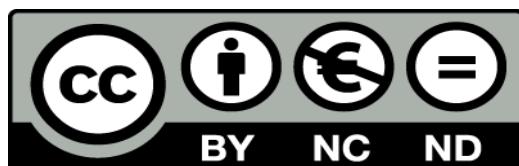




UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE GRADO

Título
Propuesta educativa para la promoción de la actividad física y salud
Autor/es
Rubén Martín Valeiras
Director/es
Ana María Ponce de León Elizondo y Carmen Morán de Castro
Facultad
Facultad de Letras y de la Educación
Titulación
Grado en Educación Primaria
Departamento
Curso Académico
2013-2014



Propuesta educativa para la promoción de la actividad física y salud, trabajo fin de grado

de Rubén Martín Valeiras, dirigido por Ana María Ponce de León Elizondo y Carmen Morán de Castro (publicado por la Universidad de La Rioja), se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

Trabajo de Fin de Grado

Propuesta educativa para la promoción de la actividad física y salud

Autor:

RUBÉN MARTÍN VALEIRAS

Tutor/es:

Fdo. ANA MARÍA PONCE DE LEÓN ELIZONDO

M^a CARMEN MORÁN DE CASTRO

Titulación:

Grado en Educación Primaria [206G]

Facultad de Letras y de la Educación



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

AÑO ACADÉMICO: 2013/2014

RESUMEN

En este trabajo fin de grado se recoge una propuesta educativa dirigida a los alumnos de tercer ciclo de educación primaria del colegio San Felices de Bilibio de Haro. El objetivo primordial que se busca con el trabajo es promover la realización de actividad física y la salud a través de la misma y de una alimentación sana y equilibrada.

Los motivos principales que me han llevado a realizar esta propuesta educativa son el creciente sedentarismo en los niños y la mala alimentación que promueve el estilo de vida de la sociedad actual. Este estilo de vida ha causado el aumento de la obesidad infantil en España hasta límites alarmantes así como problemas cardiovasculares y depresiones.

El trabajo se divide principalmente en dos grandes apartados, una justificación teórica y una propuesta educativa. En primer lugar se ha realizado una justificación teórica para sentar la base sobre la cual se va a desarrollar la propuesta educativa. En ella se muestra la diferencia entre actividad física y deporte, se explica que el deporte es un tipo de actividad física y que a través del deporte se pueden transmitir unos valores que pueden ayudar a formar mejores personas. Por otro lado se relatan una serie de beneficios que tiene la realización de actividad física tanto a nivel corporal como a nivel de mental. Además se resalta la importancia de la alimentación para combatir la obesidad infantil que ha aumentado de forma alarmante en los últimos años.

En segundo lugar vamos a observar una propuesta educativa cuyos objetivos principales son: promover la formación integral de los alumnos a través de la realización de actividades físicas y contribuir a la mejora social fortaleciendo la capacidad autocrítica de los alumnos para que tomen conciencia de sus actitudes y comportamientos y superen las dificultades desde los valores. Esta propuesta educativa está dirigida a los alumnos de tercer ciclo y se basa en una serie de actividades que se realizaran tanto en horario escolar como en horario extraescolar. Además de un plan informativo cuyo objetivo es mostrar los beneficios de una alimentación saludable y de un proyecto que se llevará a cabo durante los recreos para fomentar la toma de fruta a la hora del almuerzo en vez de productos de bollería industrial.

ABSTRACT

This work is an educational offer directed the pupils of the third cycle of primary education of the college San Felices de Bilibio located in Haro. The basic aim that is looked by the work is to promote the accomplishment of physical activity and the health across the same one and of healthy and balanced nourishment.

The principal motives that have led me to realizing this educational offer are the increasing sedentary lifestyle in the children and the bad nourishment that promotes the way of life of the current society. This way of life has caused the increase of the infantile obesity in Spain up to alarming limits as well as cardiovascular problems and depressions.

The work is in two places at the same time principally in two big paragraphs, a theoretical justification and an educational offer. First a theoretical justification has been realized to sit the base on which one is going to develop the educational offer. In it appears the difference between physical activity and sport makes clear that the sport is a type of physical activity and that across the sport there can be transmitted a few values that better persons can help to form. On the other hand are reported a series of benefits that there has the accomplishment of physical activity both to corporal level and to level of mentally. Besides the importance of the nourishment is highlighted to attack the infantile obesity that it has increased of alarming form in the last years.

Secondly we are going to observe an educational offer which principal aims are: to promote the integral formation of the pupils across the accomplishment of physical activities and to contribute to the social improvement strengthening the self-critical capacity of the pupils in order that they are aware of their attitudes and behaviors and overcome the difficulties from the values. This educational offer is directed the pupils of the third cycle and is based on a series of activities that were realized both in school schedule and in out-of-school schedule. Besides an informative plan which aim is to show the benefits of healthy nourishment and of a project that will remove to end during the playtime to foment the capture of fruit at the moment of the luncheon instead of products of industrial pastry cook's shop.

ÍNDICE

1. Introducción - -----	Pg. 4
1.1. Motivación-----	Pg. 4
1.2. Actividad física y salud-----	Pg. 5
1.3. Objetivos-----	Pg. 13
2. Propuesta educativa -----	Pg. 15
2.1. Presentación -----	Pg. 15
2.2. Población a la que se dirige -----	Pg. 16
2.3. Objetivos de la iniciativa -----	Pg. 17
2.4. Actividades -----	Pg. 17
2.5. Evaluación -----	Pg. 23
3. Conclusiones-----	Pg. 25
4. Referencias bibliográficas y bibliografía-----	Pg. 26

1. INTRODUCCIÓN

1.1. MOTIVACIÓN

En la actualidad los avances tecnológicos que facilitan las tareas domésticas y los nuevos “juegos” como pueden ser videoconsolas, ordenadores o incluso el móvil han favorecido un estilo de vida muy sedentario. La sociedad actual es mucho más sedentaria que hace 50 años. Pongamos algunos ejemplos, con la invención del control remoto ya no es necesario levantarnos de donde estamos para cambiarle el canal a la televisión, para bajarle o subirle el volumen a la radio o para cambiarle la temperatura a nuestro aire acondicionado. Otro ejemplo es que ya no necesitamos levantarnos a contestar el teléfono ya que contamos con teléfonos inalámbricos y celulares, ni tampoco necesitamos bajarnos del coche para abrir la rejilla, ya que con tan sólo apretar un botón ésta se abre automáticamente, también, la creación del ordenador y más recientemente, el surgimiento de Internet han favorecido ese entorno de inactividad física, no solamente utilizamos el ordenador para trabajar o hacer tareas sino que podemos chatear, bajar música, jugar, etc.

Este sedentarismo favorece la obesidad infantil, en España, esta se sitúa entre los porcentajes más altos de Europa e incluso supera a EE.UU, es un problema muy grave ya que afecta directamente a la salud de los niños. Diversas instituciones han realizado estudios sobre este asunto, así encontramos que:

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Organización Mundial de la Salud, OMS (2004).

Esta falta de actividad física en nuestra juventud alerta a nuestro gobierno, divulgando diversas guías y publicaciones donde se realizan varios estudios y encuestas sobre la situación:

Las últimas Encuestas Nacionales muestran que cerca del 80% de la población no realiza la actividad física aconsejada para mantener la salud. En la infancia y en la juventud, las personas son más activas, sin embargo hay un porcentaje elevado de ellas que no alcanza los niveles adecuados.

La escasa actividad física en estas etapas no sólo es peligrosa para la salud sino que conlleva una baja forma física, una menor autoestima y una pobre imagen corporal. Ministerio de Educación y Cultura, MEC (1999).

En cuanto a la alimentación, la sociedad de hoy en día deja mucho que desear debido a que cada vez se comen más productos de los denominados comida basura o rápida. Existe una publicación que hace referencia al informe realizado por la fundación La Caixa, sobre este tipo de alimentación, que nos informa sobre el crecimiento desmesurado de este problema en las últimas décadas:

En los años 60 la alimentación española no alcanzaba el nivel de calorías de los países desarrollados y presentaba un escaso consumo de carne, leche y huevos. La dieta parecía desequilibrada y para lograr una alimentación moderna y racional se pensaba que los hogares debían introducir a sus mesas el pescado, las carnes precocidas y congeladas y las sopas preparadas.

En el año 1976 el consumo de proteínas de origen animal había crecido en un 30% al 45% y en los años 80 llega la modernidad a la cocina y las pastas, los dulces y la comida rápida invaden las mesas españolas y desplazan las frutas, verduras y legumbres.

Con estos cambios aparecieron nuevas enfermedades que más tienen que ver con la alimentación por exceso y desequilibrada que con la escasez de alimentos. Gotta, G. (2008).

1.2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Por tanto es necesario realizar un estudio detallado de los aspectos que no funcionan y observar qué está fallando en la sociedad, para que la obesidad infantil se haya multiplicado por tres en los últimos treinta años. Pueden ser la falta de actividad física ya que los niños cada vez cuentan con más tecnología a su disposición, además de una mala alimentación basada en refrescos azucarados y bollería industrial.

Para comprender bien el trabajo es absolutamente necesario comprender la diferencia entre actividad física y deporte. Para ello veremos algunas definiciones recogidas de diferentes fuentes y organismos oficiales “Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” OMS (2004).

“El deporte se considera como actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Real Academia Española, DRAE (2001).

Por tanto, observando estas dos simples definiciones extraídas de dos organismos muy fiables, se puede sacar una clara y sencilla conclusión. El deporte es un tipo de actividad física y por tanto cuando se habla de deporte, estamos hablando también de actividad física pero cuando se usa la palabra actividad física no tenemos que referirnos precisamente al deporte.

La actividad física se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de ejercicio físico.

El ejercicio físico es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona...

Se entenderá por deporte todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de los resultados en las competiciones de todos los niveles. Consejo Superior de Deportes CSD (2010).

En estas definiciones podemos observar cómo se extiende un poco más el concepto, tanto de actividad física como de deporte. En relación a la actividad física nos explican que engloba también el concepto de ejercicio físico, es decir, una actividad un poco más planificada. Por otro lado al definir lo que es el deporte, nos introducen la finalidad de mejorar física y psíquicamente además de mejorar las relaciones sociales

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal asociado con la contracción muscular que incrementa el gasto de energía por encima de los niveles de reposo. O también como todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas. Pancorbo y Pancorbo, (2011)

Como podemos observar la actividad física y el deporte ni son lo mismo ni desarrollan los mismos valores ni actitudes. Mientras que la actividad física la puede llevar a cabo cualquier persona, el deporte exige un esfuerzo mucho mayor tanto a nivel físico como psicológico.

La actividad física normalmente es beneficiosa para la salud de las personas entendiendo la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Como hemos comentado anteriormente al hablar de actividad física no tenemos porque referimos exactamente al deporte sin embargo cuando hablamos de deporte estamos refiriéndonos a un tipo de actividad física. En conclusión si realizamos un deporte estamos realizando una actividad física. Por tanto el deporte es una de las muchas formas que tenemos de llevar a cabo una actividad física. ¿Pero qué tiene de especial el deporte?

El deporte es un juego, todos los deportes nacen como un juego y tienen carácter lúdico. Implica una situación motriz, es decir, implica ejercicio físico y complejidad a nivel motor. Tiene un carácter competitivo, hay que superar una marca o a un adversario, está reglado, contiene unas reglas codificadas y estandarizadas, e institucionalizado, se rige por instituciones oficiales como las federaciones. Pero sobre todo lo que distingue al deporte de otras actividades físicas, es que podemos realizar una transmisión de valores. Los valores de mayor importancia para Gómez Rico son los siguientes:

TOLERANCIA .Aceptación de diferencias hacia actitudes, opiniones y conductas de los alumnos, al margen de prejuicios.

INTEGRACION. Inclusión de todos los alumnos sin distinción de raza, género, religión, clase social o capacidad, de tal forma que se considere como un todo homogéneo.

SOLIRADIDAD. Incorporación desinteresada de uno o varios alumnos a un grupo para una causa o empresa común.

COOPERACION. Actuación conjunta de todos los alumnos o de un grupo para alcanzar un objetivo común.

AUTONOMIA. Independencia del alumno en su comportamiento.

PARTICIPACION. Realización de la tarea propuesta.

IGUALDAD. Oportunidad de acceder a la misma situación con las mismas oportunidades.

Ruiz Llamas y Cabrera Suarez, (2004)

Así mismo, algunos autores hacen referencia a otra serie de valores que se deben tener en cuenta a la hora de la educación de nuestros menores.

El deporte es una actividad social importante que satisface las necesidades lúdicas de los niños y los jóvenes, junto a su afán competitivo; el cual genera

valores tales como el entusiasmo, sentido de convivencia, afanes socializadores, trabajo en equipo y labor comunitaria entre otros. No se trata de educar para el deporte como si éste fuera el fin último, sino que se trata más bien de que el deporte favorezca estilos de vida saludables y se constituya en un medio para su educación.

El juego limpio (no violencia): La práctica deportiva debe favorecer el juego limpio, evitando situaciones agresivas en todo momento y dejando claro que la práctica deportiva está para divertirse y participar por encima del resultado.

La interculturalidad (no racismo) e integración social: La práctica deportiva debe favorecer la unión por encima de sexo, religiones, culturas, etc.

El cuidado al medioambiente: La práctica deportiva no siempre se realiza en espacios cerrados, existen prácticas deportivas que se realizan al aire libre: senderismo, montañismo, escalada, orientación... actividades en plena naturaleza que hacen que podamos favorecer el sentimiento de respeto hacia esta. En el aula también podemos favorecer el cuidado del medio ambiente mediante actividades con materiales reciclados por citar algún ejemplo.

La solidaridad: El deporte suele ser un elemento colectivo donde la participación debe ser el principal objetivo por encima de ganar o perder.

Los hábitos saludables: La práctica deportiva aúna gran cantidad de hábitos saludables: higiene, alimentación, hábitos posturales y de ejercicio físico. La estrecha relación entre deporte-actividad física y salud queda demostrada en este apartado y que en alguna otra ocasión entraremos a desarrollar más profundamente debido a la importancia que tiene esto para nuestros alumnos.

El coraje y la superación: Serán un valor positivo siempre y cuando se respete al contrario. Auto superarse, sin duda, es positivo pero siempre y cuando se haga con respeto al contrario y sin mofarse de este.

La amistad y el compañerismo: Este es uno de los aspectos esenciales del deporte como valor. Por encima de ganar o perder, debe estar el compañerismo, permitir que todos puedan participar en una actividad y darle las mismas oportunidades al resto de compañeros por encima de la satisfacción propia Jiménez, (2008)

Sin embargo, el deporte realizado de forma exigente, puede provocar daños físicos debido a lesiones o daños psicológicos. Debemos tener en consideración estos inconvenientes y evitarlos, pero por ello, no hay que considerar al deporte como

perjudicial, simplemente debemos cuidar la intensidad y recordar que el deporte de élite puede conllevar algunos de los problemas que hemos mencionado.

Anteriormente hemos comentado que la realización de la actividad física es beneficiosa para la salud, ahora vamos a resaltar algunos de los beneficios que nos puede otorgar la realización de actividad física, pero antes vamos a estudiar los diferentes tipos de actividad física que existen y las recomendaciones que nos da la OMS.

Actividad física moderada. Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

caminar a paso rápido; bailar; jardinería; tareas domésticas; caza y recolección tradicionales; participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos; trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.); desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg).

Actividad física intensa .Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Se consideran ejercicios vigorosos:

Footing; ascender a paso rápido o trepar por una ladera; desplazamientos rápidos en bicicleta; aerobic; natación rápida; deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto); trabajo intenso con pala o excavación de zanjas; desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

OMS (2004).

La realización de una actividad física adecuada, ayuda a los jóvenes a desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano, desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano, aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos), mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar OMS (2004).

A continuación vamos a proponer una serie de beneficios que proporciona la realización de la actividad física y que los padres deben tener en cuenta:

1. Previene problemas respiratorios además de mejorar los síntomas del asma.
2. Se reduce el riesgo cardíaco, disminuyendo la presión arterial y corrigiendo los niveles de colesterol.
3. Fortalece los huesos, previniendo la osteoporosis.
4. Mejora la postura corporal debido al incremento de la musculación.
5. Reduce el sobrepeso.
6. Mantiene y mejora la flexibilidad.
7. Aumenta su autoestima.

La actividad física, si se practica de forma correcta, moderada y adecuada a nuestra edad y condición física, será beneficiosa. Sin embargo, si se realiza una actividad física intensa, sin estar preparado para ello, puede causarnos algunos problemas como por ejemplo:

1. Golpe de calor. Consiste en un desequilibrio en los sistemas que regulan la temperatura corporal. Por ello hay que evitar realizar ejercicio cuando hace demasiado calor y hay mucha humedad. Hay que beber agua antes, durante y después de realizar ejercicio.
2. Lesiones articulares y óseas. Son frecuentes en personas con sobrepeso o poco entrenadas.
3. Lesiones musculo tendinosas. Son desgarros o rupturas en las fibras musculares como consecuencia de esfuerzos exagerados. Se pueden prevenir realizando un calentamiento previo.

Tijuana B.C (2013)

Existen otros autores que hacen referencia a otra serie de beneficios como:

- Ayuda al crecimiento sano de músculos, huesos y articulaciones.
- Ayuda a controlar el peso, crear tejido muscular y reducir el tejido graso.
- Previene o retrasa el desarrollo de la hipertensión arterial.
- Ayuda a reducir y controlar los niveles de colesterol en sangre.
- Reduce los sentimientos de ansiedad y depresión, y aumenta la auto-estima.
- Mejora la forma física.
- Facilita la adquisición de otros hábitos saludables.
- Facilita las relaciones sociales.

González Aramendi, (2003)

Por tanto teniendo en cuenta las recomendaciones de la OMS y las investigaciones de otros autores, debemos de intentar fomentar la actividad física en los niños y en los jóvenes. Los niños deberán realizar una actividad física de moderada a vigorosa, alrededor de una hora diaria, todos o casi todos los días de la semana, intentando que la actividad física vigorosa se realice unas 3 veces por semana. Si la actividad física se lleva a cabo de una manera adecuada y siguiendo unas precauciones mínimas a la hora de realizarlas, la salud de los niños mejorara en altos niveles.

Pero no sólo es muy importante la realización de actividad física, también es muy importante llevar una alimentación sana y equilibrada para que la salud de los niños no se vea resentida, como así hacen referencia algunas instituciones y algunos autores.

En nuestra sociedad actual, donde la oferta de alimentos es amplísima, comer bien es posible e incluso fácil. Sin embargo, parece que el ritmo de vida actual vaya en contra de las buenas normas de salud, incluidas las de conocer y practicar una dieta correcta. Antes se variaba la alimentación a lo largo del año, según los productos frescos de la temporada. Pero aparecieron las nuevas industrias alimentarias que alteraron nuestros hábitos de alimentación sin que nos enterásemos.

Es muy recomendable reflexionar sobre nuestra actitud frente a la comida, sobre el tiempo que permitimos dedicarle en nuestras aceleradas vidas, y empezar a tomar decisiones más razonables y razonadas. Seguro que así comenzaremos a comer mejor.

En las sociedades económicamente avanzadas la esperanza de vida aumenta año tras año, pero al mismo tiempo se han incrementado algunas enfermedades típicamente asociadas a la cultura del bienestar. Podemos empezar por la obesidad, que se está convirtiendo en uno de los principales problemas en algunos países modernos. Roselló, (2006)

Para evitar la obesidad infantil es necesario llevar una alimentación saludable, las dietas saludables son las normas de alimentación y menús que, además de servir para aportar todas las necesidades de nutrientes del cuerpo, previenen las enfermedades y conservan la salud. Al contrario las no saludables son las que, o bien tienen déficit de algunos nutrientes, o bien excesos de otros, motivo por el que pueden perjudicar la salud. Las dietas saludables tienen que ser equilibradas, sobre todo en la proporción de los tres nutrientes que son la fuente de energía: hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Las dietas saludables se caracterizan por:

- Tienen los nutrientes en la proporción adecuada. Hidratos de carbono 55% de las calorías diarias necesarias, las grasas alrededor del 30% y las proteínas alrededor del 15%.
- Son variadas, es decir, se consumen muchos alimentos diferentes, sobre todo naturales.
- Incluye siempre leche y sus derivados, pescado, legumbres, frutas, verduras y aceite de oliva.
- No tienen exceso de grasas animales, sal, ni azúcares simples.

Las dietas no saludables se caracterizan por:

- Excesos de alimentos industriales o elaborados.
- Exceso de calorías y de grasas animales.

Cabezuelo & Frontera, (2007)

Por tanto se puede sacar la conclusión de que conviene comer todo tipo de alimentos siempre con moderación y nunca excederse en ningún grupo alimenticio en concreto. Se entiende que el desayuno es muy importante y que hay que tomar frutas y verduras todos los días y se recomienda no abusar de los productos dulces o salados que contengan poco valor nutricional.

Para hacernos una mejor idea sobre esta propuesta educativa, debemos compararla y relacionarla con estudios anteriores, así en el Plan para la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada de la Junta de Andalucía, se empiezan mostrando los factores de riesgo principales, como se ha realizado en esta propuesta, los cuáles principalmente son el sedentarismo, una mala alimentación y la obesidad y el sobrepeso. Además los objetivos de este plan, están enfocados a mejorar el funcionamiento de las instituciones, sin embargo los objetivos de este proyecto están enfocados a la población escolar, de forma que se incide directamente sobre el problema sin necesidad de intermediarios. Por otro lado, tiene un punto en común con este trabajo que es la intención de implicar a las familias en la realización de actividades físicas ya que de este modo es más sencillo que los alumnos sigan realizándolas en un futuro. En la guía para las familias del Programa Perseo ¡Come sano y muévete!. También se intenta fomentar la implicación de las familias, basándose en utilizar a los padres y madres como referentes para los niños, de modo que les sirvan de modelo. Además, se dan unas recomendaciones básicas para realizar actividades físicas de forma diaria como juegos infantiles o tareas cotidianas.

En actividad física en el recreo: una buena oportunidad para educar, se encuentran algunas similitudes con alguna de las actividades propuestas, como por ejemplo buscar un deporte, puntuar el respeto y la responsabilidad de modo que no sólo sirve ganar. Con esta estrategia se pretenden fomentar los valores que implican los deportes. Además se promueven juegos populares en horario escolar, sin embargo en este proyecto, también encontramos juegos en horario extraescolar, porque se considera que en el horario escolar, es difícil contar con las familias, sin embargo en horario extraescolar es posible que las familias se impliquen y conseguir fomentar la actividad física en ellas.

En el libro, actividades físicas extraescolares una propuesta educativa, se plantean actividades dirigidas a alumnos de 2º ciclo de primaria y también se plantean actividades en la naturaleza, pero no implican a las familias de la misma forma que se produce en algunas de las actividades de mi propuesta educativa. El principal elemento diferenciador de las actividades extraescolares, debe de ser la implicación de las familias y de esta forma conseguir que el estilo de vida de toda la familia sea más saludable.

1.3. OBJETIVOS

Los objetivos son aquellos resultados que pretendemos alcanzar al plantear una propuesta determinada. Por tanto, cabe destacar la importancia de los objetivos, ya que son el pilar sobre el que se asentará todo el contenido del trabajo, son la base a la que se tendrá que ajustar todo el contenido del mismo.

El objetivo principal del trabajo es diseñar una propuesta educativa basada en la promoción de la actividad física y la salud en horario escolar y extraescolar dirigida a los niños de tercer ciclo de educación primaria.

Con esta propuesta educativa se pretenden conseguir otros objetivos como:

- Fortalecer la autonomía y la responsabilidad.
- Contrarrestar la obesidad y el sedentarismo.
- Implicar a las familias en la educación integral de sus hijos a través de la realización de actividades físicas.
- Consolidar hábitos saludables.

Para conseguir estos resultados, se han estudiado y recogido información de algunas propuestas anteriores:

- Guía para una escuela activa y saludable. Orientación para los centros de educación primaria, de Oscar Luis Veiga Niñez y David Martínez Gómez.
- Publicación del Ministerio de Educación Cultura y Deporte “el Centro escolar promotor de la actividad física y el deporte”.
- Guía para padres y madres del Ministerio de Educación y Cultura.

Debemos justificar la necesidad de una mayor práctica de la actividad física en los niños, por lo que se ha recogido información sobre el estado actual de la sociedad con respecto a la realización de actividad física y las repercusiones en la salud, como se puede observar en distintas publicaciones de la OMS. Así mismo debemos resaltar los beneficios de la actividad física como se refleja en el libro “Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte” de José Manuel González Aramendi. Y por último diferenciar entre actividad física y deporte como queda reflejado en el plan integral para la actividad física y el deporte, publicado por el consejo superior de deportes y en el libro de Manuel García Fernando “ Aspectos sociales del deporte”. Además de estas referencias citadas se han utilizado otras muchas que se irán observando a lo largo del documento.

Con este trabajo, se pretende promover el conocimiento sobre la práctica de la actividad física, tanto en los colegios como fuera de ellos intentando implicar a las familias y además mejorar los hábitos alimenticios y el estilo de vida de la sociedad actual.

2. PROPUESTA EDUCATIVA

2.1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

Actualmente podemos observar que los niños y los jóvenes están perdiendo los valores tradicionales, al no ser transmitidos ni en su casa, ni en su centro escolar, ni en el medio donde se desenvuelven, lo que en muchas ocasiones propicia una falta de personalidad. Todo esto puede desembocar en que estos jóvenes sin personalidad se refugien en la droga o el alcohol y entren en una dinámica social muy negativa.

Por tanto hay que plantearse la organización del tiempo libre, ya que se corre el peligro de que este tiempo sea invertido en los videojuegos, internet o en la televisión. Pero sería incluso peor si lo invirtiesen en la calle tomando alcohol o drogas de otro tipo.

Por todo esto, la propuesta educativa está basada en la promoción de la actividad física y la salud, a través de una buena alimentación tanto en horario escolar como en horario extraescolar, de modo que las familias también se impliquen en esta propuesta educativa, dirigida a los niños de Educación Primaria. Como se ha observado anteriormente, es de absoluta importancia la realización de actividades físicas, sobre todo en edades comprendidas entre los seis y doce años. De este modo los niños interiorizan la importancia y los beneficios que les aporta y es más difícil que abandonen la realización de este tipo de actividades. Con la realización de actividades físicas y una buena alimentación, se podrán evitar algunas enfermedades como la obesidad infantil o enfermedades cardiometabólicas, además de obtener diversos beneficios tanto a nivel físico como a nivel psíquico:

1. Ayuda al crecimiento sano de músculos, huesos y articulaciones.
2. Ayuda a controlar el peso, crear tejido muscular y reducir el tejido graso.
3. Reduce los sentimientos de ansiedad y depresión, aumentando su autoestima.
4. Facilita la adquisición de otros hábitos saludables.
5. Facilita las relaciones sociales.

Hoy en día la comunicación entre los centros educativos y las familias se realiza a través de las asociaciones de padres de alumnos, denominadas APAs o AMPAs, que a su vez se reúnen en federaciones o confederaciones que permiten a los padres y madres expresar sus opiniones ante las autoridades correspondientes. Las mayores confederaciones a nivel nacional son la CEAPA y la CONCAPA.

En estas reuniones se ha de poder llegar a conclusiones y a acuerdos entre las familias y el centro educativo de modo que los alumnos puedan realizar actividades físicas tanto

en horario escolar como en horario extraescolar además de seguir una alimentación sana y equilibrada.

2.2.POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE

La propuesta educativa está dirigida al CEIP San Felices de Bilibio que se encuentra situado en el centro de la ciudad de Haro, cabecera de comarca de la Rioja Alta, situada en la Comunidad Autónoma de La Rioja. Pero más en concreto está dirigida a los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria. El curso de 5º de Educación Primaria del colegio San Felices de Bilibio está formado por 24 alumnos de los cuales hay 13 chicas y 11 chicos. Una de las alumnas es ACNEE. El curso de 6º de Educación Primaria está formado por 25 alumnos 14 chicos y 11 chicas.

El colegio San Felices de Bilibio es un centro público, dependiente de la Consejería de Educación, Ciencia y Deportes de la Rioja. Es un colegio de una línea, donde se imparte el Segundo Ciclo de Educación Infantil y la Educación Primaria. Desde la implantación de la Enseñanza Primaria consta de tres unidades en E. Infantil y seis unidades en Primaria.

El centro se encuentra ubicado en la calle Avenida de La Rioja, cerca del teatro Bretón, de los parques de La Vega y de los pintores Tubía y Santamaría. A su alrededor podemos encontrar edificios de viviendas y además se encuentra muy cercano el edificio del antiguo banco de España en el que hasta hace muy poco tiempo se encontraba la biblioteca municipal.

El número de alumnos que hay en el centro es de aproximadamente 250 con tendencia a aumentar. Todos los años hay más personas que se quieren matricular que las plazas de las que dispone el centro, incluso hay un exceso de la ratio en algunas aulas.

Por último podemos observar como también hay niños de etnia gitana, aproximadamente 2 niños por aula. Además los alumnos inmigrantes del centro están aumentando los últimos años y son de nacionalidad china, pakistaní y marroquí en su gran mayoría.

Cuenta con dos edificios separados por un patio de 1350 metros cuadrados lo cual es insuficiente para el número de alumnos del centro que es de aproximadamente 250 para ello los alumnos de educación infantil y educación primaria tienen el horario de recreo a distintas horas. Además una parte del patio está cubierta por un porche en previsión del tiempo y un pequeño espacio cerrado que anteriormente era la cocina del centro y hoy en día es el almacén de material de educación física.

Todo ello permite una mayor relación de unos con otros y por tanto una mayor integración pero por otra parte al haber menos espacios de juegos se producen más conflictos durante los recreos y a la entrada y salida del centro.

Los alumnos y las familias de este centro se caracterizan por ser la mayoría de clase media y predominan los niños con hermanos muchos de los cuáles acuden incluso al mismo centro pudiendo calificar al centro de familiar.

2.3. OBJETIVOS DE LA INICIATIVA

OBJETIVOS GENERALES

1. Promover la formación integral de los alumnos a través de la realización de actividades físicas.
2. Contribuir a la mejora social fortaleciendo la capacidad autocrítica de los alumnos para que tomen conciencia de sus actitudes y comportamientos y superen las dificultades desde los valores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Formar sujetos capaces de relacionarse para establecer niveles de aceptación a la diferencia y el respeto como fundamento para una sociedad más justa.
2. Contribuir a la formación de personas que conozcan y apliquen los mecanismos democráticos para alcanzar un consenso de forma participativa y deliberativa.
3. Formar a las personas en la unidad familiar como base de la educación y de la construcción del tejido social.
4. Disfrutar del descubrimiento y la práctica de diversas modalidades de actividad física y deportiva.
5. Valorar los efectos positivos de la práctica de actividad física para la salud integral de la persona.

2.4. ACTIVIDADES

La propuesta de actividades se puede dividir en dos grupos, las actividades en horario escolar y las actividades en horario extraescolar.

En horario escolar se pueden desarrollar las siguientes actividades:

1. Excursión por la vía verde. Los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria realizarán una travesía a pie por la vía verde desde Casalarreina hasta Santo Domingo de la Calzada. Realizando así una ruta de unos 10 kilómetros a pie. Los alumnos saldrán a las 9:15 del centro escolar en un autobús que les dejará al

inicio de la vía verde en Casalarreina. El inicio de la travesía se estima sobre las 9: 40. Se realizará una parada a las 10:45 para almorzar y se reanudará la marcha sobre las 11:15. El fin de la travesía se estima sobre las 12: 15 en Santo Domingo dónde se realizará una breve ruta por la catedral. A las 13: 30 se regresará en autobús al centro escolar para estar a las 14:00 en el colegio.

2. Competición de baloncesto 3x3. Consistirá en una competición de baloncesto de 3x3 en una canasta dirigida a los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria. La competición se llevará a cabo en los recreos de los martes y jueves durante el tercer trimestre escolar. Los partidos durarán unos 10 minutos con dos tiempos de 5 minutos cada uno y un breve descanso de 2 minutos. En cada recreo se pueden disputar 2 partidos y el espacio máximo que se puede utilizar es de medio campo. El sistema de puntuación será de 2 puntos por partido ganado, 1 punto por partido empatado y 0 puntos por partido perdido. El profesor de Educación Física actuará de árbitro y contabilizará los actos antideportivos como insultos o faltas graves a destiempo y restará 1 punto al equipo que cometa una conducta antideportiva. De tal forma que se promueve el fair-play.
3. Salida de multiaventura al Urban Park. La actividad está dirigida también a los alumnos de 5º y 6º de primaria. Los alumnos podrán disfrutar de varias actividades. La siguiente información de las actividades ha sido extraída de la página web www.urbanpark.es.
 - PARQUE DE AVENTURA. Fantástico circuito de aventura de plataforma a plataforma, ideal para disfrutar con toda la familia o con amigos. Trepar por nuestras paredes de escalada es una gozada y es el lugar ideal para demostrar tu equilibrio, y las habilidades para superar los diferentes elementos. Estar tan alto y desplazarte apoyándote en maderas y cuerdas es muy divertido y emocionante. El monitor primero os enseñará todo el equipo, aprenderéis como colocarlo y utilizarlo. Despues de una breve explicación técnica y cuando el instructor vea que sois capaces de hacerlos solos, ya podréis empezar por el circuito que más os atraiga.
 - ROCODROMO. Otra de las atracciones más exitosas de nuestro parque y que además fomenta el deporte y los hábitos de vida saludables en niños y adultos. El rocódromo consiste en una instalación equipada para practicar escalada de forma sencilla y muy segura. En un único espacio podemos contar varios niveles de dificultad (principiantes e iniciados), con lo que

añadimos el componente motivador del reto y la superación. Un gran aliciente y dinamizador del parque es la celebración de competiciones y exhibiciones. Esta atracción va acompañada de un equipamiento completo y siempre está supervisada por personal.

- **TIROLINA.** Dentro de la Zona Multiaventura del parque encontramos la más emocionante de todas las atracciones de Urban Park y uno de los deportes de aventura más extendidos: la tirolina. Situada a varios metros de altura la tirolina te ofrece una experiencia única. Colgando de un arnés de gran seguridad te deslizas a toda velocidad con una sensación muy parecida a volar. Las medidas de seguridad son muy estrictas y en todo momento los niños y niñas están bajo la supervisión de personal altamente cualificado.
- **LUDOTECA.** Sin lugar a dudas, este espacio es la zona favorita de los más pequeños que visitan Urban Park. Situada cerca de la cafetería, para que las familias puedan estar a pendientes de sus hijos, una piscina de bolas se ubica dentro de un entorno adaptado a los juegos propios de esa edad, con toboganes, obstáculos y demás elementos que fomentan el sistema locomotor y la coordinación. Además, como en el resto de las instalaciones de Urban Park, la ludoteca está supervisada por los monitores del parque.
- **PISTA MULTIDEPORTE.** Los juegos más clásicos siempre son atractivos. Por eso en Urban Park contamos con unas canchas de fútbol, hockey y baloncesto indoor en el que los niños y niñas pueden jugar dentro de las instalaciones y con supervisión, para mayor tranquilidad de sus familias. Contamos con todos los materiales necesarios para jugar a estos deportes, con balones y equipaciones apropiadas para el juego y la edad de los jugadores. Además, ofrecemos la posibilidad de realizar pequeños campeonatos optionales dentro de las celebraciones que se realizan en el parque y como parte de la dinamización de los eventos.
- **CIRCUITO DE VEHÍCULOS E HINCHABLES.** Toda aventura necesita velocidad y este es el espacio para el deslizamiento a velocidad controlada. Hinchables para saltar, deslizarse y tirarse por los toboganes esquivando a diferentes elementos animados y obstáculos. Se pone a disposición de los corredores diversos vehículos como patinetes, karts a pedales, monopatines y corre pasillos. En función de la edad, este espacio delimitado con un circuito hinchable para mayor seguridad, se elegirán los vehículos.

- JUEGOS TRADICIONALES DE HABILIDAD. Distribuidos por el espacio de juego, siempre son un éxito. Viviendo en la sociedad de las tecnologías, los juegos tradicionales de habilidad proporcionan una diversión diferente a lo que están acostumbrados y que posibilita no perder las tradiciones de antaño. Toro mecánico, tabla de surf, juegos de chapas, la rana, placas, tres en raya, encestar anillas, pesca,... son algunos de los juegos que puedes encontrar por el parque.

Las actividades que se pueden realizar en horario extraescolar son las siguientes:

- Fines de semana populares. Consiste en reunir a las familias del alumnado durante 1 domingo al mes durante el tercer trimestre del año. Irá dirigido a los alumnos y a las familias de 5º y 6º de Educación Primaria. Se incluirán los siguientes juegos:
 - Carrera de burros. Se corren por parejas. Uno hace de jinete y el otro hace de burro o caballito. El jinete se monta sobre la espalda del burro, agarrándose lo mejor que pueda, sin llegar a estrangular al burro. Para ello se abraza con las piernas a la cintura de la cabalgadura y con los brazos se agarra a los hombros o cuello sin apretar demasiado. La carrera se hace por equipos sobre una distancia marcada antes de empezar a jugar. Se sale desde una raya en el suelo, al oír la señal de salida.
 - Carrera de carretillas. Se corren por equipos de dos. Uno hace de carretilla andando con las manos y el otro es quien lleva la carretilla, sujetando al otro jugador por los dos pies.
 - El pañuelito. Los dos equipos que se forman para poder jugar numeran a sus respectivos jugadores. En el centro del terreno de juego se hace una raya donde se coloca el que sujetá el pañuelo que es además quien hace de juez. El juego del pañuelo comienza cuando el juez lo indique diciendo un número. Los dos jugadores de ambos equipos que tienen ese número salen corriendo a coger el pañuelo. Cuando llegan hasta el pañuelo el más rápido debe cogerlo y su adversario corre detrás para cogerlo. El juego termina cuando un equipo se queda sin jugadores. Cada equipo que va perdiendo jugadores tiene que adjudicar el número de ese jugador que fue eliminado a otro que este aún en el equipo. Así un jugador a lo largo

del juego puede tener varios números. En este juego se pueden usar variantes para mejorar la suma, resta, división, multiplicación, etc.

- Soga – tira. Se reparte el grupo en dos equipos (procuraremos que estos estén lo más equilibrados posible). Trazamos una línea en el suelo y atamos un pañuelo en el centro de la cuerda. Y vamos a jugar, los dos equipos cogen la cuerda de manera que el pañuelo esté encima de la línea pintada en el suelo, a un señal los dos equipos tiran de la cuerda intentando que el equipo contrario traspase la línea marcada en el suelo. Gana el equipo que consigue arrastrar al contrario a su campo.
 - Carrera de sacos. Para realizar esta carrera los niños se introducen dentro de los sacos y se agarran por su borde con las manos. Hay que decir que es un juego individual que depende el participante de él mismo. El juego consiste en desplazarse, mediante saltos, por una distancia acordada anteriormente por los jugadores. La persona que llegue antes a la meta ganará.
- Fin de semana rural. Esta actividad como las anteriores va dirigida a los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria. La actividad consiste en pasar el sábado y el domingo en el albergue juvenil el Molino Viejo situado en Ezcaray. La salida tendría lugar desde la estación de autobuses de Haro el sábado a las 09:00 y el regreso a la estación de autobuses el domingo a las 21:00 aproximadamente. Durante la estancia en el albergue se realizarán las siguientes actividades:

- Excursión a la cascada de Cilbarrena. El sábado por la mañana sobre las 9:45 se dejarán las mochilas en el albergue y se recogerá la comida y el almuerzo para la excursión. A las 10:15 salida a la excursión hacia la cascada. Es una de las rutas más bonitas de la zona, donde nos adentraremos en el Valle del Oja en una distancia aproximada de 16,5 km. Esta distancia supone un nivel medio de dificultad. Se prevé realizarse en unas 3 horas y media más los descansos oportunos. Por tanto se realizará un descanso a las 11:30 para almorzar y repone fuerzas. Sobre las 12 se retomará la marcha a pie y alrededor de las 12:30 se llegará a la cascada. Allí se estará una media hora observando el paisaje. A la 13:00 se

regresa andando hacia el albergue a las 14:00 se para a comer y a las 14:30 encaramos el último tramo de ruta para llegar al albergue aproximadamente a las 15:15.

- Torneo deportivo de fútbol sala. La tarde del sábado se disputara a partir de las 17:30 hasta aproximadamente las 21:30 el torneo de fútbol sala. Los alumnos formarán 5 equipos de 8 personas cada equipo aproximadamente. Se formará un único grupo de 5 equipos de tal forma que se disputen 10 partidos. Cada partido tendrá una duración de 20 minutos con un descanso de 5 minutos. El ganador del torneo será el equipo que más puntos tenga después de haber jugado los 4 partidos. Se puntuará 2 puntos por victoria, 1 punto por empate y 0 puntos por derrota. Además se penalizará con menos 2 puntos a los equipos que cometan actos antideportivos.
- Torneo deportivo de baloncesto. El domingo por la mañana a las 10:00 comenzará el torneo de baloncesto y durará hasta aproximadamente las 14:00. Los alumnos formarán 5 equipos de 8 personas cada equipo aproximadamente. Se formará un único grupo de 5 equipos de tal forma que se disputen 10 partidos. Cada partido tendrá una duración de 20 minutos con un descanso de 5 minutos. El ganador del torneo será el equipo que más puntos tenga después de haber jugado los 4 partidos. Se puntuará 2 puntos por victoria, 1 punto por empate y 0 puntos por derrota. Además se penalizará con menos 2 puntos a los equipos que cometan actos antideportivos.
- Gymkana. El domingo a la tarde sobre las 17:00 se realizará una gymkana en los alrededores del albergue organizada por los monitores del albergue juvenil que durará aproximadamente 2 horas.

Además de todas estas actividades relacionadas con la actividad física también es necesario la adquisición de otro tipo de hábitos saludables como complemento por ello es importante informar a las familias sobre la alimentación y la nutrición a través de las asociaciones de padres y madres para conseguir que los hábitos saludables continúen

en casa. En el centro se pueden llevar a cabo una serie de medidas informativas y de actuación:

- Colgar carteles informativos en el centro escolar con una información muy visual relacionada con la actividad física y la salud. Además de indicar la importancia de la alimentación saludables marcando los beneficios de las frutas y verduras.
- Proyecto almuerzos saludables. Como los demás proyectos va dirigidos a los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria. Todos los martes del tercer trimestre se repartirán frutas entre los alumnos y todos los jueves otro tipo de fruta diferente. De este modo se pretende fomentar la alimentación saludable y se intenta evitar que los alumnos almuercen bollería industrial o alimentos similares.

2.5. EVALUACIÓN

Para evaluar la propuesta educativa se realizará a los alumnos varios cuestionarios sobre las distintas actividades que se han desarrollado durante el trimestre escolar.

En primer lugar se les entregará el siguiente cuestionario que sirve para observar si se han alcanzado los objetivos generales de la propuesta:

Al realizar las diferentes actividades que se han llevado a cabo durante estos meses se han aprendido algunos valores:

- ¿Qué valores has aprendido?
- ¿Crees que son importantes esos valores? ¿Por qué?
- Explica en qué momento de las actividades te diste cuenta y aprendiste esos valores.
- ¿Piensas qué las actividades te han servido para ser una mejor persona?

Luego para evaluar cada actividad de forma específica sería necesario realizar un cuestionario que tenga los siguientes ítems:

1. Con esta actividad que se ha realizado:
 - a. ¿Qué has aprendido?
 - b. ¿Crees que es importante? ¿Por qué?
2. Indica tu grado de satisfacción con esta actividad:
 - a. Nada satisfecho.

- b. Poco satisfecho.
 - c. Bastante satisfecho.
 - d. Muy satisfecho.
3. Indica según lo indicado anteriormente las sugerencias de mejora y en general los puntos fuertes y los puntos débiles de la actividad.
4. ¿Crees que era necesario haber utilizado más recursos humanos y materiales? Si es así indica ¿por qué?

3. CONCLUSIONES

Esta propuesta educativa y su posterior aplicación están dirigidas a tercer ciclo de Educación Primaria. Aunque sería conveniente ir iniciando a los alumnos de primer y segundo ciclo y que de esta forma no pierdan las condiciones físicas innatas como la flexibilidad. Los alumnos del tercer ciclo son perfectamente capaces de realizar este proyecto porque tienen asumidos muchos de los valores que proporciona el deporte y tienen la capacidad física suficiente para realizar las diversas tareas propuestas en el proyecto. En relación con los hábitos alimenticios hay que diferenciar a los alumnos que comen en el centro escolar donde pueden llevar una alimentación más saludable, ya que la realiza un especialista en nutrición y está supervisada por las distintas instituciones. Por otro lado, es factible realizar una guía sobre nutrición y proporcionársela a los padres de los alumnos que comen en sus respectivos hogares.

Con esta propuesta educativa se intentan erradicar los malos hábitos de la sociedad actual con respecto a la actividad física y a la alimentación, dejando claro la diferencia que existe entre actividad física y deporte ya que todos los niños no son iguales por sus condiciones naturales y el que no pueda realizar un deporte siempre puede realizar alguna actividad física.

Uno de los grandes problemas que se puede observar en nuestra sociedad actual es la falta de tiempo de los familiares para dedicarlo a realizar actividades físicas extraescolares con sus hijos así como para cocinar alimentos saludables. Esto conlleva la utilización de comida basura sobre todo en las cenas, salchichas, pizzas, hamburguesas; desayunos; almuerzos y meriendas, la bollería industrial.

Otro de los grandes problemas que plantea nuestra sociedad es la profunda crisis que se está viviendo donde la capacidad económica de las familias es insuficiente incluso para comer, con la consecuencia de una alimentación deficitaria en los nutrientes básicos.

Para evitar estos problemas en un futuro sería conveniente que las instituciones invirtiesen más medios económicos para evitar la desnutrición de los alumnos que sus familias tengan problemas económicos y poder contratar personal suficiente para que se puedan realizar las actividades extraescolares y que todos los niños que lo deseen puedan acudir.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y BIBLIOGRAFÍA.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Cabezuelo, G. & Frontera, P. (2007). *Enséñame a comer. Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil*. Madrid: Edaf, S.L.

C.E.I.P. San Felices de Bilibio. (2013-2014) *Proyecto Educativo de Centro*.

Consejo Superior de Deportes.(2010). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*. Madrid.

González Aramendi, J.M. (2003). *Actividad física, deporte y vida; beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte*. Bilbao: Fundación Oreki.

Gottau, G. (2008). Vivir menos por culpa de la alimentación actual. *Vitónica*.

Jiménez J.C. (2008). *El valor de los valores en las organizaciones*. Caracas: Editorial Cograf.

Ministerio de Educación y Cultura (MEC, 1999). *Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres*.

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Actividad física*.

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Actividad física en los jóvenes*.

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?*

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Aumento del sobrepeso y la obesidad infantiles.*

Pancorbo Sandoval, A.E. & Pancorbo Arencibia, E.L. (2011). *Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable*. Madrid: Novartis.

Real Academia Española. (2001). Deporte. En *Diccionario de la lengua española*, en línea (22.ª ed.) Recuperado de <http://lema.rae.es/drae/?val=deporte>

Roselló, M.J. (2006). *La importancia de comer sano y saludable*. Barcelona: Plaza & Janes Editores.

Ruiz Llamas, G. & Cabrera Suarez, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de Educación*, (335), 17.

Tijuana B.C (2013) *Pros y contras de la actividad física*. Educación Física, (67) Recuperado el 9 junio de 2014 de <http://documentosedufisica.blogspot.com.es/2009/06/pros-y-contras-de-la-actividad-fisica.html>

Urban Park. (2013). *Urban Park ocio y deporte*. Recuperado el 9 de junio de 2014 de <http://www.urbanpark.es/actividades.html>

BIBLIOGRAFÍA.

Consejería de Salud de la Junta de Andalucía (2004). *Plan para la promoción de la actividad física y alimentación equilibrada*. Recuperado el 6 de junio de 2014 de http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c_1_c_6_planes_estrategias/plan_alimentacion_equilibrada/Plan_actividad_fisica.pdf

García Fernando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte*. Madrid: Editorial Alianza.

Márquez Rosa, S. & Garatachea Vallejo, N. (2009). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Editorial Díaz de Santos S.A.

Medina Jiménez, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia (2007). *Actividad física y salud. Guía para familias*. Recuperado el 6 de junio de 2014 de http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/guias/guia_familias_af.pdf

Navarro Vicente, A. (2012). *Actividad física en el recreo: una buena oportunidad para educar*. Recuperado el 6 de junio de 2014 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3932816>

Sicilia Camacho, A. y Santos Pastor, M. (1998). *Actividades física extraescolares. Una propuesta alternativa*. Barcelona: Editorial INDE.

Veiga Núñez, O.L. y Martínez Gómez, D. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable*. Recuperado el 6 de junio de 2014 de http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/escuela_activa.pdf

VV. AA. (2011). *Actividad física; deporte, ejercicio y salud en niños y adolescentes*. Madrid: Editorial Everest.