

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA
Facultad de Ciencia de la Educación
Trabajo fin de grado



**UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA**

*Propuesta de intervención para mejorar la autoestima del alumnado
con obesidad en educación física.*

*Intervention proposal to improve the self-esteem of students with
obesity in physical education.*

Autor: Georgian Aurelian Cifor.

Titulación: Grado educación Primaria (Mención Educación Física).

Fecha convocatoria de defensa: Mayo.

Director/a: Isabel Mercader Rubio.

Codirector/a: Nieves Fátima Oropesa Ruiz.

Resumen.

En la actualidad, el número de niños y niñas con obesidad está aumentando drásticamente, lo que provoca que sea uno de los problemas de salud pública más graves del Siglo XXI a nivel mundial. Los niños/as con obesidad en las edades tempranas, son más propensos a seguir siendo obesos en las edades adultas, lo que supone tener más posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares o incluso diabetes en un futuro. Además otro de los aspectos perjudiciales de la obesidad infantil es la disminución de la autoestima del niño/a. Este factor se da tanto en el género masculino como femenino, pero sobre todo en las niñas, ya que el aumento de grasa corporal en las niñas, significa que no podrán llegar a su ideal de belleza y de cuerpo de modelo, lo que le provocará emociones negativas e insatisfacción con su propio cuerpo. Por ello, se ha decidido llevar a cabo una propuesta de intervención en el área de la Educación Física, para mejorar la autoestima del alumnado con obesidad. Para ello se ha desarrollado una serie de actividades lúdicas caracterizadas por tratar juegos de mesas, adaptados para poder realizarlos en el área de la Educación física, y juegos populares. En todas estas actividades el alumnado con obesidad será el protagonista, para que así pueda ir poco a poco mejorando su autoestima, y sobre todo la relación socio-afectiva con sus compañeros/as. Finalmente para poder llevar a cabo dicha propuesta de intervención, se utilizará el modelo de enseñanza Educación para la Salud (EpS), fomentado así hábitos de vida saludables.

Palabras Clave.

Obesidad infantil, sedentarismo, autoestima, hábitos saludables.

Abstract.

Today, the number of children with obesity is increasing dramatically, making it one of the most serious public health problems of the 21st century worldwide. Children with obesity in early ages are more likely to remain obese in adulthood, which means they have a greater chance of suffering from cardiovascular diseases or even diabetes in the future. In addition, another of the harmful aspects of childhood obesity is the decrease in the child's self-esteem. This factor occurs in both the male and female gender, but especially in girls, since the increase in body fat in girls means that they will not be able to reach their ideal of beauty and model body, which will cause them negative emotions and dissatisfaction with your own body. Therefore, it has been decided to carry out an intervention proposal in the area of Physical Education, to improve the self-esteem of students with obesity. For this, a series of playful activities characterized by dealing with table games, adapted to be able to perform

them in the area of Physical Education, and popular games have been developed. In all these activities, students with obesity will be the protagonist, so that they can gradually improve their self-esteem, and especially the socio-affective relationship with their classmates. Finally, in order to carry out said intervention proposal, the Education for Health (EfH) teaching model will be used, thus promoting healthy lifestyle habits.

Keywords.

Childhood obesity, sedentary lifestyle, self-esteem, healthy habits.

Índice	Pág
1. Introducción.....	5
2. Marco teórico.....	6
2.1. Conceptualización de la obesidad infantil.....	6
2.2. Estudios de prevalencia sobre obesidad infantil.....	7
2.3. Relación de la obesidad con la autoestima del alumnado.....	8
2.4. Consecuencias de la obesidad infantil.....	9
2.5. El juego como favorecedora de una autoestima positiva.....	10
3. Propuesta de intervención educativa.....	11
4. Contexto y entorno del centro educativo.....	15
4.1. Contexto social y económico.....	15
4.2. Descripción física del aula.....	16
4.3. Características del alumnado.....	17
5. Diseño de la propuesta de intervención educativa en el aula.....	18
6.1. Finalidad de la propuesta.....	18
6.2. Metodología de la propuesta educativa.....	18
6. Actividades.....	20
6.1. Temporalización.....	32
6.2. Evaluación.....	33
7. Conclusiones.....	34
8. Referencias bibliográficas.....	35
9. Anexos.....	37
9.1. Fotografías y pictogramas de las actividades.....	37
9.2. Rúbrica de evaluación.....	40

1. Introducción.

La propuesta de intervención que se desarrollará a continuación, tendrá la finalidad de crear una serie de actividades, que permitan mejorar la autoestima del alumnado respecto a la educación física.

Dicha propuesta de intervención, se llevará a cabo por el gran incremento que se ha producido de la obesidad infantil en los países desarrollados, lo que también provoca que estos niños/as con obesidad tienden a seguir siendo obesos en las edades adultas y tendrán más posibilidades de padecer a edades tempranas enfermedades no transmisibles como los diabetes y las enfermedades cardiovasculares, tal como establecen en su estudio (Chueca, Azcona, & Oyarzábal 2002).

Uno de los factores por lo que la tasa de obesidad infantil es tan alta, es que en la actualidad existe una gran cantidad de alimentos procesados, además de la globalización de las redes de distribución y transporte de los alimentos frescos (sin llegar a utilizar los propios alimentos recolectados de la materia prima de nuestra tierra.) Además del papel que juega la publicidad en estas edades (bollería, pizzas procesadas, refrescos y zumos azucarados...), entre otros factores, hacen muy difícil la combinación de alimentos saludables para mantener una dieta equilibrada.

Por lo que la labor de los docentes del área de Educación Física debe ser inculcarles al alumnado la importancia de unos correctos hábitos alimenticios y de la importancia de practicar ejercicio físico. Este programa de intervención surge de la necesidad de mejorar tanto la autoestima del alumnado obeso como su condición física con el objetivo de prevenir enfermedades en el futuro. Además las investigaciones llevadas a cabo en estas edades concluyen que los niños obesos tienen baja autoestima, siendo está mas baja incluso en el sexo femenino (Franklin et al.,2006; Shin, 2008).

La finalidad que persigue dicho programa de intervención sería la de mejorar la autoestima del alumnado con obesidad y la mejorar su condición física para prevenir enfermedades como diabetes o enfermedades cardiovasculares en el futuro.

Con respecto a la relación que guarda con la legislación en materia de educación, destacar que tal como aparece reflejado en la ORDEN de 17 de marzo de 2015 en el apartado de los aspectos generales del área de Educación física , la enseñanza de la Educación física ha de promover y facilitar que los alumnos/as se sientan bien con su cuerpo, y que consigan un conocimiento significativo del mismo y de sus posibilidades. Se trata de que cada alumno/a adquiriera hábitos de vida saludables que posibiliten que se sienta satisfecho con su cuerpo, ya

que este será el vehículo de expresión, y comunicación con los demás y consigo mismo también. También y tal y como se recoge en las Instrucciones 12/2019 de 27 de junio el área de Educación Física deberá proporcionar un estilo de vida saludable.

La propuesta de intervención se enmarca dentro del modelo de educación para la salud (EpS) del área de Educación física. Dicho modelo atribuye un extra de importancia a la motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física y la autogestión de la misma. Podría decirse que va un paso más allá de la sola realización, ya que entiende la salud en su dimensión más global o amplia, dando especial importancia al ámbito social y afectivo.

Las diferentes actividades de la propuesta de intervención estarán caracterizadas por la inclusión del alumnado con obesidad. En todas las actividades, el docente se encargará de hacer que el alumno/a con obesidad sea el protagonista de la actividad; además la mayoría de las actividades serán juegos tradicionales de mesa o de educación física.

La propuesta de intervención se estructurará de la siguiente forma: primero abordaremos el concepto de la obesidad infantil, después se abordará estudios previos sobre la obesidad infantil y se mostrarán los resultados de dicho estudio, más tarde se hablará sobre la relación que la obesidad infantil con la autoestima del alumno/a, posteriormente se describirán las consecuencias que tiene la obesidad infantil y por último se indicará una serie de juegos para mejorar la autoestima del alumnado con obesidad contrastados.

Seguidamente nos centraremos en la propuesta de intervención, en la cual se abordará apartados como las áreas en las que se puede llevar a cabo la propuesta, papel del docente, se contextualiza la planificación desde el Proyecto de centro a la programación de aula y finalmente dentro de la propuesta de intervención se desarrollarán las características de la etapa educativa en cuanto al desarrollo social, personal y emocional de los niños/as.

Ulteriormente abordaremos los objetivos de dicha propuesta de intervención y la metodología empleada, para darle paso al desarrollo de las actividades. Y por último abordaremos la temporalización de las actividades, la evaluación y una conclusión sobre dicha propuesta.

2. Marco teórico.

2.1. Conceptualización de la obesidad infantil.

Hay que diferenciar los términos obesidad y sobrepeso. El sobrepeso hace referencia al peso corporal mayor respecto al valor esperado según la edad, sexo y la talla; y la obesidad se trata de un trastorno metabólico (Chueca, Azcona, & Oyarzábal 2002). La enfermedad nutricional en niños y adolescentes más frecuente es la obesidad, sobre todo en los países

desarrollados Fariñas,L(2011). Esta obesidad es un factor de riesgo para diversas patologías como son las enfermedades cardiovasculares o los diabetes.

Según estudios realizados como ALADINO llevado a cabo por Pérez-Farinós, (2013) , la obesidad infantil sigue en aumento en todo el mundo y lleva una tendencia alarmante en Europa y en España.

Para diagnosticar la obesidad tanto infantil como adulta el criterio más exacto es la búsqueda del porcentaje de grasa que contiene nuestro organismo. El índice más utilizado para diagnosticar la obesidad es el índice de masa corporal (IMC). Sin embargo el IMC, no es muy exacto ya que no tiene en cuenta las diferencias entre la masa grasa (perjudicial) y la masa libre de grasa (masa muscular); por lo que una persona le puede salir alto el IMC, sin embargo se puede deber a que esta persona tiene alta cantidad de masa libre de grasa, por lo que no sería una persona obesa. También existen otras formas de medición de la obesidad tales como la antropometría, que es ciencia que estudia las medidas del cuerpo con el fin de establecer diferencias entre los individuos) y la pletismografía entre otras, que es un método basado en la medición de cambios de presión y volumen que se utiliza para diagnosticar enfermedades pulmonares o cardiovasculares.

2.2. Estudios de prevalencia sobre obesidad infantil.

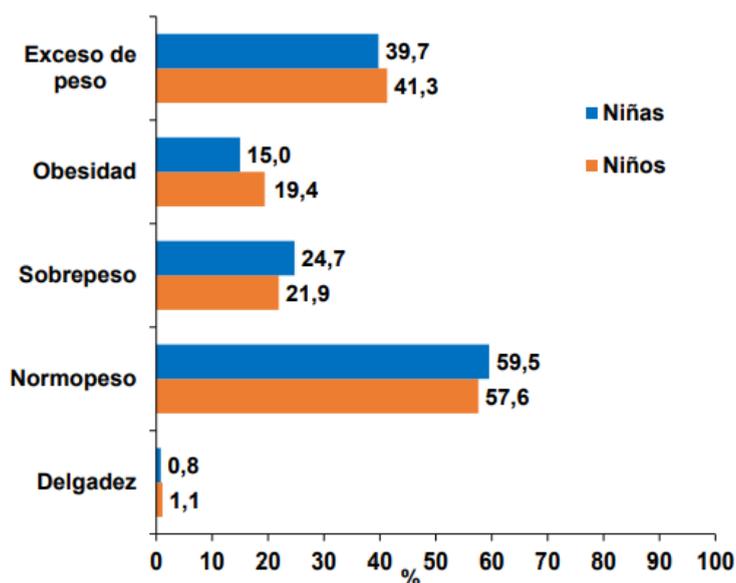
A continuación se desarrolla el siguiente estudio sobre la obesidad infantil denominado ALADINO: sus siglas significan Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y obesidad. Es un estudio descriptivo realizado mediante muestreo aleatorio con unos cuestionarios. La muestra ha sido de 16.665 alumnos entre 6 y 9 años de 276 centros de Educación Primaria en el año 2019. Dicho estudio se realizó también en los años 2011,2015 y 2019 respectivamente para poder observar la evolución de la obesidad infantil. Según dicho trabajo los índices de prevalencia de obesidad infantil en el periodo anteriormente mencionado son: Tabla 1 : Resultados del estudio de prevalencia.

AÑO ESTUDIO	DELGADEZ	PESO NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
2011	0,7%	54,8%	26,2%	18,3%
2015	0,7%	58%	23,2%	18,1%
2019	0,9%	58,5%	23,3%	17,3%
EVOLUCIÓN	↑ 0,2%	↑ 3,7%	↓ 2,9%	↓ 1%

Nota. Tomado de Pérez-Farinós, López-Sobaler, Dal Re & Villar, (2013)

En función del sexo, el porcentaje de obesidad es significativamente superior en niños: 19,4% que en niñas 15,0%; así como el de obesidad severa: 6,0% respecto a las niñas 2,4%. El porcentaje de niñas con sobrepeso es mayor 24,7% que el de niños 21,9%.

A continuación se muestra el gráfico correspondiente al estudio en función del sexo:



Nota: El gráfico representa los resultados del estudio de la obesidad en función del sexo. Tomado de: (Pérez-Farinós, López-Sobaler, Dal Re, Villar, Labrado, Robledo & Ortega, 2013). The ALADINO study: a national study of prevalence of overweight and obesity in Spanish children in 2011. *BioMed research international*, 2013.

Respecto a la práctica de actividad física según sus progenitores, tal como aparece en el estudio ALADINO elaborado por (Pérez-Farinós 2011), los niños están inscritos a más actividades extraescolares deportivas que las niñas(Niños 75,9% y Niñas 72% respectivamente). También los niños con obesidad son los que menos se inscriben a este tipo de actividades deportivas respecto al resto de los alumnos (Obesidad: 71,1%, Sobrepeso: 74,2% y Normopeso: 75,0%).

2.3. Relación de la obesidad con la autoestima del alumnado.

Es importante destacar que en estas edades (6-12 años), los niños cuando ven los cambios físicos que se van produciendo en su cuerpo son motivo de sentimientos positivos y de satisfacción, ya que ellos observan que presentan mayor altura y masa muscular, lo que le refuerza en el ámbito social; sin embargo cuando estamos hablando de niñas, el aumento de

grasa corporal, genera emociones negativas y producen insatisfacción lo que afecta a su ideal cultural de belleza y a su desarrollo físico (Sweeting, 2008).

Las investigaciones llevadas a cabo en estas edades concluyen que los niños obesos tienen baja autoestima, siendo esta más baja incluso en el sexo femenino (Franklin et al., 2006; Shin, 2008). Otras investigaciones científicas han enlazado el sobrepeso y la obesidad con factores como insatisfacción corporal, niveles elevados de ansiedad y depresión, tal como establecen (Calderón, Forns & Varea 2010). Los estudios también afirman que si el IMC (índice de masa corporal), cambia durante la etapa preadolescente, también lo hará el nivel de autoestima del alumnado.

En consecuencia la actividad física tiene beneficios importantes en la pérdida de peso en los alumnos con obesidad y sobrepeso. Además la autoestima del alumnado será más alta en aquellas personas que realizan actividad física, por lo que tendrá beneficios tanto psicosociales como físicos (González & Froment, 2018).

Por otro lado, la escuela es el espacio idóneo para prevenir esta obesidad, inculcándoles la importancia de mantener hábitos de vida saludables y sobre todo quitar en la medida de lo posible las actitudes negativas hacia la obesidad.

2.4. Consecuencias de la obesidad infantil.

La obesidad infantil presenta las siguientes consecuencias que se van a dividir a corto plazo y a largo plazo:

- Consecuencias a corto plazo: Tal como establece el estudio realizado en la Asociación Americana de medicina y salud pública concretamente elaborado por (Achor, Benítez, Brac & Barslund, 2007).

En los últimos años la obesidad infantil se ha asociado a los siguientes desórdenes o enfermedades:

- Dislipidemia: es una alteración de las concentraciones de los lípidos, caracterizada por el aumento del colesterol o de los triglicéridos.
- Alteración del metabolismo de la glucosa.

Estudios realizados en la Asociación Americana de Diabetes informo que el 10% de niños con obesidad podrían sufrir de alteraciones en los niveles de glucosa.

- Diabetes.

La misma asociación Americana de Diabetes informo que el 85% de los niños diagnosticados con diabetes de tipo 2 tenían obesidad o sobrepeso.

- Hipertensión.

En adolescentes se encontró que el 25% de las personas que tienen obesidad presentan también hipertensión.

- Exceso de estrés:

Otro de las posibles consecuencias de la obesidad es el estrés mecánico, haciendo susceptible al niño de anomalías ortopédicas y posibles fracturas.

- Discriminación social:

También se ha asociado a la obesidad en estas edades (6 a los 12 años) con burlas, bullying, marginación y pobres resultados académicos.

- Baja autoestima:

La baja autoestima del alumnado se puede deber por los sentimientos de vergüenza que tiene sobre su propio cuerpo y la falta de confianza que tiene sobre sí mismo .

- Depresión:

La depresión provoca en el alumnado, que no pueda controlar sus impulsos con la comida, y que se llene más de lo que debería.

● Consecuencias a largo plazo:

Tras los estudios realizados por (Achor, Benítez, Brac & Barlund, 2007).se estima que el 40% de los niños obesos llegarán a las edades adultas siendo también obesos lo que supone mayor riesgo de presentar enfermedades crónicas como (enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, diabetes y asma entre otras); aumentando así el riesgo de mortalidad por estos problemas de salud.

En Estados Unidos se ha estimado que el gasto de un paciente obeso frente a un paciente con peso normal es del 46% mayor en la persona obesa en la hospitalización, 80% en medicinas y 27% mayor en consultas médicas.

2.5. El juego como favorecedor de una autoestima positiva.

Santos (2005), propone diferenciar la intervención educativa en tres ejes. El primero de ellos sería ayudar al alumnado con obesidad y sobrepeso inmediatamente a solucionar su problema a través de diferentes juegos lúdicos. El segundo eje, tal como establece la ley, sería formar al alumnado para una actividad física regular adoptando hábitos de vida saludables tanto en alimentación como en la práctica de actividad física. Finalmente el último eje, estaría

enfocada a la búsqueda de soluciones y acciones comunitarias encaminadas a combatir la obesidad.

A continuación se mostrará una serie de juegos lúdicos para mejorar la autoestima del alumnado propuestas por (Devís & Peiró, 1992).

- Juego medios de comunicación: este juego consiste en que la clase se divide en grupos de 4 personas. Cada uno de los grupos tendrá que representar un anuncio relativo al estereotipo de cuerpo perfecto masculino o femenino y el resto de la clase tiene que adivinarlo. Para ello podrán utilizar imágenes imprimidas o incluso realizar ellos mismos una representación. Finalmente se realizará un pequeño debate entre toda la clase sobre qué les ha parecido las diferentes representaciones.
- Juego de modas y modelos: En este juego la clase estará dividida en dos grupos, los cuales cada uno se pondrá en un lado de la pista. En cada grupo habrá un vendedor que se colocará en la esquina y el resto del grupo serán los clientes. Los clientes irán haciendo preguntas al vendedor sobre que ropa comprar para realizar prácticas deportivas, y el vendedor le aconsejara; si este se equivoca aconsejando los clientes tendrán que salir a correr hasta la otra esquina y si el vendedor pilla a alguno se cambiarán los roles.
- Juego de la alimentación saludable: En este juego, los alumnos se irán desplazando por toda la pista al ritmo de la música. Cada alumno llevará pegado un tipo de alimento en su camiseta, este puede ser saludable o no saludable. Cuando el docente pare la música dirá por ejemplo: comida saludable. Los alumnos deberán buscar y unirse en función de los alimentos que tengan los otros compañeros para poder ir formando comidas saludables.

3. Propuesta de intervención educativa.

❖ Áreas en las que se puede llevar a cabo la propuesta.

La propuesta de intervención educativa irá destinada al aula de Educación Primaria, concretamente al primer ciclo incluyendo sobre todo a los alumnos diagnosticados con autoestima baja por obesidad y sobrepeso. Esta propuesta se realizará principalmente en el área de la Educación Física, ya que a través del deporte y de la alimentación saludable debemos mejorar tanto la composición corporal como la autoestima de nuestro alumnado con obesidad ,tal como se refleja en las Instrucciones 12/2019 de 27 de junio en el área de la Educación física.

El área de la educación física debe tratar de que cada niño/a adquiera hábitos saludables para que puedan conseguir sentirse satisfechos con su propio cuerpo, el cual será vehículo de comunicación y expresión consigo mismo y con los demás.

Se trabaja básicamente las siguientes competencias en este área:

- Competencia social y cívica: se trabaja esta competencia básicamente en actitudes como asunción de valores, de respeto a las diferencias o de adopción de un estilo de vida saludable que favorezca al propio alumno.

También en esta propuesta de intervención estaría involucrada el área de las ciencias naturales, concretamente el bloque 2 denominado el ser humano y la salud. En este bloque se abordan contenidos como los hábitos de alimentación y las dietas equilibradas. Por lo que se puede trabajar interdisciplinariamente con este área, ya que por un lado el área de las ciencias naturales se plantearía aspectos más teóricos, como aprender a diferenciar alimentos saludables, de los que no lo son y aprender a realizar un menú saludable.

Por último, destacar que también se trabajará con el área de la Educación artística, para la elaboración de los aros, y de los diferentes carteles alimenticios, consiguiendo trabajar así distintas áreas de forma interdisciplinar.

❖ **Papel del docente.**

El docente tendrá un papel muy importante y estará muy presente en todas las actividades para orientar y guiar al alumnado, ya que a estas edades (6- 8 años) los alumnos/as no tienen todavía la responsabilidad sobre sus conductas y sus comportamientos. Por lo que necesitan un cierto control para poder llevar a cabo las actividades y cumplir con los objetivos que se establecen. El maestro deberá desarrollar y organizar bien las actividades para que se pueda integrar básicamente en todas las actividades de los alumnos/as con obesidad. También el docente debe estar presente y animar constantemente a los alumnos, haciendo hincapié en los alumnos/as con obesidad, ya que estos tienen como hemos podido contrastar en los diferentes estudios que anteriormente hemos mencionado, una autoestima más baja para realizar educación física.

❖ **Contextualización de la planificación desde el Proyecto de centro a la programación de aula.**

El centro José Díaz Díaz cuenta con la programación de actividades para el desarrollo socio-afectivo como pueden ser aquellas que favorezcan la autoestima del alumnado. Ejemplo: “Es mi cumpleaños”: se aprovechará el día/semana del cumpleaños para que sea el centro de atención de la clase: se realizará su silueta, todos dirán cosas positivas de el/ella y

se escribirá en ella. Dichas propuestas de actividades favorecen mucho que se pueda llevar a cabo la propuesta de intervención, ya que en este caso la autoestima del alumnado se debe mejorar no solo desde el área de la Educación física.

Tal como aparece reflejado en el proyecto educativo del centro, existen muchos alumnos que no tienen una alimentación saludable durante el recreo, por lo que sería muy importante con la elaboración de esta propuesta de intervención, para concienciar a todos los alumnos de la importancia de una alimentación saludable, ya no solo a los alumnos/as con obesidad sino a todo el alumnado del colegio.

Por último el centro José Díaz Díaz, cuenta con el plan de consumo de frutas y hortalizas, por lo que será de gran ayuda para poder llevar a cabo las distintas actividades, y sobre todo la actividad N.º 8 “cuidado con el zumo”, ya que uno de los recursos para la realización de dicha actividad, serían las naranjas. La semana que se repartan las naranjas, sería el día en el cual se realice la actividad del zumo natural de naranja.

❖ **Características de la etapa educativa en cuanto al desarrollo social, personal y emocional.**

Una de los objetivos más importantes de la escuela (comprendida desde los 6 a los 12 años) es proporcionar al alumnado una formación que haga posible el desarrollo de sus capacidades motrices, sociales y de equilibrio personal.

A estas edades (6 a los 12 años), se producen una serie de cambios importantes que llevarán a la construcción de su propia personalidad, tal como señala (Gallardo, 2006).

Por un lado se producen una serie de cambios en el desarrollo social-afectivo del alumno/a:

- Los niños/as en estas edades buscan pertenecer a un grupo de amigos, (generalmente separados por sexo), desapareciendo así el egocentrismo. La educación física favorece la formación de grupos mixtos con los diferentes juegos que a continuación se desarrollarán.
- Aprenden a aceptar y a respetar las normas a través de los diferentes juegos grupales que realizan. En este aspecto tiene mucha importancia el área de la educación física, ya que se realizan muchos juegos que tienen una serie de normas que los alumnos deben respetar.
- Se empieza a crear vínculos afectivos fuera de la familia (escuela, amigos..); lo que le aportan capacidad para explorar el entorno que le rodea y seguridad ante situaciones y personas nuevas, lo que supone poder ir aumentando sus relaciones sociales.
- Aparecen sentimientos como la solidaridad, la lealtad, la bondad y el cooperativismo.

- Desarrollan capacidades como la independencia, la confianza en uno mismo y el sentido de la individualidad. Es importante en estas edades sobre todo que los niños/as aprendan a hacer frente al fracaso sin perder la autoestima.

Por otro lado también se producen una serie de cambios en el desarrollo personal del niño/a:

- Tal como establece (Piaget, 2002), en el periodo de las operaciones concretas (7-11 años); el niño/a a partir de este periodo es capaz de realizar operaciones que tienen relación con los objetos y posteriormente aprenderá también a resolver operaciones de manera abstracta. Es en este periodo cuando el niño/a es capaz de interiorizar.

Los alumnos en el área de educación física tendrán que resolver constantemente problemas en los diferentes juegos que se le propongan.

- A los 6-7 años comienza también a desarrollarse los conceptos del yo verdadero, (quien soy) y del yo ideal, (quien me gustaría ser).
- Los niños/as empiezan a poder centrarse en una tarea que requiera concentración sin distraerse con lo que ocurra a su alrededor, ampliando así su capacidad de atención selectiva de forma significativa (Miller, 1990).
- Además también aumentan su repertorio de estrategias de memoria tales como el ensayo (repetir la información que quieren memorizar) y la organización que sería agrupar los contenidos para poder recordarlos con mayor facilidad (Kail, 1990).

Finalmente también se producen una serie de cambios en el desarrollo emocional del niño/a expuestas por (Bisquerra, 2012):

- Los niños/as en esta etapa (6 a los 12 años), desarrollan una notable capacidad para comprender las emociones propias y la de los demás.
- Comienzan a ser capaces de ponerse en el lugar del otro.
- En este periodo se desarrolla el recuerdo de las vivencias, unido a las emociones que generan las mismas.
- También los niños/as se dan cuenta de que las emociones no perduran en el tiempo y pierden intensidad.
- En esta etapa también se va adquiriendo el control de la expresión de las emociones.
- Hasta los 8 años, a nivel de autoestima, la percepción de sí mismo es positiva, sin embargo a partir de los 8 años, se desarrolla una percepción más realista que no siempre es positiva, por lo que pone en peligro su autoestima.
- A partir de los 9 años se empieza a desarrollar la empatía hacia los demás.
- Finalmente la amistad pasa a ser de confianza mutua y ayuda recíproca.

4.Contexto y entorno del centro educativo.

4.1. Contexto social y económico.

Esta propuesta de intervención irá destinada al alumnado del centro José Díaz Díaz situado en el municipio de Pechina.

El municipio de Pechina pertenece a la provincia de Almería, concretamente un núcleo de población del Bajo Andarax situado a unos 10 kilómetros del centro de la provincia, cuenta con unos 4.000 habitantes aproximadamente.

En el municipio de Pechina, tras estudios realizados y necesidades detectadas por los servicios sociales comunitarios del Ayuntamiento, se constata que existen numerosas familias y menores que se encuentran en situación de riesgo y/o desventaja social.

Muchas de estas familias están asentadas en el Barrio de la Cruz, el cual tiene déficit de infraestructuras y equipamientos, con una población con alto porcentaje de fracaso escolar y falta de escolarización adecuada, así como con problemas de inserción laboral y recursos económicos.

Los menores y sus familias presentan una serie de indicadores de riesgo tales como:

- Dificultades en las familias para cubrir las necesidades básicas de los menores.
- Absentismo escolar.
- Fracaso y/o abandono escolar.
- Falta de hábitos higiénicos, alimenticios y comportamentales adecuados.
- Problemas para el acceso al empleo por escasa cualificación profesional.
- Bajos ingresos económicos.
- Falta de supervisión y de atención hacia los hijos por incompatibilidad en el horario laboral.
- Dificultades para la normalización e integración social.
- Problemas de relación e interacción en el ámbito familiar.

El centro José Díaz Díaz está catalogado como Centro de Compensatoria, lo que indica ya el reconocimiento por la Administración Educativa de indicadores que determinan una situación con necesidades especiales: Es preocupante el déficit en el nivel socioeconómico y cultural, así como las desigualdades existentes entre las familias de esta localidad.

El alto índice de etnia gitana, el significativo incremento de la población foránea (familias con escasos recursos económicos de otros pueblos e incluso de otras provincias, que buscan en Pechina la cercanía a la capital aprovechando el menor precio de la vivienda; el aumento de familias inmigrantes de distintos países con total desconocimiento de nuestro idioma y

nuestra cultura) hacen que se produzca en este sector de población una notoria falta de interés por las actividades culturales y un alto grado de absentismo, traduciéndose esto en un porcentaje significativo de alumnos con bajo rendimiento académico, obligando al colegio a hacer gastos extraordinarios, tanto económicos como humanos, para paliar de algún modo las carencias de éstos.

En los últimos años se aprecia un relativo aumento del número de familias inmigrantes que se instalan en la localidad, en su mayoría de nacionalidad rumana y marroquí.

En cuanto a la situación profesional de las familias es muy variada, existiendo un amplio margen de especializaciones que corroboran una realidad socio-económica diversificada. La mayoría de las profesiones están dentro del sector de servicios y en menor medida al sector primario.

En el centro conviven alumnos de diferentes nacionalidades, culturas y religiones. Necesitan pues, recursos y elementos que les ayuden a lograr una identidad propia, ajustada a su entorno y con posibilidades de apreciar su identidad cultural en el respeto a la diversidad existente.

4.2. Descripción física del aula.

El aula del área de Educación física estaría compuesta por las pistas polideportivas del centro educativo. En cuanto a las diferentes aulas del colegio, se puede afirmar que son clases de tamaño pequeño, en la cual los alumnos tienen algo de dificultad para mantener las distancias de seguridad, y en muchas ocasiones si viene un alumno nuevo no tiene mesa para sentarse, por el espacio tan reducido del aula. Para paliar los posibles contagios se mantienen las ventanas abiertas y el aparato filtrador del aire encendido para que así se reduzca lo máximo posible los contagios que se puedan dar.

En cuanto a las pistas polideportivas, se puede decir que aunque sean de tamaño bastante grande, no se mantienen correctamente y en muchos sectores de ella existen algunas grietas profundas peligrosas para los alumnos.

Además la superficie es algo resbaladiza porque no se ha pintado hace muchísimos años. Serían unas pistas muy buenas sin embargo no se les está dando el mantenimiento que realmente necesitan.

Un aspecto destacable de dichas instalaciones ha sido la presencia de unas gradas en las cuales los alumnos se pueden sentar y escuchar las explicaciones del docente.

Respecto a los materiales deportivos que tiene el centro, se puede afirmar que la mayoría de ellos se encuentran en situaciones bastantes malas:

- Raquetas rotas.
- Aros rotos.
- Canastas sin red y en mal estado.
- Colchonetas rayadas...

Y lo más importante de todo es que el material existente es muy escaso para la realización de las diferentes actividades.

4.3. Características del alumnado.

De las características particulares de los grupos clase, comentar que esta propuesta de intervención , va dirigida al alumnado de primer ciclo, formado respectivamente por:

- 1ºA: 22 alumnos/as (8 niñas y 14 niños)
- 1ºB: 21 alumnos/as (7 niñas y 14 niños)
- 2ºA: 21 alumnos/as (7 niñas y 14 niños)
- 2ºB: 21 alumnos/as (9 niñas y 12 niños)

Dicho alumnado asiste al centro con regularidad, por lo que no tenemos problemas de absentismo, tres de ellos son repetidores (un alumno en 1ºA, otro en 2ºA y otro en 2ºB). La mayoría se encuentran escolarizados en el centro desde la etapa de Infantil y no tiene problemas de maduración psicomotriz, respondiendo de manera positiva a todas las actividades propuestas. Dentro de las diferentes clases contamos con alumnado originarios de distintos países pero que se encuentran totalmente integrados en la dinámica del grupo-clase. Son grupos bastante homogéneos, alegres, dinámicos y participativos.

En lo que al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, cabe comentar que contamos con tres alumnos, uno de ellos con diabetes y dos alumnos aquejados de asma no crónica (sólo en ocasiones, tales como períodos primaverales y/o cuando padecen algún proceso catarral), los cuales serán atendidos en función de lo establecido en sus respectivas adaptaciones, en el apartado de “Atención a la Diversidad” de esta propuesta de intervención. Estos se encuentran plenamente integrados dentro de sus respectivos grupos-clase.

El clima de convivencia de los grupos es bueno en general y no existen problemas discriminatorios (raza, sexo...), ni de otra índole y que se caracteriza por, salvo salvedades puntuales, la unión de todos sus integrantes.

Respecto al tiempo que llevo de prácticas he podido observar que algunos de los alumnos tienen cierta dificultad en lo que a la lateralidad se refiere.

5. Diseño de la propuesta de intervención educativa en el aula.

5.1. Finalidad de la propuesta.

Con la presente propuesta de intervención, pretendemos con la elaboración de las actividades planteadas a continuación, lograr los siguientes objetivos:

Objetivos generales de la intervención:

- Integrar al alumnado con obesidad en la dinámica de clase.
- Mejorar la autoestima que tiene el alumnado con obesidad en Educación física.

Objetivos específicos de la intervención:

- Concienciar a los alumnos/as de la importancia de una alimentación saludable.
- Prevenir enfermedades cardiovasculares mediante la alimentación y la práctica de ejercicio físico.
- Fomentar el trabajo cooperativo.
- Desarrollar habilidades motrices básicas.
- Respetar las normas y reglas de los juegos.
- Trabajar juegos populares de mesa en el área de la Educación física.

5.2. Metodología de la propuesta educativa.

Con la presente propuesta de intervención, tal como aparece reflejado en el Decreto 97/2015, concretamente en su Artículo 8, como la Orden de 17 de marzo en su Artículo 4, nuestra metodología a seguir deberá estar basada en un carácter activo, participativo y motivador, que permita alcanzar un proceso de aprendizaje significativo, teniendo en cuenta los intereses del alumnado. Siendo los alumnos/as el centro de todo el aprendizaje, guiados y orientados por el docente, además se dará más protagonismo al alumnado con obesidad, para que se sienta partícipe y sobre todo que se sienta involucrado en la dinámica del grupo para así poder ir mejorando su autoestima.

Se utilizará un enfoque interdisciplinar e integrador, atendiendo a las oportunas capacidades que pueda presentar el estudiante, fomentando la participación activa, desarrollando un pensamiento crítico y reflexivo, mediante el trabajo individual y cooperativo, haciendo especial importancia al respeto entre los diferentes miembros de la comunidad educativa.

El aspecto lúdico será esencial para conseguir una adherencia hacia la práctica de la actividad física, favoreciendo la adquisición de diferentes aspectos sociales, como el liderazgo y el trabajo en equipo, haciendo uso de juegos populares y alternativos despertando la motivación del alumnado.

Durante el transcurso de las diferentes actividades, estaremos trabajando el modelo de enseñanza Educación para la Salud (EpS).

Según la Organización Mundial de la Salud, la educación para la salud (EpS) puede definirse desde dos perspectivas. Por un lado, la EpS consiste en proporcionar a la población los conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para la promoción y protección de la salud. Por otro, la EpS permite capacitar a los individuos para que participen activamente en concretar sus necesidades y constituir propuestas para conseguir unas determinadas metas en salud, tal como indican (Fortuny & Gallego, 1988)

El presente modelo atribuye un extra de importancia a la motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física y la autogestión de la misma. Podría decirse que va un paso más allá de la sola realización, ya que entiende la salud en su dimensión más global o amplia, dando especial importancia al ámbito social y afectivo, por lo que con este modelo, será mucho más sencillo trabajar con el alumnado con obesidad.

Los objetivos generales para el área de Educación Física, de los cuáles se han detallado anteriormente aparecen reflejados en la Orden de 17 de marzo de 2015, la cual desarrolla el currículo de Educación Primaria en Andalucía.

De las diversas competencias que están recogidas en el Real Decreto 126/2014, de 28 de Febrero, en dicha propuesta de intervención se abordará la competencia matemática, con los diversos recuentos de puntos que tendrán que realizar durante las actividades; la competencia aprender a aprender, que se trabajará mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas; y por último se trabajará la competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, ya que el alumnado tomará decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva.

Con respecto a los aspectos organizativos, el alumnado se agrupará en la mayoría de actividades en dos subgrupos, de los cuales se formarán dos equipos, exceptuando la primera actividad que se realizarán 4 subgrupos, de los cuales se formarán 4 equipos. La propuesta de intervención se realizará en la pista polideportiva del centro educativo, y por último respecto al tiempo, destacar que se realizarán dos actividades al día, ya que las actividades se agruparán por bloques, lo que supone que se gasten unos cuarenta minutos de la hora lectiva,

sobrando unos veinte minutos que se utilizarán para montar las diferentes actividades y recogerlas, además del tiempo de aseo para el alumnado.

La propuesta de intervención, tal como aparece reflejado en la Orden de 17 de marzo de 2015, en el área de Educación física, se relaciona con el criterio de evaluación “C.E.1.4. Mostrar interés por adquirir buenos hábitos relacionados con la salud y el bienestar, tomando conciencia de la importancia de una buena alimentación e higiene corporal”, correspondiente al primer ciclo de Educación Primaria.

Durante la realización de las diversas actividades, se trabajará el estilo de enseñanza tradicional. Dentro de este estilo se trabajará la técnica del mando directo modificado (el alumnado tiene algo de libertad para sus decisiones motrices), y la asignación de tareas, ya que cada estudiante realizará la actividad atendiendo a sus capacidades.

Por último también se trabajará el estilo de enseñanza socializador. Dentro del cual, se abordará la técnica de juegos de roles, ya que cada componente del grupo juega un papel específico, fomentando así la iniciativa del estudiante.

6. Actividades.

Para la realización de las diferentes actividades, se toma como base el modelo enseñanza de Educación para la Salud. Dicha propuesta consta de 8 actividades, las cuales tendrán una relación entre sí, ya que pretendemos desarrollar en la escuela, procedimientos y actitudes con el fin de que nuestro alumnado se interese en conseguir un mayor grado de bienestar general, tanto en el presente como en el futuro, siendo conscientes los docentes, de la gran importancia que tiene la práctica de actividad física en edades infantiles y adolescentes para conseguir un estado de salud óptimo en edades más avanzadas, por lo tanto, nuestra función como profesionales de la enseñanza irá encaminada durante el desarrollo de la propuesta de intervención, a enseñar al estudiante (por qué, cuándo y cómo) se debe realizar actividad física.

Antes de empezar con el desarrollo de las diferentes actividades, matizar que las actividades estarán destinadas a todo el alumnado escolarizado en el primer ciclo de Educación Primaria. Las actividades estarán diseñadas para que el alumnado con obesidad, se sienta el protagonista de dicha actividad, y así podamos ir mejorando poco a poco tanto su autoestima hacia la Educación Física como su forma física.

Actividad 1: Lanzamiento con aros.

1) Justificación: En esta primera actividad pretendemos que los alumnos/as fabriquen sus propios aros y así poder utilizarlos para realizar una actividad que a los alumnos les apasione y se lo pasen muy bien. Además esta actividad nos sirve de calentamiento para aquellos alumnos con obesidad y para el resto de clase, ya que no es una actividad que requiera mucho esfuerzo físico y nos servirá para ir preparando al alumnado para que posteriormente puedan realizar esfuerzos más intensos. Por último la autoestima del alumnado mejorará con este tipo de actividades, ya que son juegos que les gusta mucho y además han fabricado sus propias herramientas de juego, lo que hace que se interesen más todavía por la actividad.

Para la realización de dicha actividad utilizaremos la técnica de enseñanza de mando directo modificado, ya que el docente se encargará de realizar la explicación y una demostración de cómo realizar el lanzamiento del aro. Además también se utilizará la técnica de asignación de tareas, ya que el docente irá rotando a los lanzadores, para que así puedan participar todos, y sentirse protagonistas de la actividad.

2) Destinatario: Alumnado del primer ciclo (primer y segundo curso)

3) Competencias: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y competencia Matemática.

4) Resultados del aprendizaje: El alumnado deberá ser capaz de lanzar de forma correcta el aro y manera autónoma, y también deberá ser capaz de realizar el recuento de puntos obtenidos por su equipo de manera autónoma.

5) Contenidos:

- Conocimiento de la manera correcta de lanzar el aro.
- Realización correcta del número de puntos obtenidos.

6) Técnicas: Mando directo modificado y asignación de tareas.

7) Recursos materiales: 4 conos, aros realizados por el propio alumnado y una diana de cruz.

8) Duración: 20 minutos.

9) Desarrollo de la actividad: Para esta actividad, se necesitará cuatro equipos, los cuáles los realizarán los propios alumnos, siendo estos equipos mixtos; para ello se elegirán 4 capitanes, dos chicos y dos chicas, y tendrán que ir eligiendo una chica, un chico y así sucesivamente. Después el docente pondrá cuatro conos en cruz (dependiendo del nivel y edad de los alumnos se pondrán más cerca o más lejos entre sí), para que cada equipo se localice en un cono diferente, dentro de esta cruz se pondrá la diana, la cual tendrá puntuaciones de 50 puntos en los exteriores y de 100 puntos en el centro. Los alumnos/as tendrán que ponerse en

fila con su equipo; tirará un miembro de cada equipo, para ello irán lanzando de manera rotativa en el sentido de las agujas del reloj. Una vez que tire un miembro del equipo, se irá al final de la fila y así sucesivamente. Ganará el equipo que más puntos consiga anotar.

10) Observaciones:

En cuanto a los alumnos/as con obesidad no tendrán ningún problema para realizar dicha actividad, ya que no involucra demasiada carga de esfuerzo.

Los alumnos/as realizarán los aros en el área de la Educación Artística, trabajando así distintas áreas de forma interdisciplinar.

Actividad 2: Fantasma Blitz.

1) Justificación: Al realizar esta actividad, estamos pretendiendo trabajar un juego de mesa tradicional con cartas haciendo unas pequeñas modificaciones para poder trabajarlo en el área de la educación física. Además la mayoría de los alumnos a estas edades ha jugado a este juego en sus casas, por lo que no habrá ningún problema para que lo entiendan. Con esta actividad los alumnos/as trabajarán el pensamiento motriz, la percepción y la inteligencia. Además estaremos trabajando también la agilidad visual. Los alumnos/as con obesidad tendrán muy buena autoestima al realizar este tipo de juegos, ya que en sus casas, habrán jugado ya, lo que le producirá una gran satisfacción.

En esta actividad se trabajará la técnica de asignación de tareas, ya que el docente dejará que cada alumno/a desarrolle la acción motriz según su capacidad.

2) Destinatario: Alumnado del primer ciclo (primer y segundo curso)

3) Competencias: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

4) Resultados del aprendizaje: El alumnado deberá ser capaz de tomar decisiones por sí solos, en un período de tiempo muy corto; además deberá tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva.

5) Contenidos:

- Conocimiento de juegos populares de mesa.
- Desarrollo del pensamiento motriz.

6) Técnicas: Asignación de tareas.

7) Recursos materiales: Un banco, un fantasma, un ratón, una silla roja, una botella verde, un libro azul y las cartas del juego a tamaño A4.

8) Duración: 20 minutos.

9) Desarrollo de la actividad: En primer lugar, se dividirá la clase en dos equipos mixtos, que lo realizarán los propios alumnos/as. Una vez que estén los equipos hechos, cada uno de ellos se irá a una portería de la pista polideportiva. En el centro de la pista se pondrá un banco sueco, el cuál tendrá encima los diferentes objetos del juego del Fantasma Blitz (un fantasma de color blanco, un ratón de color gris, un sillón de color rojo, un libro azul y una botella verde). Los miembros de cada equipo se colocarán en fila en su respectiva línea de salida. El docente estará justo en la misma línea en la cual se encuentra el banco sueco con los diferentes objetos, y su función será la de ir sacando cartas, de una en una; una vez que un alumno de cada equipo vaya saliendo mediante una carrera, la cual se inicia cuando el docente diga “ya”. Matizar que en cada carta, habrá dos objetos diferentes y los alumnos/as deberán buscar el objeto que coincide en color y en forma. Una vez que lleguen los alumnos tendrán que observar la carta que estará mostrando el docente, por ejemplo, si en la carta aparece un sillón de color rojo y un libro de color verde; el alumnado deberá coger primero el sillón rojo, ya que es del mismo color y forma que el original. Sin embargo cuando en la carta no coincida ningún objeto con el original en forma y en color, el alumnado deberá coger el objeto restante del banco, por ejemplo si tenemos una carta en la cual aparece un sillón de color azul y un ratón de color verde, el alumnado deberá coger primero el fantasma de color blanco, ya que en este caso, no puede ser el sillón porque es de color azul y debería ser rojo, tampoco puede ser libro porque aparece el color azul y no es precisamente en el libro, tampoco puede ser el ratón porque es de color verde y debería ser de color gris y tampoco puede ser la botella porque aparece el color verde y no es precisamente en la botella en donde aparece, por lo que nos queda el fantasma. En cada ronda los alumnos se irán rotando, para que así vayan saliendo todos y el docente irá cambiando en cada ronda la carta también. Por cada ronda ganada, el equipo conseguirá un punto y ganará el equipo que antes consiga llegar a los 10 puntos.

10) Observaciones:

Se matiza que para poder realizar dicha actividad, ha sido necesario realizar algunas modificaciones con respecto al juego original de mesa para poder llevarlo a cabo en el área de educación física.

Actividad 3: Tres en raya

1) Justificación: Con la realización de esta actividad, seguiremos desarrollando juegos tradicionales de mesa en el área de Educación Física. Con esto pretendemos que nuestro alumnado utilice los juegos de mesa para realizar ejercicio físico casi sin darse cuenta de ello,

lo que favorece que el alumnado con obesidad pueda realizarlo de manera casi inconsciente y esté al mismo tiempo realizando ejercicio físico. Así poco a poco nuestro alumnado con obesidad se irá dando cuenta que se puede realizar ejercicio físico a través de juegos y tener una autoestima muy positiva.

Al realizar esta actividad estaremos trabajando la velocidad de reacción, de desplazamiento y gestual. También y muy importante se trabaja el pensamiento motriz, la inteligencia y la percepción .

2) Destinatario: Alumnado del primer ciclo (primer y segundo curso)

3) Competencias: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

4) Resultados del aprendizaje: Los alumnos deberán ser capaces de tomar decisiones por sí solos de forma casi espontánea y de comunicarse con sus compañeros para poder conseguir el objetivo final.

5) Contenidos:

- Práctica de juegos populares y tradicionales.
- Conocimiento de las normas básicas del juego.

6) Técnicas: Mando directo modificado.

7) Recursos materiales: Aros y conos.

8) Duración: 20 minutos.

9) Desarrollo de la actividad:

Primero dividiremos la clase en 4 equipos. Un grupo se colocará en un extremo de la pista y el otro se colocará en el otro, y así con los otros dos grupos.

Para realizar el juegos necesitaremos 18 aros, 9 de ellos colocaremos en una mitad de la pista y otros 9 en la otra mitad y 10 conos que utilizaremos para que los alumnos realicen zig-zag; 5 conos irán destinados a una parte de la pista y los otros 5 a la otra.

El juego consta de una carrera de relevos en la cual a dos equipos le asignaremos 3 conos de color verde y a los otros dos equipos 3 conos de color rojo.

En cada equipo los alumnos se colocarán en fila, y al pitido del maestro saldrán los dos primeros alumnos/as con un cono de su color; primero tendrán que realizar el zig-zag entre los cinco conos y una vez que lleguen tendrán que situar el cono de su color donde piensen que sea oportuno para su grupo, después rápidamente tendrán que volver, realizar el zig-zag y darle el relevo a su compañero/a. Una vez que los equipos hayan puesto los tres conos, tendrán que observar si han podido conseguir el tres en raya, si no es así, tendrán que volver y dar el relevo a sus compañeros, que tendrán que ir moviendo los conos de su color para poder

conseguir el tres en raya(el cual consta de realizar el tres en raya de manera vertical, horizontal y diagonal).

Ganará el mejor equipo a tres rondas.

10) Observaciones:

Con esta actividad el alumnado con obesidad podrá trabajar e ir mejorando poco a poco su velocidad de reacción, lo que le provocará mejor autoestima y mejor forma física. Aunque para que suceda todo esto el alumnado con obesidad deberá ir poco a poco según sus capacidades.

Actividad 4: Carrera loca de sacos.

1) Justificación: Con la presente actividad, estamos buscando que nuestro alumnado consiga una intensidad alta durante el transcurso de la actividad, lo que supone que este alumnado está realizando un ejercicio físico de alta intensidad, involucrando la mayoría de articulaciones y musculatura del cuerpo. Hacer hincapié que nuestro alumnado con obesidad, se tiene que sentir protagonista durante el transcurso de la actividad, para ello se ha decidido desarrollar este tipo de actividad, sobre todo para mejorar su autoestima frente a la Educación Física.

En este caso, se utilizará la técnica de mando directo modificado, porque se le dará cierta libertad al alumnado, pero siempre bajo la supervisión del docente.

2) Destinatario: Alumnado del primer ciclo (primer y segundo curso)

3) Competencias: Aprender a aprender.

4) Resultados del aprendizaje: Con esta actividad, pretendemos que nuestro alumnado se pueda autosuperar, y también permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza en nuestro alumnado.

5) Contenidos:

- Utilización de las habilidades básicas en las diferentes situaciones de juego.
- Práctica de juegos populares y tradicionales.

6) Técnicas: Mando directo modificado.

7) Recursos materiales: Sacos de basura, picos y estafetas.

8) Duración: 15 minutos.

9) Desarrollo de la actividad:

Conservando los grupos anteriormente realizados procederemos a realizar una actividad, la cual, la esencia es un juego tradicional como es en este caso la carrera de sacos pero

otorgándole un toque algo más innovador y añadiendo en la carrera una serie de obstáculos, como por ejemplo, saltar de aro en aro dispuestos a diferentes distancias o realizar un zig zag formado por picas y estafetas y al final tendrán que pasarle el relevo a su compañero, el relevo no se realizará chocando la mano ni pasando ningún objeto, sino que cuando el compañero que está haciendo el circuito sobrepase la posición del que le toca, este procederá a realizar el circuito.

Gana el grupo que antes consiga que todos sus miembros completen el recorrido tanto en un sentido como en el inverso.

Los sacos serán bolsas de basura, y estas serán proporcionadas por el docente dando una bolsa a cada miembro del grupo

10) Observaciones:

El alumnado con obesidad, aunque esté realizando un esfuerzo muy grande, tendrá mucha satisfacción al ver que puede conseguir finalizar el recorrido. Son actividades que nuestro objetivo es que el alumnado se lo pase bien y se divierta, mejorando así su autoestima al hacerle el protagonista de la actividad.

Actividad 5: Carrera pirámide nutricional.

1)Justificación: Esta actividad será la primera, de una serie de actividades que irán enfocadas a mejorar los hábitos alimenticios de nuestro alumnado y sobre todo de nuestros alumnos/as con obesidad. Con la presente actividad pretendemos que el alumnado comience a diferenciar los alimentos saludables de los que no lo son y poder llevar a cabo una serie de actividades para mejorar los hábitos alimenticios.

En esta actividad se utilizará tanto la técnica de mando directo modifica, porque se le dará cierta libertad al alumnado, y el papel del docente será la de supervisar si al terminar la actividad, el equipo lo ha realizado de manera correcta. También se utilizará el aprendizaje cooperativo, ya que los alumnos irán aprendiendo de sus compañeros durante el transcurso de la actividad.

2)Destinatario:Alumnado del primer ciclo (primer y segundo curso)

3)Competencias: Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

4)Resultados del aprendizaje: Los alumnos deberán aprender unos de otros y tomar decisiones propias al ir realizando la pirámide nutricional.

5)Contenidos:

- Diferenciación de alimentos saludables y de los que no lo son.
- Velocidad de reacción.

- Importancia de acompañar una buena alimentación con la práctica deportiva.

6)Técnicas: Mando directo modificado y aprendizaje cooperativo.

7)Recursos materiales: Pirámide nutricional de tiza y carteles con los alimentos.

8)Duración: 20 minutos

9)Desarrollo de la actividad:

En esta actividad se realizarán dos equipos, destacando que estos serán mixtos y lo más equilibrados posible fomentando así la socialización.

Esta actividad consistirá en que cada equipo se situará en el fondo de la pista, en dos filas separadas. Antes de la línea central que divide la pista polideportiva, se localizarán dos pirámides nutricionales vacías, realizadas por el propio docente en el suelo con tiza previamente a la sesión. Los alumnos tendrán en cada fila una caja en la cual habrá unos pequeños carteles con distintos alimentos.

Los alumnos mediante una carrera de relevos, en la cual, tendrán que superar algunos obstáculos poniendo en juego sus habilidades motrices, tendrán que ir posicionando cada cartel del alimento en la fila de la pirámide nutricional en la que ellos consideren que se encuentra.

Cuando terminen de posicionar todos los alimentos, el docente debe supervisar si la pirámide está realizada correctamente o no; si el docente se da cuenta de que existe un alimento que no está bien colocado, este le comunicará al equipo que existe un fallo, o dos en la pirámide. Los alumnos tendrán que ir solucionando los errores hasta que realicen la pirámide correctamente.

El primer equipo que lo consiga ganará.

10)Observaciones:

Los carteles con los diferentes alimentos, lo elaborarán los alumnos en el área de la educación artística, para que así se trabajen varias áreas de manera interdisciplinar.

Actividad 6: Grasas fuera.

1) Justificación: Con esta actividad, se busca que nuestro alumnado se de cuenta de la importancia de la utilización correcta de los diferentes grupos de alimentos (hidratos, grasas y proteína), para que así puedan tener una dieta equilibrada.

Es muy importante que sobre todo nuestro alumnado con obesidad, se de cuenta de que debe cambiar su alimentación, porque la mayoría de ellos abusan del azúcar y de las grasas.

2) Destinatario:Alumnado del primer ciclo (primer y segundo curso)

3) Competencias: Competencia Matemática y competencia aprender a aprender.

4) Resultados del aprendizaje: Los alumnos/as deberán diferenciar los diferentes grupos de alimentos y tendrán que contar de manera correcta las pelotas de goma espuma que estén en su terreno de juego y descifrar el número totales de puntos que han obtenido.

5) Contenidos:

- Conocimiento de las diferentes características de los alimentos.
- Valoración de la importancia de una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos (Hidratos, grasas y proteína).

6) Técnicas: Mando directo modificado.

7) Recursos materiales: Pelotas de goma espuma.

8) Duración: 15 minutos.

9) Desarrollo de la actividad:

Para la realización de esta actividad el docente delimitará dos semicírculos en cada uno de los extremos de la parte de la pista.

Se dividirá al grupo, en dos equipos mixtos. Cada equipo estará en una parte de la pista, junto a su semicírculo correspondiente.

En cada semicírculo se colocarán pelotas de distintos colores, en las que cada color simboliza un tipo de nutriente:

- Grasas : Pelotas rosas.
- Proteínas: Pelotas verdes.
- Vitaminas: Pelotas amarillas.

Matizar que cada equipo tendrá el mismo número de pelotas de cada color.

El juego consistirá en intentar llevar las máximas pelotas rosas posible desde su semicírculo al semicírculo contrario,(es decir el equipo tendrá que dejar las grasas al equipo contrario) , y recogiendo del equipo contrario las pelotas verdes y amarillas y llevándolas a su semicírculo. También el equipo tendrá que defender su propio semicírculo, para que el contrario no pueda quitarle las pelotas verdes y amarillas. Señalar aquí, que cada miembro sólo podrá transportar una pelota a la vez, además de que para hacerlo un poco más difícil, se ha decidido introducir la siguiente variante: si un jugador del equipo contrario toca al poseedor de algún balón este lo tendrá que dejar en el sitio, a no ser que sea una grasa (pelota rosa) en cuyo caso la tendrá que devolver a su propio campo (semicírculo).

A los 15 minutos más o menos del juego, el docente parará el juego y comenzará a contar los puntos de cada equipo; para ello se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- Cada grasa en su semicírculo equivale a -1 puntos.

- Cada proteína en su semicírculo equivale a 1 punto.
- Cada vitamina en su semicírculo equivale a 2 puntos.

Ganará el equipo que consiga más puntos.

10) Observaciones:

Es importante que el alumnado con obesidad sea protagonista, es decir el docente debe darle el impulso para que lo pueda ser, por ejemplo robando pelotas, defendiendo sus pelotas...; es decir que se sienta importante en la actividad para que así su autoestima sea positiva.

Actividad 7: Derribar a los malos alimentos.

1) Justificación: Con la realización de esta actividad, pretendemos que nuestro alumnado diferencie aquellos alimentos sanos de los que no lo son, para ello utilizarán los conocimientos adquiridos en las actividades anteriores. Además los alumnos/as entrenarán tanto la puntería con el pie como con la mano.

En cuanto a la técnica, se utilizará el mando directo modificado, ya que el alumnado tendrá libertad para decidir y para derribar aquellos carteles que el piense.

2) Destinatario: Alumnado del primer ciclo (primer y segundo curso)

3) Competencias: Aprender a aprender y competencia matemática.

4) Resultados del aprendizaje: El alumnado deberá diferenciar alimentos saludables, de los que no lo son y también deberán medir la altura y la distancia (de manera imaginaria) de las diferentes fichas para poder derribarlas.

5) Contenidos:

- Entendimiento de los beneficios y perjuicios que algunos alimentos producen sobre nuestro cuerpo.
- Conocimiento de las diferentes características de los alimentos.

6) Técnicas: Mando directo modificado

7) Recursos materiales: Pelotas y carteles con los diferentes alimentos.

8) Duración: 20 minutos

9) Desarrollo de la actividad:

Esta actividad, consistirá en un pequeño juego de puntería, donde el alumnado haciendo uso tanto de las manos como de los pies deberá lanzar una pelota de gomaespuma a portería, con el objetivo de conseguir derribar una serie de carteles, que estarán colocados en los distintos palos de esta.

El alumnado tendrá que lanzar y derribar aquellos carteles en los que aparezca una fotografía de un alimento que consideren que no es saludable, para ello deberán hacer uso de los conocimientos adquiridos en las dos actividades previas.

Por cada cartel derribado correctamente, el docente que estará bajo la supervisión de dicha actividad asignará al estudiante una puntuación, con el objetivo de motivarlos en la realización de esta. .

En cuanto a las adaptaciones a la diversidad, teniendo en cuenta en todo momento las capacidades de nuestros estudiantes, utilizaremos diferentes medios, como por ejemplo el empleo de cascabeles o pequeñas campanas detrás de cada cartel, que el docente deberá hacer sonar para que el alumno o alumna con discapacidad visual pueda a través del sonido, localizar los distintos carteles, pero en este caso, ayudaremos al estudiante colocándolo directamente en los carteles correctos, con el objetivo de hacerlos sentir incluidos en todo momento.

10) Observaciones:

Los alumnos/as con obesidad, no van a tener ningún problema para poder realizar esta actividad, ya que no requiere de mucho esfuerzo físico.

Por último, para terminar con esta actividad, señalar que los diferentes carteles empleados serán elaborados por los propios alumnos con la ayuda del Área de Educación Plástica.

Actividad 8: ¡Cuidado con el zumo!

1) Justificación: Con esta actividad, pretendemos que nuestro alumnado se conciencie de la importancia de tomar zumos naturales, y no los zumos comprados del supermercado que están llenos de azúcares y edulcorantes. Para el alumnado con obesidad será un gran paso, si consigue realizar este cambio de zumos de supermercado por zumos naturales, lo que provocará un gran reto, y sobre todo una gran satisfacción si consigue superarlo.

En esta actividad utilizaremos la técnica de juegos de roles, ya que cada alumno/a tendrá un papel importante dentro de la actividad y de su equipo.

2) Destinatario: Alumnado del primer ciclo (primer y segundo curso)

3) Competencias: Aprender a Aprender.

4) Resultados del aprendizaje: Los alumnos/as deberán trabajar conjuntamente para poder conseguir la máxima cantidad de zumo y sobre todo concienciarse de la importancia del consumo de frutas y verduras diariamente para una vida saludable.

5) Contenidos:

- Conocimiento del importante papel de las frutas y verduras en nuestra dieta.

- Importancia de acompañar una buena alimentación con la práctica deportiva.

6) Técnicas: Juego de roles.

7) Recursos materiales: Cubetas medidoras, mesas, exprimidores manuales, cubos de basura y naranjas.

8) Duración: 20 minutos.

9) Desarrollo de la actividad:

El grupo de clase se dividirá en dos equipos. La actividad consistirá en que los alumnos tendrán que exprimir naranjas para conseguir realizar zumo natural, el cual será utilizado para el posterior desayuno saludable que se realizará en el periodo del recreo.

Antes de comenzar la propia actividad el alumnado será dotado de guantes desechables, obligatorios durante la realización de la misma. Después cada equipo se colocará en una línea junto con su respectivo exprimidor manual, respetando la distancia de seguridad, y justo en frente colocaremos una mesa con una cubeta medidora para cada equipo. En esta actividad los alumnos deberán debatir entre ellos el rol que cada miembro del grupo tendrá en el juego. Cada alumno tendrá un rol diferente en el equipo:

- Una persona se encargará de sacar las naranjas de la caja, que estarán ya cortadas para que no pueda ocurrir algún accidente con cuchillo.
- Otra persona se encargará de exprimir las naranjas en el exprimidor manual.
- Una tercera persona se encargará de limpiar la exprimidora para que no se atranque y recoger las naranjas ya exprimidas y depositarlas en el cubo de basura.
- Por último, dos personas serán encargadas de transportar el zumo ya exprimido en el vaso hasta llegar a la línea final donde se encontrará la cubeta medidora, en la cuál tendrán que verter el zumo.
- Matizar aquí, que los alumnos se podrán intercambiar el rol, para que todos estén en todos los roles de la actividad.

Durante el transcurso del recorrido que los alumnos deberán realizar con el vaso de zumo en la mano, tendrán que sobrepasar unos cuantos obstáculos, los cuales constarán de un zig-zag y dos bancos suecos, a estos tendrán que subirse encima de ellos y pasarlos controlando el equilibrio, teniendo en cuenta que deben derramar la mínima cantidad de zumo, para que cuando lleguen a la cubeta medidora, lleguen con el máximo volumen de zumo posible.

Una vez que haya transcurrido unos 20 minutos, el docente parara el juego, y se pondrá a observar en cada una de las cubetas medidoras para ver, qué equipo de los dos, ha conseguido transportar el máximo volumen de zumo, y ese será el ganador de la actividad.

10) Observaciones:

Cabe destacar que el zumo resultante de la actividad, se le repartirá a los alumnos. Para que así lo puedan consumir y vean que trabajando cooperativamente en equipo se puede conseguir objetivos comunes, además de poder pasarselo muy bien y la satisfacción de estar consumiendo un zumo realizado por ellos mismos, no como los del supermercado, que están llenos de azúcares y edulcorantes.

6.1. Temporalización.

La propuesta de intervención va destinada al primer ciclo de Educación Primaria, por lo que tendremos cuatro grupos : 1ºA, 1ºB, 2ºA y 2ºB. Las actividades se realizarán en bloques de dos actividades, lo que tendrá una duración aproximada de 40 minutos. Cada semana 1ºA y 1ºB tendrán un día fijado para la realización de las actividades, y 2ºA y 2ºB tendrán otro día. En definitiva las actividades se desarrollarán de forma mensual. Por último se ha decidido realizar las actividades por bloques, ya de cada bloque pertenece a una determinada parte de la propuesta de actividades: una será el calentamiento (baja intensidad y se va subiendo progresivamente), dos bloques para la parte principal (máxima intensidad) y finalmente un bloque para vuelta a la calma (vuelve a bajar la intensidad para una posterior relajación).

A continuación se mostrará el cronograma con las fechas estimadas de la realización de las diferentes actividades.

Bloque	Actividades	Objetivos	Fecha Aproximada
Bloque I (calentamiento)	Actividad 1 y 2.	-Crear propios materiales por parte del alumnado. -Tomar decisiones de manera autónoma.	Semana I. 06/04/2021: 1ºA y 1ºB 08/04/2021: 2ºA y 2ºB
Bloque II (Parte principal)	Actividad 3 y 4.	-Jugar a juegos populares. -Respetar las normas de los juegos.	Semana II. 13/04/2021: 1ºA y 1ºB

			15/04/2021: 2ºA y 2ºB
Bloque III (Parte Principal)	Actividad 5 y 6.	-Trabajar cooperativamente para un objetivo común. -Fomentar la socialización de los estudiantes.	Semana III. 20/04/2021: 1ºA y 1ºB 22/04/2021: 2ºA y 2ºB
Bloque IV (Vuelta a la calma)	Actividad 7 y 8.	-Concienciar de la importancia de una alimentación saludable. - Fomentar habilidades sociales y motrices.	Semana IV. 27/04/2021: 1ºA y 1ºB 29/04/2021: 2ºA y 2ºB

6.2. Evaluación.

De acuerdo con lo establecido en el apartado 1 y 3 (Artículo 20) y apartado 1 (Artículo 21) LOMCE y en el (Artículo 12) del Decreto 97/2015 y RD 126/2014:

La Evaluación de los procesos de aprendizaje del alumnado será de forma continua y global, llevándose a cabo durante la realización de dicha propuesta de intervención.

Se evaluará mediante los criterios de evaluación que son el referente para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en competencias como en conocimiento; responden a lo que se pretende conseguir en cada asignatura.

La evaluación del alumnado se realizará a través de un sistema de rúbrica, donde estableceremos una serie de niveles de desempeño (del 1 al 4, siendo el 1 el más bajo y el 4 el más alto), definidos por unos descriptores, que determinarán el grado de consecución de cada indicador en función del desempeño del alumno, dándole a este una puntuación, las cuales se ponderarán en función del peso específico asignado a cada instrumento. Dicha rúbrica se puede observar en el Anexo.

Por último destacar de dicha rúbrica de evaluación será utilizada desde el comienzo de las actividades, hasta el final de ellas, para que así se consiga realizar una evaluación continua,

7. Conclusiones.

Como conclusión nos gustaría aportar una pequeña reflexión personal. En la actualidad, la sociedad ha cambiado su forma de pensar y de vivir debido a la gran información que tenemos a nuestro alrededor, lo que ha conllevado sustituir el tiempo de práctica de actividades físicas por comportamientos y acciones sedentarias. Los niños/as, hoy en día, han cambiado con respecto al tiempo de ocio que tienen, ya que en el pasado, salían a la calle a correr con sus amigos, mientras que hoy en día se quedan en casa viendo la televisión, o jugando a la videoconsola. Lo que conlleva que estos niños/as tienen un menor contacto con la naturaleza, con el entorno, con las personas que les rodea; lo que provoca que los niños/as no tengan tanta relación con la sociedad que les rodea. Por lo tanto, nuestra labor como educadores deberá ser la de intentar revertir esta situación, para poder conseguir en el futuro una sociedad sana y concienciada con la salud. Tenemos esta obligación, ya que al fin y al cabo, seremos unas de las personas que más tiempo pasa con esos niños/as, por lo que tenemos la capacidad de inculcarles comportamientos y actitudes para mejorar la sociedad en general. Por ello hemos considerado oportuno realizar este tipo de propuesta de intervención, ya que como se ha mencionado a lo largo del trabajo y verificando los estudios previos realizados, se llega a la conclusión de que la tasa de obesidad infantil es muy alta, por lo que nuestra labor como docentes será disminuir esa tasa, ya sea como en esta propuesta, mediante la inculcación de hábitos de vida y alimenticios saludables. Con ello podremos conseguir mejorar la autoestima del alumnado con obesidad, para que así en un futuro sea más feliz, y esté conforme con su cuerpo. Destacar también, que tanto los centros educativos como las diferentes entidades están realizando esfuerzos para mejorar los hábitos alimenticios de los alumnos/as, con la elaboración de proyectos educativos, como el plan de consumo de frutas y hortalizas.

Finalmente dicha propuesta de intervención aunque no se haya podido llevar a cabo por las limitaciones del Covid-19, se podría llevar a cabo sin ningún problema en un futuro, ya que todo lo conlleva inculcarles a los alumnos/as buenos hábitos tanto alimenticios como de vida en general serán bienvenidos por los alumnos.

8. Referencias bibliográficas.

- Achor, M. S., Benítez, N., Brac, E., & Barslund, S. (2007). Obesidad infantil. *Revista de Posgrado de la Vía Catedra de medicina*, 168(1), 34-38.
- Arón, A. M., & Milicic, N. (1999). Clima social escolar y desarrollo personal. *Un programa de mejoramiento*. Santiago: Editorial Andrés Bello, 117-123.
- Azcona, C., Patiño, A., Ramos, M., Ruza, E., Raggio, S., & Alonso, L. (2000). Obesidad infantil. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 29-44.
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 24-35.
- Calderón, C., Forns, M., & Varea, V. (2010). Implicación de la ansiedad y la depresión en los trastornos de alimentación de jóvenes con obesidad. *Nutrición hospitalaria*, 25(4), 641-647.
- Chueca, M., Azcona, C., & Oyarzábal, M. (2002). Obesidad infantil. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 25, pp. 127-141).
- De Andalucía, J (2015). *Decreto 97/2015*, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en Andalucía en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Boletín Oficial de Estado.(50).
- De Andalucía, J. (2015). *Orden de 17 de marzo de 2015*, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 60.
- Fariñas Rodríguez, L., Vázquez Sánchez, V., Martínez Fuentes, A., Fuentes Smith, L. E., Toledo Borrero, E., & Martiato Hendrich, M. (2011). Evaluación nutricional de niños de 6 a 11 años de Ciudad de La Habana. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*, 30(4), 439-449.
- Fortuny, M., & Gallego, J. (1988). Educación para la salud. *Revista de educación*, 287, 287-306.
- Gallardo , P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas*, 18, 145-161.
- Junta, D. A. (n.d). *Instrucción 12/2019*, de 27 de junio , de la dirección general de ordenación y evaluación educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que imparten educación primaria para el curso 2019/2020.
- Luna Cubero, N. (2015). Datos del centro: *Proyecto educativo*. Almería: José Díaz Díaz.

Pérez-Farinós, N., López-Sobaler, A. M., Dal Re, M., Villar, C., Labrado, E., Robledo, T., & Ortega, R. M. (2013). The ALADINO study: a national study of prevalence of overweight and obesity in Spanish children in 2011. *BioMed research international*, 2013.

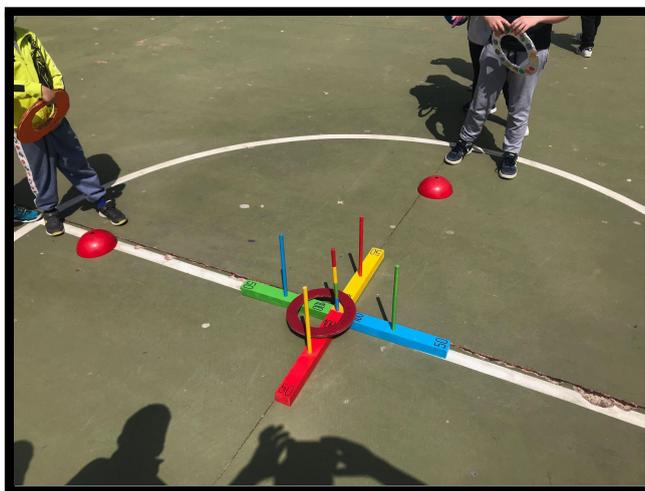
9. Anexos.

9.1. Fotografías y pictogramas de las actividades.

Algunas de las actividades desarrolladas se han realizado en el centro como se puede observar en la imagen, sin embargo no se ha podido llevar a cabo por la normativa Covid-19 del centro educativo, además de los números positivos que ha habido en el colegio.

Actividad N°1: Lanzamiento con aros.

A continuación se mostrará una fotografía, con la representación de cómo se realiza la actividad, en donde se puede observar, que los diferentes equipos se sitúan en cruz, y que tendrán que ir lanzando sus aros (elaborados por ellos mismo con cartón reciclado), en la diana. Como se puede observar en la imagen un alumno/a ha introducido el aro en el centro, por lo que su equipo conseguirá una puntuación de 100 puntos.



Fuente: Elaboración propia.

Actividad N°2: Fantasma Blitz.

Como se puede observar en la fotografía, los diferentes objetos del juego, son materiales reciclados, por ejemplo el fantasma de color blanco, se puede realizar con una garrafa blanca y un rotulador para poder pintar el fantasma. Otro ejemplo, podría ser el libro de color azul, que estaría hecho de una cajita de cartón, rodeado de una cartulina de color azul. Destacar que todos estos materiales serán realizados con la ayuda del área de Educación Artística.



Fuente: Elaboración propia.

Actividad N°7: Derribar los malos alimentos.

Tal como se puede observar el pictograma, los diferentes carteles con los alimentos están pegados con fiso en los diferentes palos de la portería la pista polideportiva. Se ha decidido pegarlo con fiso para que si llegan a tocarlo, se pueda caer con facilidad. Dichos carteles como hemos mencionado anteriormente en las actividades, se realizarán por los alumnos en el área de la Educación Artística. Trabajando así de manera interdisciplinar.



Fuente: Elaboración propia.

Actividad N°8: ¡;Cuidado con el zumo!

En este pictograma, se puede observar el desarrollo que tendría la actividad, primero los alumnos tendrían que exprimir las naranjas; el zumo resultante tendrían que llevarlo al otro extremo, en el cual se puede observar una probeta medidora, para ello tendrán que realizar un zig zag y subir por un banco sueco.



Fuente: Elaboración propia.

9.2. Rúbrica de evaluación.**Tabla 2: Rúbrica de evaluación.**

Criterios	1	2	3	4
1.Participa de forma activa en las actividades propuestas.				
2.Muestra interés en las actividades grupales.				
3.Resuelve satisfactoriamente variadas situaciones motrices.				
4.Identifica y utiliza estrategias básicas de juegos y actividades físicas para interaccionar de forma individual, coordinada y cooperativa, resolviendo los retos presentados por la acción jugada.				
5. Se involucra en los debates que realiza su equipo, para conseguir el objetivo del equipo.				
6.Respeto las normas del juego.				
7. Respeto a sus compañeros.				

