizar sus habilidades y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física.
- Fomentar la práctica de actividad física (carreras).
- Desarrollar de forma global las capacidades físicas básicas a través de los juegos.
- Realizar ejercicio físico a través de juegos cooperativos y populares.
- Valorar y aplicar soluciones motrices ante situaciones de complejidad creciente.
- Resolver situaciones complejas en la realización de las diferentes actividades físicas.
- Disfrutar jugando.
- Aprender mientras se trabajan actividades lúdicas.
- Favorecer la cooperación y espíritu de equipo.
- Fomentar el trabajo cooperativo y colaborativo entre los alumnos de la clase.

- Concienciar de la importancia de llevar una vida y alimentación saludable a través de juegos cooperativos.
- Realizar bailes y danzas.
- Ser capaces de desenvolverse en diferentes situaciones motrices (baile).
- Valorar la actividad físico-deportiva como medio para disfrutar y relacionarse con los demás.
- Realizar ejercicio y actividades físicas a través del juego y la competición.
- Iniciar a los alumnos a diferentes deportes → balonmano y baloncesto.
- Progresar en la autonomía y confianza a través de la actividad físico-deportiva.
- El alumno sea capaz de seleccionar la respuesta correcta contrastando la información proporcionada.

A partir de la siguiente relación, entre los objetivos del currículo y los objetivos de la presente Unidad Didáctica, se presentan los objetivos específicos de la presente Unidad Didáctica:

- Tratar los índices de sobrepeso y obesidad infantil a través de una Secuencia Didáctica.
- Trabajar la obesidad y el sobrepeso de forma teórica y práctica.
- Desarrollar todas las competencias clave en el alumnado a través de las diferentes sesiones que conforman la Secuencia Didáctica.
- Concienciar a los alumnos de la importancia de llevar una vida sana y saludable como beneficio para su vida diaria.
- Concienciar a los alumnos del nivel de calorías ingeridas en los principales alimentos de su alimentación.
- Concienciar a los alumnos del tiempo necesario para quemar las calorías ingeridas en su alimentación.
- Crear en los alumnos una planificación futura para su alimentación.
- Trabajar el tema de la obesidad y el sobrepeso a través de las nuevas tecnologías.

## 5.5 interdisciplinariedad

En el siguiente apartado, a través de la Tabla 4, se detalla la relación entre los objetivos de la presente Unidad Didáctica y los objetivos de las áreas de Matemáticas, Tics y Ciencias (Gobierno de Cantabria, 2014):

**Tabla 4: Relación objetivos del currículo de Cantabria y objetivos de la Unidad Didáctica**

	Objetivos Currículo de Cantabria	Objetivos Unidad Didáctica
Matemáticas	Conocer, elaborar y emplear estrategias básicas de cálculo mental y aplicarlas en la resolución de problemas.	Resolver operaciones de cálculo mental en diferentes juegos y actividades
	Resolver problemas de la vida cotidiana, adecuados a su nivel, estableciendo conexiones entre la realidad y las matemáticas, valorando la utilidad de los conocimientos matemáticos adecuados y reflexionando sobre el proceso aplicado.	
Tics	Utilizar las nuevas tecnologías para recoger, analizar, contrastar de forma crítica y presentar de forma escrita u oral, información sobre hábitos favorables y perjudiciales para la salud	Usar aparatos (ordenadores) y aplicaciones digitales (kahoot, myfitnesspal) fomentando la competencia digital en el alumnado.
Ciencias	Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida y adoptando estilos de vida saludables	Concienciar a los alumnos de la importancia de llevar una vida sana y saludable como beneficio para su cuerpo y vida diaria.

## 5.6 Metodología

La presente Unidad Didáctica está enfocada al modelo o enfoque práctico, ya que se basa en la concienciación y puesta en práctica de los conocimientos. El aprendizaje por tanto es significativo, ya que se parte de los conocimientos previos del alumnado con el fin de seguir aprendiendo contenidos nuevos. Al mismo tiempo se fomenta el trabajo en grupo, el trabajo cooperativo y el descubrimiento y la intuición. Por ello el alumno pasa a ser el protagonista de su propio proceso de aprendizaje, y el docente se convierte en un guía, que ayuda a sus alumnos y deja que participen en el aula. De esta forma se fomenta el aprendizaje cooperativo, social y comunicativo; promoviendo una metodología inclusiva en la que ningún niño se sienta apartado del resto de compañeros. Así todos sentirán que son importantes en el aula. La metodología por tanto será activa y participativa, facilitando el aprendizaje individual y, por supuesto, colectivo.

El desarrollo la presente Unidad Didáctica tendrá lugar dentro y fuera del polideportivo. La mayoría de las sesiones se realizarán en él, realizando actividades y juegos en relación al tema de la obesidad y el sobrepeso. Habrá una sesión en la que se presentará a los alumnos el tema, a través de una presentación. Por tanto esta primera sesión se desarrollará en el aula. Por otro lado, una de las sesiones se desarrollara por todo el espacio escolar, incluido el edificio principal, el patio y el polideportivo. Se llevará a cabo una gymkana con pruebas donde los alumnos adquirirán nueva información útil para el Kahoot.

Los recursos que serán utilizados, serán: la pantalla digital para reflejar la presentación realizada en la primera sesión, ordenadores para realizar el Kahoot final, tablets para realizar una de las sesiones y finalmente el material propio de Educación Física presente en el polideportivo.

En cuanto a la organización de la clase la agrupación más habitual será en grupos de trabajo, ya que continuamente se realizarán actividades y juegos por equipos. En ocasiones deberá ser el propio alumno quien tome responsabilidades y realice por el mismo la actividad. La prueba teórica será colectiva e individual, es decir, se colocarán por grupos de trabajo cada uno con su ordenador. El alumno deberá de responder en su ordenador a través de las ayudas de sus compañeros. De esta forma se fomenta el trabajo

cooperativo y la autonomía del alumno. Finalmente en dos de las sesiones se realizarán juegos cooperativos, donde todos los alumnos de la clase asumen un rol con el fin de alcanzar el mismo objetivo. De esta forma, todos se sienten valiosos en el aula, aportando conocimientos al resto de sus compañeros.

## 5.7 Temporalización

La presente Unidad Didáctica se llevará a cabo en el curso académico 2017/2018, durante la segunda evaluación del curso. Tendrá una temporalización total de tres semanas, comenzando el lunes día 5 de Marzo y finalizando el viernes día 23 del mismo mes, siendo la distribución de la Unidad Didáctica que aparece en la Tabla 5.

**Tabla 5: Temporalización de las sesiones**

<b>Sesión 1</b>	Presentación	Lunes 5	Semana 1
<b>Sesión 2</b>	Juegos populares	Miércoles 7	
<b>Sesión 3</b>	Juegos populares	Viernes 9	
<b>Sesión 4</b>	Gymkana	Lunes 12	Semana 2
<b>Sesión 5</b>	Deportes	Miércoles 14	
<b>Sesión 6</b>	Juegos cooperativos	Viernes 16	
<b>Sesión 7</b>	My fitness pal	Lunes 19	Semana 3
<b>Sesión 8</b>	Juegos cooperativos	Miércoles 21	
<b>Sesión 9</b>	Kahoot	Viernes 23	

En total se desarrollan nueve sesiones, distribuidas en los días lunes, miércoles y viernes correspondientes a las tres semanas. La temporalización de esta Secuencia Didáctica se desarrolla en estas fechas con el fin de concienciar a los alumnos acerca del tema y promover en ellos una actitud positiva acerca de la obesidad y el sobrepeso. Para ello la Semana Santa es un periodo idóneo para que los discentes pongan en práctica en sus vidas los conocimientos e información adquirida durante la Unidad Didáctica.

## 5.8 Relación con los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

En el siguiente apartado se establece la relación entre los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la presente Unidad Didáctica extraídos del currículo de Cantabria, reflejados en la Tabla 6.

**Tabla 6: Relación contenidos-criterios de evaluación y estándares de aprendizaje del currículo de Cantabria**

BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
1	Seguridad y salud en las actividades físicas	9. Evitar actitudes que puedan suponer riesgo para su salud. <u>4º) Aprender a aprender.</u> <u>5º) Competencias sociales y cívicas.</u>	9.1. Valora y reconoce situaciones en las que pueda hacerse daño
1	Adquisición de hábitos saludables	10. Mantener hábitos saludables, perdurables y responsables de vida en la actividad física: posturales, higiene, alimentación, etc. <u>1º) Comunicación lingüística.</u> <u>5º) Competencias sociales y cívicas.</u>	10.1. Adquiere hábitos favorables de salud, tales como la adopción de posturas correctas, de higiene (entre otras en la vestimenta y aseo), alimentación (como horarios de comidas o cantidad), actividad física adecuada e hidratación.
		11. Reconocer hábitos nocivos y perjudiciales para la salud: sedentarismos, dieta desequilibrada, tabaco, alcohol. <u>1º) Comunicación lingüística.</u> <u>5º) Competencias sociales y cívicas.</u>	11.1. Enumera hábitos nocivos para la salud como sedentarismo, dieta desequilibrada y consumo de tabaco y alcohol.
2	Habilidades y destrezas motrices básicas	3. Utilizar sus habilidades y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física. <u>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</u> <u>4º) Aprender a aprender.</u>	3.3. Progresar en la adquisición y mejora en la combinación de habilidades motrices básicas.
2	Capacidades físicas básicas	5. Desarrollar de forma global las capacidades físicas básicas a través de los juegos. <u>4º) Aprender a aprender.</u>	5.1. Evoluciona en sus posibilidades físicas a través del juego.
2	Propuesta y resolución de problemas motores	6. Valorar y aplicar soluciones motrices ante situaciones de complejidad creciente. <u>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</u> <u>4º) Aprender a aprender.</u> <u>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</u>	6.1. Utiliza estrategias para resolver los problemas motrices (superar un obstáculo, estimar la distancia, lanzar un objeto a una determinada distancia o con la precisión para llegar a un objetivo). 6.2. Elige, entre diferentes opciones, la estrategia más adecuada a sus posibilidades para resolver un problema motriz.
3	El juego	1. Disfrutar jugando. <u>5º) Competencias sociales y cívicas.</u>	1.1. Participa en juegos con actitud positiva, colaboradora y ganas de pasarlo bien.
		2. Favorecer la cooperación y espíritu de equipo. <u>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</u> <u>5º) Competencias sociales y cívicas.</u>	2.1. Ayuda a sus compañeros durante los juegos y actividades físicas, para diversión de todos y consecución de las metas propuestas.
3	Exploración y experimentación de las posibilidades expresivas corporales.	8. Realizar bailes y danzas. <u>7º) Conciencia y expresiones culturales.</u> <u>5º) Competencias sociales y cívicas.</u>	8.1. Participa en danzas y bailes sencillos, aportando creatividad durante los mismos.

4	La actividad física y el deporte como medio de utilización positiva del tiempo de ocio, disfrute y relación social	2. Valorar la actividad físico-deportiva como medio para disfrutar y relacionarse con los demás. <u>5º) Competencias sociales y cívicas</u>	2.1. Disfruta y se relaciona positivamente (coopera y ayuda, respeta, comparte) con los demás a través del juego y actividades físico deportivas
		4. Progresar en la autonomía y confianza a través de la actividad físico-deportiva. <u>5º) Competencias sociales y cívicas.</u> <u>4º) Aprender a aprender.</u>	4.1. Mejora su autonomía e imagen personal a través de la práctica de actividades físico deportivas; repercutiendo en el aumento de su confianza y su autonomía.
1 ( <u>4º curso</u> )	Adquisición de hábitos saludables.	8. Realizar análisis crítico de hábitos saludables frente a perjudiciales. <u>3º) Competencia digital.</u> <u>1º) Comunicación lingüística.</u> <u>5º) Competencias sociales y cívicas</u>	8.1. Utiliza las nuevas tecnologías para recoger, analizar, contrastar de forma crítica y presentar de forma escrita u oral, información sobre hábitos favorables y perjudiciales para la salud

## 5.9 Competencias Clave

En el siguiente apartado se presentan las competencias clave que deben desarrollar los alumnos al finalizar la presente Unidad Didáctica. (Ministerio de Educación 2015).

1º) Comunicación lingüística (CCL): el alumno usa la lengua a través del proceso de comunicación, donde usa su vocabulario y gramática adquirida. Se expresa de forma oral en múltiples situaciones de juego, comprende las normas y explicaciones, muestra interés por interactuar con los demás en los juegos cooperativos.

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. (CMCT): el alumno aplica los principios matemáticos en diferentes juegos y actividades, así como en la resolución de problemas.

3º) Competencia digital. (CD): el alumno usa los recursos tecnológicos para comunicarse y resolver problemas. Usa la información de forma crítica así como crea nuevos contenidos a través de los soportes y aplicaciones digitales. Esta competencia se comienza a desarrollar en cuarto de Primaria, pero es importante incluirla en la Unidad Didáctica a través del uso de las nuevas tecnologías, con el fin de fomentar en el alumno un buen uso de las TICs.

4º) Aprender a aprender. (CPAA): el alumno se implica en su propio aprendizaje, conoce y pone en prácticas sus estrategias en juegos y actividades. Aumenta su motivación y curiosidad por aprender, así como sentirse el protagonista del proceso de aprendizaje.

5º) Competencias sociales y cívicas. (CSC): el alumno se comunica, manifiesta interés y solidaridad con sus compañeros, se relaciona con la clase así como respeta a sus compañeros y profesor.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (SIE): el alumno se organiza y gestiona en las diferentes actividades y juegos, muestra sus conocimientos aumentando su autoestima, así como tiene iniciativa e interés en las actividades propuestas.

7º) Conciencia y expresiones culturales. (CEC): el alumno respeta la diversidad de alumnos, de culturas. Valora la idea de que todos somos iguales y que todos tenemos las mismas oportunidades. Respeto a sus compañeros y las ideas que estos defienden.

## 5.10 Sesiones

UD:			
<b>Etapa:</b> Primaria	<b>Curso:</b> 3º	<b>Evaluación:</b> 2ª	<b>Sesión:</b> 1
<b>Materiales:</b> PDI		<b>Duración:</b> 60 minutos	
<b>Organización:</b> ORGANIZACIÓN ESTÁNDAR DE LA CLASE		<b>Espacios:</b> AULA	
<b>Objetivos de la sesión</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concienciar a los alumnos de la importancia de llevar una vida sana</li> <li>2. Conocer las acciones beneficiosas para tener una salud sana</li> <li>3. Conocer las acciones negativas que dañan la salud</li> </ol>			
Descripción			Tiempo
<b>Parte principal</b>			50'
<p>A través de una presentación en Power Point, se exponen las acciones a realizar para tener una vida saludable:</p> <p>Realizar ejercicio → aproximadamente 60 minutos diarios de ejercicio, actividad física o deporte Tener una buena alimentación</p> <p>Una vez finalizada la exposición se lleva a cabo una batería de preguntas en las que los alumnos contestan a partir de sus experiencias. Éstas son del tipo: ¿Cuántos de vosotros realizáis algún deporte? ¿Cuánto tiempo dedicáis a realizar ejercicio al día? ¿Qué traéis al colegio para almorzar? ¿La Educación Física nos ayuda a estar sanos? ¿De qué manera?</p> <p>Ante las respuestas de los alumnos, el docente les establece datos reales acerca del tema expuesto en las preguntas realizadas.</p>			35'
<b>Vuelta a la calma</b>			15'
<p>Los alumnos, una vez han acabado de escuchar la exposición, y de haber contestado las preguntas, en grupos, debaten y hablan de la importancia del ejercicio y de la buena alimentación para la salud.</p>			
Competencias clave		Interdisciplinariedad	
CCL, CPAA, CSC, SIE, CEC,		Ciencias: conocimiento del cuerpo y de los beneficios para su correcto funcionamiento	
<b>Atención a la diversidad</b>			
Es una actividad destinada para todo el alumnado, ya que es importante que TODOS los alumnos capten los conceptos clave de la explicación.			

UD:			
<b>Etapa:</b> Primaria	<b>Curso:</b> 3º	<b>Evaluación:</b> 2ª	<b>Sesión:</b> 2
<b>Materiales:</b> 2 pañuelos, 12 hojas de periódico y un equipo música		<b>Duración:</b> 45 minutos	
<b>Organización:</b> Grupos de trabajo		<b>Espacios:</b> Polideportivo	
<b>Objetivos de la sesión</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concienciación del tiempo necesario para gastar las calorías ingeridas a través de alimentos grasos (bollería), mediante juegos populares</li> <li>2. Concienciación de las calorías que contienen los alimentos que ingerimos diariamente</li> <li>3. Realizar ejercicio físico a través de juegos cooperativos y populares</li> </ol>			
Descripción			Tiempo
<b>Calentamiento</b>			5´
Se realizan los ejercicios de calentamiento y estiramientos de forma individual y por parejas. Se comienza desde los tobillos y se asciende hasta acabar calentando el cuello.			
<b>Parte principal</b>			30´
<p>Una vez finalizado el calentamiento, se realizan 4 grupos (1 grupo de 5 alumnos y 3 grupos de 6 alumnos)</p> <p>Una vez hechos los grupos, se expone la situación que se va a tratar. La sesión de hoy está destinada a concienciar a los alumnos del tiempo que deben de estar haciendo ejercicio para quemar las calorías ingeridas. La sesión de hoy está preparada para dos alimentos:            Un croissant → 160 calorías y Paquete de galletas oreo → 480 calorías (100 gramos)            Para quemar cada alimento se realizan dos juegos:</p> <p>Croissant: baile en el papel. Bailando se gastan aproximadamente 140 calorías            Paquete oreo: pañuelito. Corriendo se gastan aproximadamente 325 calorías</p> <p><b>JUEGO 1 → EL PAÑUELITO A 4 (ANEXO 1)</b>            Cada componente del equipo se atribuye un número del 1 al 6. En el grupo de 5 un alumno tendrá dos números. Una vez hecho esto, jugarán los 4 equipos a la vez, dos contra dos en la situación del gráfico. El docente grita un número. El alumno de cada grupo que tenga ese número saldrá a intentar coger el pañuelo o pillar al contrario. Gana el equipo que más pañuelos consiga o compañeros pille.</p> <p><b>JUEGO 2</b>  <b>Opción 1 → BAILE EN EL PAPEL</b>            Cada grupo de alumnos tendrán 3 papeles de periódico. Al ritmo de la música deben de bailar sin salirse del papel. Por ello es importante que coloquen bien los papeles. Progresivamente se van quitando papeles hasta intentar que el grupo entero pueda bailar en un papel de periódico.</p> <p><b>Opción 3 → SÍGUEME EL RITMO</b>            Los alumnos se colocan por parejas excepto un trio. Al ritmo de la música uno de los componentes del grupo debe de bailar y el compañero imitarle. Cuando se diga cambio los roles se cambian. La música es de todo tipo por lo que deberán de bailar de diferente modo.</p>			15´
<b>Vuelta a la calma</b>			10´
Ejercicios de respiración para relajarse tras los juegos realizados. Asearse en el baño.			
Competencias clave		Interdisciplinariedad	
CCL, CMCT CPAA, CSC, SIE		<p><u>Matemáticas:</u> los números del pañuelito son dichos con sumas, restas, divisiones y multiplicaciones sencillas</p> <p><u>Música:</u> seguimiento del ritmo, conocimiento de diferentes tipos de estilos musicales</p>	
<b>Atención a la diversidad</b>			
Los alumnos que en el momento de realizar la sesión estén lesionados, trabajarán como portavoces de los números en el caso del pañuelito. Al mismo tiempo ayudarán al docente a colocar el material.			

UD:			
<b>Etapa:</b> Primaria	<b>Curso:</b> 3º	<b>Evaluación:</b> 2ª	<b>Sesión:</b> 3
<b>Materiales:</b> 30 aros, 23 combas, 23 petos		<b>Duración:</b> 45 minutos	
<b>Organización:</b> Grupos de trabajo		<b>Espacios:</b> Polideportivo	
Objetivos de la sesión			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concienciación del tiempo necesario para gastar las calorías ingeridas a través de alimentos (bebidas) mediante juegos populares</li> <li>2. Concienciación de las calorías que contienen los alimentos que ingerimos diariamente</li> <li>3. Realizar ejercicio físico a través de juegos cooperativos y populares</li> </ol>			
Descripción			Tiempo
<b>Calentamiento</b>			5´
Se realizan los ejercicios de calentamiento y estiramientos de forma individual y por parejas. Se comienza desde los tobillos y se asciende hasta acabar calentando el cuello.			
<b>Parte principal</b>			30´
<b>CARRERAS DE RELEVOS CON SALTOS.(ANEXO 2)</b> Los alumnos se colocan repartidos en 4 grupos (3 grupos de 6 alumnos y un grupo de 5 alumnos) en posición de hilera. Al pitido del profesor los alumnos deberán ir saltándose unos a otros hasta llegar al lado contrario del campo. Para saltarse, el alumno de delante debe de estar en cuclillas para facilitar el salto de su compañero. Gana el grupo que primero llegue.			15´
<b>LAS 4 ESQUINAS. .(ANEXO 2)</b> Para este juego se dividirá a la clase en 5 grupos, situados un grupo en cada esquina y el otro en medio. A lo largo del campo habrá diferentes obstáculos que cada grupo deberá de saltar. Al pitido del profesor, el grupo que no esté en una esquina, perderá y se situará en el medio para comenzar una nueva tanda. Gana el equipo que menos veces pase por el medio. Las rondas tendrán diferentes pruebas: a la pata coja todo el grupo, saltando con los pies juntos todo el grupo, a caballito unos encima de otros, a la carretilla, saltar aros (gráfico), transportar a un componente del grupo, a dos, tres. <b>Normas:</b> Cada grupo deberá de saltar el mismo obstáculo, es obligatorio saltar o realizar un obstáculo y por último, todo el grupo debe de llegar a la misma esquina.			5´
<b>Vuelta a la calma</b>			5´
Ejercicios de respiración para relajarse tras los juegos realizados. Reflexionar acerca de la práctica y por consiguiente adquirir conciencia acerca del tema expuesto. Asearse en el baño.			
Competencias clave		Interdisciplinariedad	
CCL, CMCT, CPAA, CSC, SIE		Matemáticas: a través del trabajo de los números y operaciones matemáticas	
Atención a la diversidad			
Alumnos con dificultades motoras→ayudados constantemente por un compañero. Siempre será el quien vaya transportado y nunca recibiendo carga. Explicaciones claras y precisas para el entendimiento de todo el alumnado Alumnos lesionados→ ayudar al docente con el material y juegos.			

UD:			
<b>Etapas:</b> Primaria	<b>Curso:</b> 3º	<b>Evaluación:</b> 2ª	<b>Sesión:</b> 4
<b>Materiales:</b> 3 conos, 1 comba larga, papel y rotulador		<b>Duración:</b> 60 minutos	
<b>Organización:</b> Grupos de trabajo		<b>Espacios:</b> Polideportivo, colegio y patio	
Objetivos de la sesión			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar ejercicio y actividades físicas a través del juego y la competición</li> <li>2. Concienciar a los alumnos de la importancia de llevar una salud adecuada</li> <li>3. Fomentar el trabajo en grupo donde todos los componentes cooperen</li> <li>2. Concienciar de la importancia del ejercicio en el día a día de los alumnos</li> </ol>			
Descripción			Tiempo
<b>Calentamiento</b>			5´
Se realizan los ejercicios de calentamiento y estiramientos de forma individual y por parejas. Se comienza desde los tobillos y se asciende hasta acabar calentando el cuello.			
<b>Parte principal</b>			40´
<p>La parte principal consiste en una gymkana donde los alumnos deberán de superar diversas pruebas para alcanzar un objetivo común.</p> <p>En primer, una vez finalizado el calentamiento, se realizan 4 grupos: 3 grupos de 6 alumnos y 1 grupo de 5 alumnos</p> <p>Cada grupo posee dos hojas. La primera de ellas (<b>ANEXO 3</b>) tiene las pistas para encontrar las diferentes preguntas que hay repartidas por el recinto escolar (patio, polideportivo y colegio). En total hay doce preguntas que deben de contestar (<b>ANEXO 3</b>).</p> <p><u>Los números de las preguntas corresponden con el de las pistas.</u></p> <p>La segunda hoja (<b>ANEXO 3</b>) contiene una tabla donde se observa las doce pistas con la correspondiente respuesta a la pregunta que contienen y los puntos que se conseguirán de ser acertadas cada una de ellas.</p> <p>En grupos, deberán de seguir el orden que tienen de pistas para encontrar las diferentes preguntas repartidas por el centro. El grupo debe ir siempre junto, fomentando la cooperación de todos los componentes.</p> <p>Una vez que han encontrado todas las pistas y han respondido a las correspondientes preguntas, cada grupo debe de revisar aquellas de las que tienen alguna duda.</p>			
<b>Vuelta a la calma</b>			15´
En grupos y con la ayuda del profesor se repasan todas las preguntas que han respondido aclarando en cada una de ellas el porqué de la respuesta. Ejercicios de relajación y estiramientos. Posteriormente los alumnos se van a los vestuarios para asearse e hidratarse.			
Competencias clave		Interdisciplinariedad	
CCL; CPAA, CSC, SIE, CEC		Ciencias: conocimiento del cuerpo humano y de las acciones beneficiosas para tener una salud adecuada	
Atención a la diversidad			
<p>Los alumnos con más dificultades cognitivas están en un grupo en el que hay compañeros que se defienden correctamente y por tanto pueden establecer ayudas.</p> <p>Los alumnos con problemas como asma deberán de dosificar sus esfuerzos, descansando cuando sea necesario.</p> <p>Los alumnos lesionados ayudarán al docente a controlar el transcurso de la gymkana.</p>			

UD:			
Etapa: Primaria	Curso: 3º	Evaluación: 2ª	Sesión: 5
<b>Materiales:</b> 12 balones de balonmano, 2 balones de baloncesto, petos de diferentes colores, 16 conos		<b>Duración:</b> 45 minutos	
<b>Organización:</b> Grupos de trabajo		<b>Espacios:</b> Polideportivo	
<b>Objetivos de la sesión</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concienciar a los alumnos de los beneficios que tiene el deporte para la salud</li> <li>2. Fomentar el trabajo en grupo donde todos los componentes cooperen</li> <li>3. Concienciar a los alumnos de la importancia de llevar una salud adecuada</li> <li>4. Iniciar a los alumnos a diferentes deportes → balonmano y baloncesto</li> </ol>			
Descripción			Tiempo
<b>Calentamiento</b>			5´
Se realizan los ejercicios de calentamiento y estiramientos de forma individual y por parejas. Se comienza desde los tobillos y se asciende hasta acabar calentando el cuello.			
<b>Parte principal</b>			30´
<b>BALONMANO</b>			
<b>Juego 1 → los 10 pases (ANEXO 4)</b>			
Dividimos a los cuatro grupos en las dos mitades del campo. En una de ellas se situarán dos grupos (uno de ellos con petos para diferenciarlos) y en la otra mitad los otros dos grupos restantes (uno de ellos con petos de diferente color al grupo anterior). Un balón de balonmano en cada campo.			
El juego consiste en: cada equipo tiene que intentar dar 10 pases seguidos entre ellos sin que el balón se caiga al suelo, o bien, sin que el equipo contrario le robe o toque el balón. El equipo que de 10 pases seguidos se anota un punto y da el balón al equipo contrario para iniciar otra tanda.			
Variantes: El balón debe de darse chico-chica-chico-chica sucesivamente hasta alcanzar 10 pases. No se puede dar el balón a quién te ha dado el balón. Cuando damos el balón nos sentamos y nos levantamos. Antes de dar el balón se debe decir el nombre del compañero al cual va dirigido. 10 pases sin que bote. 10 pases por el aire. 10 pases raso.			
<b>Juego 2 → tirar la muralla (ANEXO 4)</b>			
Para este juego se intercambiarán de campo los equipos que tienen petos. El terreno de juego es el mismo, excepto que en medio de cada campo se sitúan dos filas de conos, una para cada equipo. Al mismo tiempo hay una línea de la que no puede pasar ningún jugador (línea roja). Cada componente del grupo tiene un balón de balonmano en la mano. A la señal cada equipo deberá de derribar los conos correspondientes a su color y evitar no tirar los más cercanos a ellos. Gana el equipo que tire antes los conos que el equipo contrario.			
<b>BALONCESTO</b>			
Para este juego los jugadores sin peto de un campo se cambiarán el peto con los del otro campo. De esta forma conseguimos que se enfrenten todos los grupos entre sí. El juego es simple, cada equipo debe mantener el balón sin que el equipo contrario lo intercepte. Una vez que todos los componentes del grupo toquen el balón deberán de encestar en la canasta. . El equipo que consiga encestar 2 canastas, ganará cada tanda. Al jugarse aproximadamente 15 minutos a este juego, se harán 5 tandas de 3 minutos. Por tanto el equipo que gane tres o más tandas ganará el juego.			
<b>Vuelta a la calma</b>			10´
En los diez últimos minutos de clase los alumnos descansan y toman aire tras haber realizado correctamente los diferentes juegos. En gran grupo se comenta el objetivo de los juegos. Son los propios alumnos quienes deducen, atendiendo a los juegos, cual e ellos es más exigente y por lo tanto se queman más calorías.			
Una vez realizada la reflexión de las preguntas, se llevan a cabo los ejercicios de relajación y estiramientos. Posteriormente los alumnos se van a los vestuarios para asearse e hidratarse			
<b>Competencias clave</b>		<b>Interdisciplinariedad</b>	
CCL, CMCT, CPAA, CSC, SIE		Matemáticas: conteo de los alumnos de los pases dados	
<b>Atención a la diversidad</b>			
Jugadores lesionados ayudarán al profesor a colocar y recoger el material para realizar los diferentes juegos, y ser jueces/árbitros			

UD:			
<b>Etapa:</b> Primaria	<b>Curso:</b> 3º	<b>Evaluación:</b> 2ª	<b>Sesión:</b> 6
<b>Materiales:</b> 23 petos, 3 colchonetas, 4 conos		<b>Duración:</b> 45 MINUTOS	
<b>Organización:</b> grupo de trabajo (la clase entera)		<b>Espacios:</b> polideportivo	
<b>Objetivos de la sesión</b>			
1. Fomentar el trabajo en grupo para alcanzar un objetivo común 2. Concienciar de la importancia de llevar una vida y alimentación saludable a través de juegos cooperativos 3. Fomentar la práctica de ejercicio físico			
<b>Descripción</b>			<b>Tiempo</b>
<b>Calentamiento</b>			5´
Se realizan los ejercicios de calentamiento y estiramientos de forma individual y por parejas. Se comienza desde los tobillos y se asciende hasta acabar calentando el cuello.			
<b>Parte principal</b>			35´
<b>JUEGO 1: “EL NUDO”</b> Toda la clase se colocará en una fila donde se cogerán de la mano formando una fila. Los únicos que tendrán únicamente una mano ocupada serán el primero y el último de la fila. Por ello estos tendrán una misión cada uno. El primero de la fila debe de moverse entre sus compañeros llevando consigo mismo a sus compañeros que están dados de la mano. El objetivo es que se cree un nudo. El primero de la fila se podrá meter entre dos compañeros (sin soltarse nunca de las manos), por encima de las manos de sus compañeros... El último de la fila, una vez generado el nudo, debe de dar indicaciones al primero de la fila para deshacer el nudo que se ha creado. Si consiguen deshacer el nudo antes de un minuto, todo el grupo, es decir, toda la clase, recibirá una tarjeta con información acerca de llevar una alimentación y vida saludable ( <b>ANEXO 5 A</b> ).			5´
<b>JUEGO 2: “SÍGUEME”</b> Para este juego la clase debe de hacer una fila, pero esta vez cogiéndose de los hombros. Todos los alumnos menos el último de la fila llevarán los ojos tapados a través de un peto. A lo largo del campo habrá 4 conos que el primero de la fila deberá de coger. Una vez que coge uno se situará el último de la fila y tatará los ojos al que antes estaba con los ojos abiertos. La función del alumno que no tiene los ojos tapados es llevar a toda la fila al cono. Para ello: Para girar a la izquierda apretará el hombro del compañero de enfrente y este al que tiene enfrente, así hasta que llegue la orden al primero. Para girar a la derecha, apretará el hombro del compañero de enfrente y este al que tiene enfrente, así hasta que llegue la orden al primero. Para ir recto, apretará las dos manos en los hombros del compañero de enfrente. Así hasta que la orden llegue al primero de la fila. Para coger el cono le dirá al compañero de enfrente “ya”. Esta orden ira diciéndose de compañero a compañero hasta que llegue al primero. Si al final del juego la clase ha conseguido coger los conos, recibirán una tarjeta con información sobre cómo llevar una vida saludable o datos acerca del mismo tema ( <b>ANEXO 5 B</b> ).			10´
<b>JUEGO 3: “PASAR EL RIO”</b> Para este juego se necesitarán 3 colchonetas. Los alumnos se colocarán en una de las porterías. Su misión será pasar toda la clase la fila de conos marcada en el campo sin tocar el suelo. Para ello se emplearán las colchonetas. Todos tendrán que ponerse de acuerdo para colocar las colchonetas de tal manera que consigan pasar toda la fila de conos. Si consiguen pasar todos la fila de conos, recibirán una tarjeta con información ( <b>ANEXO 5 C</b> ). <b>NORMAS:</b> No se puede tocar el suelo del pabellón. De ser así se volvería a empezar desde el principio, no vale empujar a nadie, no vale usar más materiales que las propias colchonetas			20´
<b>Vuelta a la calma</b>			5´
En los diez últimos minutos de clase los alumnos descansan y toman aire tras haber realizado correctamente los diferentes juegos, llevando a cabo los ejercicios de relajación y estiramientos. Posteriormente los alumnos se van a los vestuarios para asearse e hidratarse.			
<b>Competencias clave</b>		<b>Interdisciplinariedad</b>	
CCL, CPAA, CSC, SIE, CEC		Lengua: a través del proceso comunicativo, los alumnos deberán de indicarse y tomar decisiones para conseguir un objetivo común.	
<b>Atención a la diversidad</b>			
Los jugadores lesionados que puedan andar, podrán realizar cualquier juego, teniendo cuidado la parte lesionada del cuerpo. Los jugadores lesionados que no pueden andar, ayudarán al profesor a que se cumplan correctamente las reglas de los juegos planteados son sencillos, de fácil realización, por lo que todos los alumnos pueden participar en ellos.			



### **Atención a la diversidad**

Los alumnos lesionados del tren inferior ayudarán al profesor a organizar la clase y a controlar que el trascurso de la misma es el adecuado.

Los alumnos lesionados del tren superior podrán realizar la actividad ayudados por un compañero que les lleve la Tablet

Los alumnos con problemas para las operaciones matemáticas podrán pedir ayuda y ser ayudados por sus compañeros. De esta forma aprenderán ambos.

UD:			
<b>Etapas:</b> Primaria	<b>Curso:</b> 3º	<b>Evaluación:</b> 2ª	<b>Sesión:</b> 8
<b>Materiales:</b> 5 aros, 1 paracaídas, 1 balón, 1 pica y 1 cono		<b>Duración:</b> 45 minutos	
<b>Organización:</b> grupos de trabajo		<b>Espacios:</b> polideportivo	
Objetivos de la sesión			
1. Fomentar el trabajo en grupo para alcanzar un objetivo común 2. Concienciar de la importancia de llevar una vida y alimentación saludable a través de juegos cooperativos 3. Fomentar la práctica de ejercicio físico			
Descripción			Tiempo
Calentamiento			5´
Se realizan los ejercicios de calentamiento y estiramientos de forma individual y por parejas. Se comienza desde los tobillos y se asciende hasta acabar calentando el cuello.			
Parte principal			35´
La parte principal de la sesión la llevaremos a cabo a través de diferentes juegos donde el grupo será toda la clase. Es decir, toda la clase será un único grupo. <b>JUEGO 1: "EL ABECEDARIO (ANEXO 7 A)"</b> En este primer juego se utilizará únicamente la pista del polideportivo. Conjuntamente los alumnos deberán de hacer palabras humanas. Es decir, el docente expone una serie de palabras: Caloría, verdura, ejercicio, alimentación y obesidad Una vez que conocidas las palabras, elegirán una sin que el docente la sepa. Para realizar la palabra todos se deben poner de acuerdo para hacer en el suelo esa palabra utilizando sus cuerpos. Para cada palabra tienen un total de un minuto. Una vez que el tiempo acaba el docente dirá "ya" y no se podrán mover. El docente verá la palabra que han formado, Si la adivina se anotan todos un punto. El objetivo es conseguir de las 5 palabras al menos 3 para conseguir la tarjeta con una determinada información ( <b>ANEXO 2 D</b> ). En la imagen se muestra un ejemplo. <b>Normas:</b> Todos los alumnos deben de formar parte de la palabra			15´
<b>JUEGO 2: "EL PARACAÍDAS (ANEXO 7 B)"</b> Cada alumno agarrará un asa, excepto dos alumnos que agarrarán dos para ocupar todas las asas del paracaídas. El objetivo es pasar el balón (ligero y de tamaño medio) al menos 10 veces por el agujero que tiene el paracaídas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las 5 primeras veces sin que el balón se despegue del paracaídas</li> <li>- Las 5 últimas veces el balón se puede despegar del paracaídas</li> </ul> Tienen un máximo de 10 minutos. Si lo consiguen recibirá una tarjeta con información para la prueba final ( <b>ANEXO 2 E</b> ).			10´
<b>JUEGO 3: "PÁSAME EL ARO"</b> Para este juego los alumnos se pondrán en fila ocupando el largo del polideportivo, mirando hacia el profesor. En uno de los lados habrá 5 aros de diferentes tamaños. Al otro lado habrá una pica. Los alumnos, dados siempre de la mano, deben pasarse el cono de cuerpo a cuerpo hasta llegar a la pica donde el último introducirá el aro en la pica. En 5 minutos deben de haber pasado los 5 aros de un lado a otro entre los cuerpos de todos los alumnos sin soltarse de la mano. Si lo consiguen, recibirán una tarjeta con información para la prueba final. ( <b>ANEXO 2 F</b> )			10´
Vuelta a la calma			5´
En los cinco últimos minutos de clase los alumnos descansan y toman aire tras haber realizado correctamente los diferentes juegos, llevando a cabo los ejercicios de relajación y estiramientos. Posteriormente los alumnos se van a los vestuarios para asearse e hidratarse.			
Competencias clave		Interdisciplinariedad	
CCL, CPAA, CSC, SIE		Lengua: a través del proceso comunicativo, los alumnos, en gran grupo, deberán de indicarse y tomar decisiones para conseguir un objetivo común. Para ello el buen uso del lenguaje es imprescindible.	
Atención a la diversidad			
Son juegos sencillos en los que todos los alumnos pueden participar sin ningún problema Para los alumnos lesionados, se tendrá en cuenta la parte del cuerpo lesionada para la práctica de las 3 actividades. En el caso de no poder realizar alguna, ayudarán al docente, bien sea a controlar que se cumplan las normas correctamente, o, como en el juego 2, a adivinar la palabra que se ha creado.			

UD:			
<b>Etapas:</b> Primaria	<b>Curso:</b> 3º	<b>Evaluación:</b> 2ª	<b>Sesión:</b> 9
<b>Materiales:</b> 23 ORDENADORES		<b>Duración:</b> 60 MINUTOS	
<b>Organización:</b> 4 GRUPOS DE TRABAJO (3 de 6 alumnos y uno de 5 alumnos)		<b>Espacios:</b> AULA	
<b>Objetivos de la sesión</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plasmar la información recogida a lo largo de todas las sesiones a través del programa KAHOOT</li> <li>2. El alumno sea capaz de seleccionar la respuesta correcta contrastando la información proporcionada</li> <li>3. Usar aparatos digitales (ordenadores) fomentando la competencia digital</li> </ol>			
<b>Descripción</b>			<b>Tiempo</b>
<b>Introducción</b>			5´
Explicación de la prueba final que deben de realizar los alumnos. Recordarles que de ahí saldrá parte de la nota de esta unidad didáctica.			
<b>Parte principal</b>			45´
<p>Para realizar esta última sesión de la unidad didáctica es necesario que cada alumno tenga un ordenador portátil o "netbook" de forma individual. Se realizarán 4 grupos (3 de seis alumnos y uno de cinco) pero cada componente tendrá un ordenador portátil. Con esto se quiere fomentar la cooperación entre el grupo, para llegar a una respuesta en común, pero posteriormente es el alumno quien decide qué respuesta elegir. Así fomentamos el trabajo cooperativo y la toma de decisiones.</p> <p>Por equipos tendrán que contestar el máximo número de preguntas a través del programa KAHOOT. El alumno que más respuestas correctas consiga, ganará la prueba final.</p> <p>El programa KAHOOT es un programa interactivo en el que el docente crea una batería de preguntas con sus correspondientes respuestas (un máximo de 4). Al mismo tiempo se establece un tiempo, en este caso para cada respuesta habrá 30 segundos. El programa deja que todos contesten y una vez que esto sucede se marca la respuesta correcta y plasma la cantidad de aciertos que ha habido. En este caso habrá 23 respuestas correspondientes a los 23 alumnos organizados en grupos. La batería de preguntas será acerca de lo trabajado a través de todas las sesiones que componen esta unidad didáctica. <b>(ANEXO 8)</b>. Habrá preguntas de verdadero o falso y de selección múltiple. En total habrá 25 preguntas.</p> <p>Al final de cada pregunta cuando aparezca la respuesta correcta, el docente explicará el porqué de la respuesta y pedirá a los grupos que no han sabido contestar la explicación de su respuesta para ayudarles a entender la respuesta correcta. De esta manera aprenderán todos, desde los que han contestado correctamente, hasta los que se han equivocado.</p> <p>Al final del cuestionario se verá reflejado quien es el ganador/a. No importa el orden en el que se haya quedado, sino de los conocimientos que se han adquirido durante estas 9 sesiones. Como premio, a parte de la nota correspondiente de forma individual, cada grupo recibirá un diploma <b>(ANEXO 9)</b> en conmemoración de su buen trabajo a lo largo de la unidad didáctica.</p>			
<b>Vuelta a la calma</b>			10´
Se apagan los ordenadores y se devuelven a su sitio. Posteriormente se entrega el diploma a cada equipo.			
<b>Competencias clave</b>		<b>Interdisciplinariedad</b>	
CCL, CMCT, CD, CPAA, CSC, SIE, CEC		Lengua: desarrollar la comprensión lectora. Competencia digital: utilización de aparatos electrónicos. Ciencias: preguntas relacionados con el cuerpo humano y sus características.	
<b>Atención a la diversidad</b>			
Todos los alumnos participarán en esta última sesión. Junto a los compañeros se ayudarán para conseguir un objetivo común→conseguir el máximo de respuesta. Se fomentará el trabajo en equipo y la toma de decisiones de forma individual			

## 5.11 Evaluación

En el siguiente apartado se detalla el proceso de evaluación de la Propuesta Didáctica. Para ello, es necesario un método para apreciar si el trabajo realizado por el docente es el adecuado, tanto para saber si los discentes están aprendiendo, o qué dificultades les pueden surgir, como para apreciar nuestra labor docente. Y ¿cómo podemos saber todo? A través de la evaluación.

Es necesario comentar que la evaluación no es entendida como un proceso final, donde el aprendizaje se basa en la consecución de los resultados y donde el Kahoot cobra un papel protagonista. Al contrario, la evaluación debe de estar presente durante todo el proceso de aprendizaje y es necesario tanto para el alumnado como para el docente, de ahí la necesidad de una evaluación formativa.

En la presente Unidad Didáctica se aprecia, en primer lugar, una evaluación inicial. En ella cobran importancia los conocimientos previos de los alumnos, es necesario partir de ellos para actuar en consecuencia. Este tipo de evaluación queda reflejada en la primera sesión; Sesión 1. En ella se trabaja y expone la presentación del tema a trabajar, así como las concepciones que tiene el alumnado respecto al tema en cuestión, a través de la realización de diversas preguntas.

En segundo lugar, la evaluación formativa. Está presente durante todo el proceso de aprendizaje, sesión tras sesión, a través de las numerosas actividades que se van planteando. Como docentes evaluamos este camino que están realizando nuestros alumnos hacia el conocimiento. Consideramos que, dejando de lado una concepción del aprendizaje, que base su importancia en la calificación un examen escrito, lo realmente importante y lo que se persigue es el proceso, que adquieran sesión tras sesión las habilidades motrices necesarias, así como los conocimientos necesarios para enfrentarse a al mundo que les rodea con el fin de saber estructurar su propio conocimiento y acerca de cómo llevar una vida saludable basada en el ejercicio físico y la buena alimentación.

En tercer lugar, la evaluación sumativa o final. En esta, los alumnos, que se han organizado por grupos, realizan el Kahoot, que refleja los contenidos y conocimientos trabajados durante la Unidad Didáctica de una manera más lúdica y participativa. Además, en esta actividad se relacionan todos los contenidos dados a lo largo de las correspondientes sesiones. Como bien se explica en la sesión 9, la prueba final o Kahoot se lleva a cabo en grupos de trabajo, pero cada alumno responde en un ordenador con el fin de que sea el propio discente quien asuma la responsabilidad de marcar su respuesta, aumentando así su propia autonomía.

Por último, en la presente Secuencia Didáctica se ha incluido un apartado más, la autoevaluación. Tanto para los alumnos, con el fin de reflexionar sobre su propio aprendizaje y sugerir propuestas de mejora para el docente, como para reflexionar acerca de la gestión del docente sobre su propuesta en forma de Unidad Didáctica. En total se aprecian tres autoevaluaciones. La primera de ellas para la evaluación del discente por parte del profesor. En segundo lugar la propia autoevaluación del alumno. Finalmente la tercera evaluación será la llevada a cabo por los alumnos al docente y a la Unidad Didáctica.

### **5.11.1 Criterios de Evaluación**

A continuación se presentan los criterios de evaluación utilizados en la presente Unidad Didáctica (Gobierno de Cantabria, 2014):

- Evitar actitudes que puedan suponer riesgo para su salud.
- Mantener hábitos saludables, perdurables y responsables de vida en la actividad física: posturales, higiene, alimentación, etc.
- Reconocer hábitos nocivos y perjudiciales para la salud: sedentarismos, dieta desequilibrada, tabaco, alcohol.
- Utilizar sus habilidades y destrezas motrices en las diferentes situaciones de actividad física.
- Desarrollar de forma global las capacidades físicas básicas a través de los juegos.
- Valorar y aplicar soluciones motrices ante situaciones de complejidad creciente.
- Disfrutar jugando.

- Favorecer la cooperación y espíritu de equipo.
- Realizar bailes y danzas.
- Valorar la actividad físico-deportiva como medio para disfrutar y relacionarse con los demás.
- Progresar en la autonomía y confianza a través de la actividad físico-deportiva.
- Usar de forma adecuada los recursos y herramientas Tics.

### 5.11.2 Instrumentos de Evaluación

- **Seguimiento del alumno / cuaderno del profesor:** Como hemos comentado anteriormente, dotamos de gran importancia a la evaluación formativa. Para ello, las actividades que van realizando durante las sesiones tienen un gran valor a la hora de evaluar al alumno. Todo ello queda plasmado en el las hojas de evaluación de cada alumno presentadas posteriormente.
- **Rúbricas:** Como hemos comentado anteriormente, la evaluación del alumnado es importante en su proceso de aprendizaje. Por ello, al final de la Propuesta Didáctica se realizarán rúbricas, con el fin de incentivar la competencia reflejada en el currículo como es la de Aprender a Aprender, donde queremos que nuestros alumnos sean autocríticos y reflexiones sobre su propio conocimiento.
  - **Autoevaluación del alumno:** es el propio alumno quien evalúa su proceso de enseñanza-aprendizaje.
  - **Evaluación del discente:** Así como es importante la autoevaluación por parte del alumnado, también consideramos importante que se realice este proceso por parte del profesor, para mejorar en su práctica docente.
  - **Evaluación del docente:** es importante que los propios alumnos den su opinión acerca del trabajo realizado por el docente, así como de la Propuesta Didáctica.
- **Kahoot:** A través de esta aplicación digital, fomentamos en primer lugar la competencia digital en los alumnos. por otro lado nos ayuda a conocer los conocimientos adquiridos por parte de los alumnos. es un programa interactivo que despierta la motivación por aprender de alumno, así como la competitividad sana entre ellos.

### 5.11.3 Modo de Evaluación

Como docentes tenemos la obligación de establecer una calificación final al alumnado, aunque esto a veces resulte ser una ardua tarea. La presente Propuesta Didáctica, acorde con los criterios de evaluación, pretende reflejar un seguimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, con el fin de comprobar si ha resultado exitoso.

**Tabla 7: Instrumentos de evaluación y calificación**

<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Participación y trabajo en clase (PA)	<b>45%</b>
Autoevaluación del alumno (AU)	<b>10%</b>
Kahoot (KA)	<b>30%</b>
Actitud (AC)	<b>15%</b>
$NOTA\ FINAL = (PA * 0,45) + (AU * 0.1) + (KA * 0.3) + (AC * 0.15)$	<b>100%</b>

Así pues, como hemos comentado anteriormente, la evaluación formativa y la actitud y participación cobran un papel protagonista en los porcentajes a la hora de una calificación.

### 5.11.4 Evaluación del alumno

Con la rúbrica detallada en la Tabla 8 el docente evalúa el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno, así como la participación del mismo en las actividades de clase durante las 9 sesiones (una hoja por sesión). En cada apartado se evaluará del 1 al 10. Junto con la nota extraída de la prueba final del “kahoot”, esta rúbrica ayudará a establecer la nota final de cada alumno.

**Tabla 8: Evaluación del alumno**

	CRITERIO 1	CRITERIO2	CRITERIO 3	CRITERIO 4	CRITERIO 5	CRITERIO 6	CRITERIO 7	CRITERIO 8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

CRITERIO 1	CRITERIO2	CRITERIO 3	CRITERIO 4	CRITERIO 5	CRITERIO 6	CRITERIO 7	CRITERIO 8
ACUDE A CLASE CON REGULARIDAD	TRAE LA BOLSA DE ASEO	PARTICIPA EN LAS ACTIVIDADES DE CLASE	MUESTRA INTERÉS EN LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPETA A SUS COMPAÑERO	COOPERA CON SUS COMPAÑEROS PARA CONSEGUIR UN MISMO OBJETIVO	RESPETA AL PROFESOR Y ATIENDE EN LAS EXPLICACIONES DEL MISMO	RESPETA EL MATERIAL DE CLASE

### 5.11.5 Autoevaluación del alumno

A través de la rúbrica detallada en la Tabla 9 el alumno autoevalúa su trabajo y esfuerzo a lo largo de la unidad didáctica. Para ello al comienzo de la unidad didáctica se entrega una hoja a cada alumno. En ella deben establecer, en cada sesión, una nota de 1 a 10 en relación a los ítems establecidos. Al final deberán anotar la nota que creen que han sacado en la presente Unidad Didáctica.

**Tabla 9: Autoevaluación del alumno**

NOMBRE Y APELLIDOS:	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9
TRAIGO LA BOLSA DE ASEO A CLASE									
PARTICIPO EN LAS ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN CLASE									
RESPECTO A MIS COMPAÑEROS DE CLASE									
COOPERO CON MIS COMPAÑEROS PARA CONSEGUIR UN MISMO OBJETIVO									
ME ESFUERZO EN CONOCER LOS DIFERENTES CONCEPTOS QUE EXPLICA EL PROFESOR									
RESPECTO AL PROFESOR Y A SUS EXPLICACIONES Y DECISIONES									
CON ESTA UNIDAD DIDÁCTICA HE APRENDIDO...									
ESTA UNIDAD DIDÁCTICA ME SIRVE PARA PONER EN PRÁCTICA EN MI VIDA LOS CONCEPTOS EXPLICADOS									
LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN CLASE ME SIRVEN PARA ENTENDER LA TEORÍA EXPLICADA									
RESPECTO EL MATERIAL DE CLASE									
CREO QUE MI NOTA EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA ES:									

### 5.11.6 Evaluación del docente

Con la rúbrica detallada en la Tabla 10 el alumno evalúa el trabajo del docente y la propia unidad didáctica. Será entregada al comienzo de la Unidad Didáctica, por ello a lo largo de las nueve sesiones deberá de evaluar el trabajo del docente del 1 al 10 y finalmente establecer la nota que cada alumno cree que merece el docente.

**Tabla 10: Evaluación del docente**

PROFESOR:	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9
MI PROFESOR EXPLICA DE FORMA CLARA									
LAS ACTIVIDADES DE CLASE SON DINÁMICAS Y ENTRETENIDAS									
MI PROFESOR ESTABLECE FEEDBACK CON NOSOTROS									
MI PROFESOR MUESTRA RESPETO HACIA TODOS NOSOTROS									
LA UNIDAD DIDÁCTICA ME HA GUSTADO...									
CREO QUE EL TEMA ELEGIDO POR EL PROFESOR PARA ESTA UNIDAD DIDÁCTICA ES ÚTIL PARA PONERLO EN PRÁCTICA EN NUESTRA VIDA									
MI PROFESOR EXPLICA LAS DUDAS QUE NOS SURGEN EN CADA MOMENTO									
RECOMIENDO ESTA UNIDAD DIDÁCTICA									
CREO QUE MI PROFESOR SE MERECE LA SIGUIENTE NOTA:									

## Capítulo 6: Conclusiones

A continuación se exponen las principales conclusiones tras la realización del presente Trabajo Fin de Grado, así como las posibles mejoras y limitaciones del mismo.

Para comenzar, exponer el propósito de la Unidad Didáctica realizada, ya que su principal fin es fomentar el ejercicio físico y la buena alimentación, con el objetivo de tratar el tema de la obesidad y el sobrepeso en la etapa escolar.

La obesidad y el sobrepeso es un tema de gran relevancia a tener en cuenta en las clases de Educación Primaria, y con especial cuidado en la materia de Educación Física. Con el continuo crecimiento de los índices de sobrepeso y obesidad infantil (Alexia De Piero, Rodríguez-Rodríguez, Guadalupe González-Rodríguez, & María López-Sobaler, 2014), es importante trabajarlos y concienciar a los alumnos de la importancia del tema. Para ello se ha conseguido trabajar el tema de la obesidad a través de diferentes actividades y juegos que conciencian a los alumnos acerca del tema. Prácticamente todas ellas pensadas desde una visión totalmente práctica, excepto la primera sesión que se basa en una presentación teórica del tema. Al mismo tiempo, las TIC han sido un recurso muy útil para poder trabajar el tema en las diferentes sesiones que conforman la Unidad Didáctica. Por tanto la concienciación a los alumnos acerca del tema de la obesidad y el sobrepeso se ha realizado a través de:

- Metodología teórica basada en una presentación en la primera sesión, a través de la cual se informa a los alumnos de la importancia de llevar una buena salud. Es importante presentar el tema para que, posteriormente, los alumnos vayan adquiriendo conciencia sobre el mismo.
- Una metodología práctica, basada en juegos y actividades que trabajan el tema de la obesidad y el sobrepeso, a través de dinámicas con cuestiones y retos a superar. El más relevante es la gymkana elaborada en la que los alumnos deben superar pruebas para conseguir información útil para la prueba final (kahoot). El fin de esta metodología

práctica es conseguir que los alumnos aprendan al mismo tiempo que juega y practica ejercicio físico.

- Las nuevas tecnologías, un recurso de gran utilidad. Dos han sido los programas, My Fitness Pal para concienciar a los alumnos sobre las calorías ingeridas, y por otro lado, kahoot para evaluar el conocimiento de los alumnos acerca del tema establecido.

Para la consecución los objetivos, anteriormente mencionados, ha habido ciertas limitaciones o dificultades. Principalmente el no usar todas las bases de datos existentes, que ha limitado la búsqueda de artículos científicos útiles para el presente trabajo. Algunas de las bases de datos que no han formado parte del presente trabajo son Web of Science o Google Scholar. Debido a su inutilización no se ha podido trabajar artículos y tesis apreciables en dichas bases de datos, que hubiese aportando más información acerca del tema establecido, o datos importantes sobre la obesidad y el sobrepeso infantil. En relación a lo anteriormente mencionado, dentro de cada base de datos utilizada, la selección de aquellos artículos de mayor importancia acerca del tema establecido ha dejado información apartada.

Otra de las limitaciones del presente trabajo ha sido los términos o estrategias de búsqueda. En total han sido cinco los términos utilizados en las diferentes bases de datos (obesidad, sobrepeso, salud, Educación Primaria y Educación Física). Por ello, limitarse únicamente a estos términos ha dejado de lado otros que quizás hayan podido facilitar la adquisición de información útil para el presente trabajo, principal desventaja. Estos términos podrían haber sido “deporte”, “ejercicio físico”, “actividad física” o “alimentación”. La principal ventaja de haber utilizado únicamente los cinco términos expuestos, ha sido concretar la información al máximo, acerca del tema del presente trabajo, ya que estos términos son los ejes del mismo.

Finalmente la utilización de, únicamente dos aplicaciones TIC que tratan el tema de la obesidad y el sobrepeso ha sido otra de las limitaciones del presente trabajo, ya que de haber utilizado un número mayor de ellas, hubiese sido favorable para la realización de la Unidad Didáctica.

En relación a todo lo anteriormente expuesto, es necesaria la realización de futuros estudios donde se pueda comprobar el efecto del presente trabajo, y por supuesto de la Unidad Didáctica realizada en él. Al mismo tiempo sería interesante adaptar la Unidad Didáctica a otros cursos, con el fin de concienciar, desde edades tempranas, de la importancia de llevar una vida sana y saludable.

Por otro lado es fundamental, habiéndose puesto en práctica la presente Unidad Didáctica, comprobar si los índices de sobrepeso y obesidad infantil analizados, han reducido su porcentaje, indicando así la efectividad del presente Trabajo Fin de Grado, y por tanto el efecto de la misma. Finalmente un futuro estudio sería aumentar la duración de la Unidad Didáctica a lo largo de un trimestre o durante todo el curso académico. De esta forma los alumnos crearán hábitos saludables y tendrán un mayor conocimiento acerca del tema de la obesidad y el sobrepeso infantil, pudiéndose desarrollar una gran cantidad de dinámicas y juegos acerca del tema.

## Capítulo 7: Bibliografía

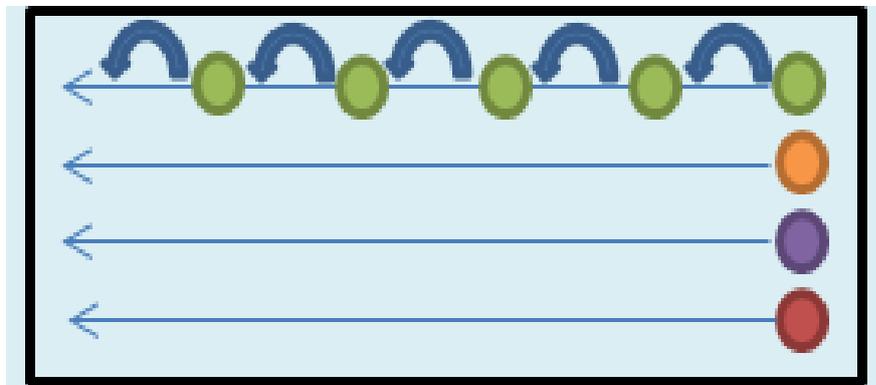
- Aguilar Cordero, M.J, Ortegón Piñero, A., Mur Villar, N., Sánchez García, J.C., García Verazaluce, J.J., García García, I., & Sánchez López, A.M. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*, 30, 727-740. doi: 10.3305/nh.2014.30.4.7680
- De Piero, Alexia, Rodríguez-Rodríguez, Elena, Guadalupe González-Rodríguez, Liliana, & María López-Sobaler, Ana. (2014). Sobrepeso y obesidad en un grupo de escolares españoles. *Revista chilena de nutrición*, 41, 264-271. doi: 10.4067/S0717-75182014000300006
- Devís Devís, J. (1994). *Educación física y desarrollo del currículum: Un estudio de casos en investigación colaborativa*. Universidad de Valencia, Universidad de Valencia.
- Espejo Garcés, T., Cabrera Fenández, A., Castro Sánchez, M., López Femández, J. P., Zurita Ortega, F., & Chacón Cuberos, R. (2015). Modificaciones de la obesidad a través de la implementación de herramientas físico- posturales en escolares *ederación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 28, 78-83.
- Ferro Soto, C., Martínez Senra, A. I., & Otero Neira, Mª C. (2009). Ventajas del uso de las TICs en el proceso de enseñanza-aprendizaje desde la óptica de los docentes universitarios españoles. *EDUTEC. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*(29), 12.
- Gago Sampedro, J., Tornero Quiñones, I., Carmona Márquez, J., & Sierra Robles, A. (2012). Actitudes hacia la obesidad de los estudiantes de Magisterio de la Universidad de Huelva *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 38-42.
- Gobierno de Cantabria. (2014). *Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria*. Boletín Oficial de Cantabria: Retrieved from <https://boc.cantabria.es>.

- Gutiérrez-Zornoza, M., Rodríguez-Martín, B., Martínez-Andrés, M., García-López, U. , & Sánchez-López, M. (2013). Percepción del entorno para la práctica de actividad física en escolares de la provincia de Cuenca, España. *Gaceta sanitaria*, 28, 34-40. doi: 10.1016/j.gaceta.2013.04.011
- Malas Tolsa, K. (2011). Factores a considerar en la planificación de las clases de educación física cuando en el grupo hay niños o niñas con obesidad. *EmásF*, 12, 35-45.
- Ministerio de Educación , Cultura y Deporte. (2015). *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato*. Boletín Oficial del Estado (BOE).
- Ministerio de Educación , Cultura y Deporte. (2017). Educación Primaria. from <https://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/areas-educacion/estudiantes/educacion-primaria.html>
- Observatorio de Salud Pública de Cantabria. (2010). Determinantes del sobrepeso y la obesidad en Cantabria,. *Monografías de salud* 54.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Obesidad y sobrepeso. *Centro de prensa*, Nº 311(Notas descriptivas).
- Ortega Anta, R.M., López-Sobaler, A. M., Aparicio Vizuete, A., González Rodríguez, L., Navia Lombán, B., Perea Sánchez, J. M., . . . Labrado Mendo, E. (2015). Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España. . 104.
- Pérez Farinós, N. (2014). Estudio ALADINO 2013: resultados preliminares. *observatorio de nutrición y de estudio de la obesidad*, 24.
- Pesquera Cabezas, R. (2010). *Prevalencia de obesidad infantil en Cantabria*. Universidad de Cantabria, Facultad de Medicina.
- Pumar Vidal, B., Navarro Patón, R., & Basanta Camiño, S. (2015, 11 Diciembre). Efectos de un programa de actividad física en escolares *Educación Física y Ciencia*, 17 nº2, 1-13.
- Visiedo, A., Sainz de Baranda, P., Crone, D., Aznar, S., Pérez-Llamas, F., Sánchez-Jiménez, R., . . . Zamora, S. (2015). *Programas para la prevención de la obesidad en escolares de 5 a 10 años: revisión de la literatura* Facultad de ciencias del deporte, Murcia.

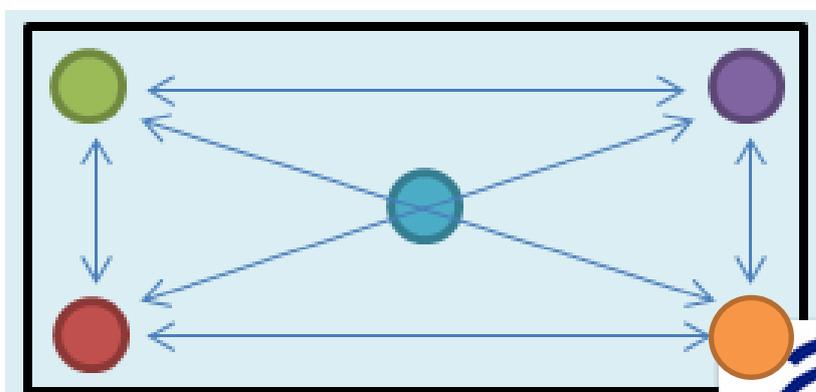
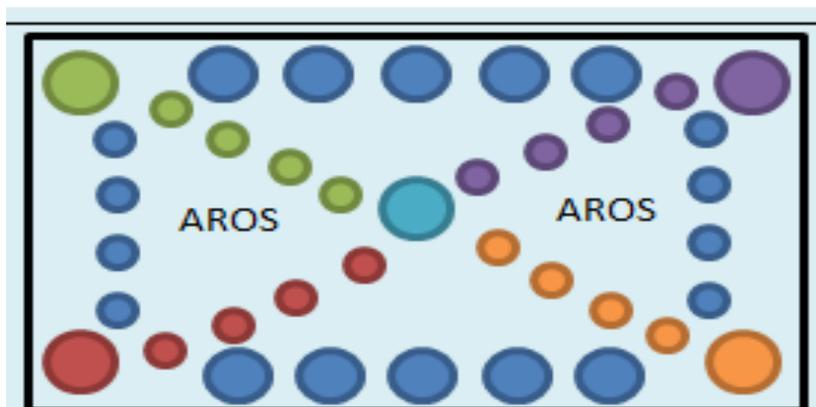


## Anexo 2: Imágenes sesión 3

### Juego 1: Carrera de relevos con saltos



### Juego 2: Las 4 esquinas



### Anexo 3: Gymkana sesión 4

A continuación se muestran las pistas donde se sitúan cada una de las preguntas que se mostrarán en la siguiente página.

GRUPO: .....

- |  |  |
|--|--|
| 1. Lugar del patio donde se meten canastas<br>RESPUESTA→   | 7. Lugar donde os cambiáis en educación física<br>RESPUESTA→ |
| 2. Estoy detrás de unos músicos de cartón<br>RESPUESTA→  | 8. Lugar donde está Javi el conserje<br>RESPUESTA→           |
| 3. Detrás de la puerta del lugar donde coméis<br>RESPUESTA→                                      | 9. Ir a la tubería azul del patio<br>RESPUESTA→              |
| 4. En la silla donde se sienta vuestra profesora<br>RESPUESTA→                                   | 10. Ir donde el profesor<br>RESPUESTA→                       |
| 5. Tengo tres palos, estoy en el polideportivo y soy el lugar donde se meten goles<br>RESPUESTA→ | 11. Ascensor de la 1ª planta.<br>RESPUESTA→                  |
| 6. Ir donde el profesor<br>RESPUESTA→  | 12. Centro del campo de fútbol<br>RESPUESTA→                 |

Las preguntas que tendrán que responder en los diferentes lugares son las siguientes:

1. Blanco parece plata no es ¿Qué alimento es? PISTA→ES UNA FRUTA
2. Este líquido es fundamental para llevar una alimentación adecuada
3. En nuestra alimentación, no debemos de abusar de la:
4. Para tener una buena salud debemos comer bien y hacer mucho:
5. ¿Cuántos minutos debemos de realizar ejercicio al día?
6. ¿Cuántos litros de agua debemos beber al día?
7. Haciendo ejercicio quemamos muchas...
8. ¿Qué porcentaje de niños españoles no practica ningún ejercicio?
9. ¿Qué asignatura es muy buena para tener un cuerpo sano?
10. Una persona que no hace ejercicio, ¿engordará más o menos que una persona que SI realiza ejercicio?
11. La fruta y la verdura NO nos ayuda a tener una buena salud ¿Verdadero o falso?
12. Las galletas oreo tenían muchas calorías ¿son buenas para nuestra salud?

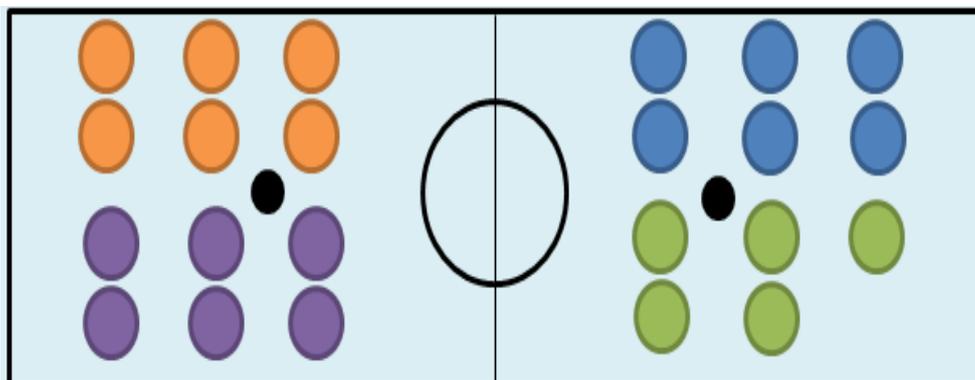
La siguiente hoja es el lugar donde deben de anotar las respuestas a las correspondientes preguntas anteriores.

Grupo.....

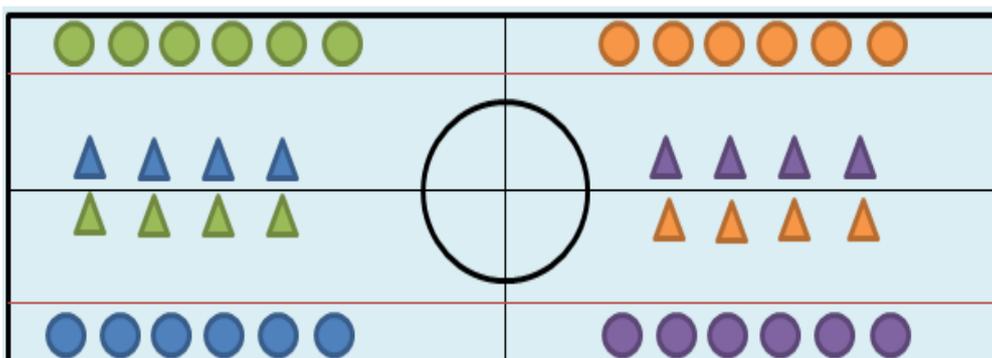
<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>PUNTOS</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		
<b>11</b>		
<b>12</b>		
<b>PUNTUACIÓN FINAL</b>		

## Anexo 4: Imágenes sesión 5

### Juego 1: Juego de los 10 pases



### Juego 2: Tirar la muralla



## Anexo 5: Tarjetas sesión 6

**A**

TARJETA Nº 1

UNO DE CADA TRES NIÑOS TIENE EXCESO DE PESO

(Organización Mundial de la Salud, 2016)

**B**

TARJETA Nº 2

GALICIA, ASTURIAS Y ARAGÓN SON LAS COMUNIDADES CON UN ÍNDICE MAYOR DE EXCESO DE PESO

(Garrigo, 2015)

**C**

TARJETA Nº 3

PRESENTAN MÁS SOBREPESO LAS NIÑAS QUE LOS NIÑOS

(Organización Mundial de la Salud, 2016) (De Piero, Rodríguez-)

**D**

TARJETA Nº 4

LAS 5 FRUTAS MÁS SALUDABLES SON: ARÁNDANOS, NARANJA, MANZANA, KIWI Y FRESA

<https://mejorconsalud.com/las-5-frutas-mas-saludables-que-puedes-consumir/>

**E**

TARJETA Nº 5

ES FUNDAMENTAL DESCANSAR ENTRE EJERCICIOS Y BEBER MUCHO AGUA

(Malas Toisa,

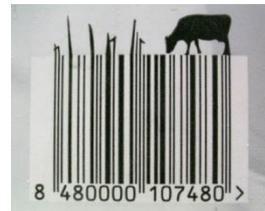
**F**

TARJETA Nº 6

HACIENDO NATACIÓN GASTAMOS UNA MEDIA DE 19 KCAL POR MINUTO

(Gottau, 2014)

## Anexo 6: My fitness pal sesión 7







## Anexo 7: Juegos sesión 8

### A: Juego 1: “El abecedario”



### B: Juego 2: “El paracaídas”



## Anexo 8: Preguntas kahoot

1. **FRUTA CON MUCHO POTASIO Y ESENCIAL EN NUESTRA ALIMENTACION. BLANCO PARECE PLATA NO ES ¿QUÉ ALIMENTO ES?**
  - a. Limón
  - b. Mango
  - c. Fresa
  - d. **Plátano**
  
2. **ESTE LÍQUIDO ES FUNDAMENTAL PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA**
  - a. Zumo
  - b. Coca cola
  - c. **Agua**
  - d. Nestea
  
3. **¿CUÁL ES LA CORRECTA?**
  - a. 2 de cada 3 niños tiene exceso de peso
  - b. 3 de cada 5 niños tiene exceso de peso
  - c. 1 de cada 4 niños tiene exceso de peso
  - d. **1 de cada 3 niños tiene exceso de peso**
  
4. **EN NUESTRA ALIMENTACIÓN, NO DEBEMOS DE ABUSAR DE:**
  - a. **Bollería**
  - b. Fruta
  - c. agua
  - d. Verdura
  
5. **PARA TENER UNA BUENA SALUD DEBEMOS COMER BIEN Y ... :**
  - a. Fomentar el sedentarismo
  - b. **Hacer ejercicio**
  - c. Estar mucho tiempo viendo la tele
  - d. Dormir mucho
  
6. **¿CUÁNTOS MINUTOS DEBEMOS DE REALIZAR EJERCICIO AL DÍA?**
  - a. 45
  - b. 80
  - c. **60**
  - d. 120

7. **¿CUÁNTOS LITROS DE AGUA DEBEMOS DE BEBER AL DÍA?**
- a. 1
  - b. 2**
  - c. 3
  - d. 4
8. **HACIENDO EJERCICIO QUEMAMOS MUCHAS...**
- a. Proteínas
  - b. Calorías**
  - c. Verduras
9. **¿QUÉ PORCENTAJE DE NIÑOS ESPAÑOLES NO PRACTICA NINGÚN EJERCICIO?**
- a. 20 %
  - b. 25 %
  - c. 35 %**
  - d. 50 %
10. **¿QUÉ ASIGNATURA ES MUY BUENA PARA TENER UN CUERPO SANO?**
- a. Gimnasia
  - b. Francés
  - c. Educación Física**
  - d. Siesta
11. **UNA PERSONA QUE NO HACE EJERCICIO, ¿ENGORDARÁ MÁS O MENOS QUE UNA PERSONA QUE SI REALIZA EJERCICIO?**
- a. Más**
  - b. Menos
  - c. Depende
  - d. No lo sé
12. **LA FRUTA Y LA VERDURA NO NOS AYUDA A TENER UNA BUENA SALUD ¿VERDADERO O FALSO?**
- a. Verdadero , no son imprescindibles en nuestra alimentación
  - b. Verdadero, podemos prescindir de ellas y tener una buena alimentación
  - c. Falso , son fundamentales en nuestra alimentación**
  - d. Falso, pero no son tan importantes

**13. LAS GALLETAS OREO TENÍAN MUCHAS CALORÍAS ¿SON BUENAS PARA NUESTRA SALUD?**

- a. Sí, están riquísimas
- b. Sí, es importante abusar de ellas
- c. No, no debemos abusar de ellas**
- d. No, pero podemos comer las que queramos siempre que queramos

**14. EN LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA ¿CUÁL ES EL ESLABÓN MÁS PEQUEÑO?**

- a. Verdura
- b. Carne
- c. Grasas**
- d. Cereales

**15. ¿CON QUÉ DEPORTE SE GASTA DE MEDIA 19 KCAL POR MINUTO?**

- a. Fútbol
- b. Tenis
- c. Natación**
- d. Karate

**16. QUE SIGNIFICA EL TAMAÑO DE CADA PISO DE LA PIRÁMIDE?**

- a. El piso más grande es el más malo para la salud
- b. El piso intermedio es el más malo para la salud
- c. El piso más pequeño es el mejor para la salud
- d. El piso más grande es el más bueno para la salud**

**17. ¿QUIÉNES PRESENTAN MAS SOBREPESO?**

- a. Las niñas**
- b. Los niños

**18. ¿EN CUÁL DE LAS 5 COMIDAS QUE SE REALIZAN AL DÍA SE NECESITA MAS APORTE CALÓRICO?**

- a. Desayuno
- b. Comida**
- c. Merienda
- d. Cena

**19. ¿EN QUE COMIDAS EL GASTO CALÓRICO ES MENOR?**

- a. Desayuno y almuerzo
- b. Almuerzo y comida
- c. Merienda y almuerzo**
- d. Cena y desayuno

**20. ¿CUÁNTAS KCAL SON NECESARIAS INGERIR AL FINAL DEL DÍA?**

- a. 1000
- b. 3000
- c. 1500
- d. **2000**

**21. ¿QUÉ COMUNIDADES AUTONOMAS SON LAS QUE MÁS INDICE DE EXCESO DE PESO TIENEN?**

- a. galicia, Asturias y Cantabria
- b. Galicia, Aragón y Cantabria
- c. Asturias, Aragón y Madrid
- d. **Galicia, Asturias y Aragón**

**22. ¿QUÉ FRUTA NO ES DE LAS 5 MÁS SALUDABLES?**

- a. Naranja
- b. **Plátano**
- c. Arándano
- d. Fresa

**23. ENTRE EJERCICIOS DEBEMOS...**

- a. Comer mucho
- b. **Descansar y beber mucho agua**
- c. Dormir
- d. No debemos descansar y seguir con otro ejercicio

**24. ¿QUÉ PORCENTAJE DE CALORIAS CONSUMIMOS EN LA COMIDA?**

- a. 20%
- b. 30%
- c. **40%**
- d. 50%

**25. EN LA PRÁCTICA DE LEJERCICIO ES NECESARIO...**

- a. Dormir bien
- b. Alimentarnos bien
- c. Descansar entre ejercicios
- d. **Todas son correctas**

Anexo 9: Diploma sesión 9



## Anexo 10: Calendario

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



FINES DE SEMANA



DÍAS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA



FIESTA DE SEMANA SANTA