

Manuel López Morón (*)

“FRUTIDEPORTISTAS: UNA EXPERIENCIA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD”

(Manuel López Morón*)

Resumen:

La presente es una experiencia con la que desde el área de Educación Física queremos generar una relación entre alimentación equilibrada y ejercicio físico. Además ha sido intención implicar a toda la Comunidad Educativa porque pensamos que la educación en valores sólo tiene éxito si se convierte en una acción colaborativa. Con los y las Frutideportistas hemos despertado el interés y la motivación. Ahora deseamos, año tras año, mejorar su presentación, su puesta en escena, para cumplir, en definitiva, con las Finalidades Educativas de nuestro Proyecto.

Palabras clave:

- § Educación para la Salud
- § Plan de Acción Tutorial
- § Frutideportistas
- § Actividad Física.



1. Justificación de la experiencia

En el “CEIP San Sebastián”, de Padul (provincia de Granada), venimos desarrollando, dentro del Plan de Acción Tutorial, un programa sobre Salud Escolar. Son temas protagonistas del mismo los siguientes: La salud buco-dental, la educación afectivo-sexual, el cuidado de la espalda, prevención de accidentes y hábitos de alimentación, sueño e higiene.

Nuestra experiencia se encuadra en este programa tratando de desarrollar en nuestros alumnos y alumnas hábitos de vida saludables.

Desde el área de Educación Física intentamos concienciarles sobre la importancia que tiene para la salud la combinación de una alimentación equilibrada y el ejercicio físico.

Hacemos especial hincapié en que deben realizar un buen desayuno en casa, para cargarse de energía y rendir bien a lo largo de la jornada escolar.

Para el “desayuno del recreo” (la comida donde más podemos influir y “controlar” maestras y maestros) pedimos a los padres y madres que preparen para sus hijos bocadillos, fruta fresca o bollería casera, acompañados de zumos y batidos naturales.

En los ciclos de Educación Infantil y el primer ciclo de Educación Primaria está estipulado, y así se refleja en el programa de alimentación, que se coma en el recreo bocadillos los lunes y miércoles y fruta fresca los martes y jueves. El viernes se deja como libre, para repetir o traer bollería casera. Son los propios tutores/as los y las que controlan el cumplimiento y gratifican o motivan con “positivos”.

Sin embargo pudimos constatar que en los ciclos superiores el cumplimiento de esta buena costumbre se estaba relajando un poco, pero sobre todo comprobamos que sólo un porcentaje muy bajo de niños/as de 2º y 3er ciclo consumían fruta durante el recreo.

Surgió, de esta manera, la idea de fomentar entre este alumnado el consumo de fruta, además de concienciarles sobre las ventajas nutritivas de las vitaminas y azúcares que aportan.

Al mismo tiempo añadimos el mensaje de que junto a una dieta saludable es importante sumar la práctica del ejercicio físico porque, sin duda, favorece un crecimiento sano, incrementa las defensas naturales del organismo y, por tanto, mejora nuestra salud y calidad de vida.

2. La estrategia de las pegatinas

En un principio recurrimos a diseñar unas “pegatinas” con dibujos de frutas y el lema “disfruta con la fruta” ya que con anterioridad habíamos comprobado que para los/as alumnos/as la mera posesión de una pegatina nueva era valorada como un “tesoro”



Así, el maestro, con el bolsillo lleno de pegatinas, mordiendo una manzana para dar ejemplo y con una pegatina de frutas pegada en el chándal, respondía a la curiosidad de los niños que preguntaban:

- *¿Maestro, eso qué es?*
- *Esta pegatina es un regalo que hacemos a quienes comen fruta durante el recreo.*

No hizo falta nada más. Al poco rato los que habían conocido la noticia reclamaban su pegatina con los restos de sus frutas mordisqueadas, a medio comer como prueba.

En el recreo siguiente eran muchos más los comedores de fruta y hubo que diseñar nuevas pegatinas. La noticia se extendió y el asunto planteaba “serios” problemas pues nos reclamaban sus bien merecidas pegatinas a cualquier hora y en cualquier lugar donde nos encontraban.

Visto el panorama y con la intención de mejorar nuestro sistema y desarrollar hábitos de vida saludables desde el área de Educación Física, decidimos acudir a los y las ... FRUTIDEPORTISTAS

3. Frutideportistas, una propuesta para el desarrollo de hábitos saludables

3.1. Objetivos

Manuel López Morón (*)

1. Motivar el consumo de frutas
2. Valorar las ventajas nutritivas de las frutas
3. Aprender normas de higiene relacionadas con el consumo de alimentos.
4. Establecer una relación entre el consumo de frutas y la práctica de actividad física.

3.2. Metodología

La experiencia se ha llevado a cabo en varias fases:

A. Fase Detección del Problema a solucionar:

Disminuye el consumo de fruta durante los recreos, por parte de los alumnos del 2º y 3º ciclos del CEIP San Sebastián.

B. fase de análisis y propuesta de soluciones:

b.1. Diseño y creación de las herramientas de la experiencia:

§ 12 Frutideportistas.

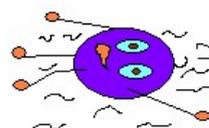
Son dibujos de frutas personificadas, realizados con el ordenador, que practican distintos deportes, juegos o ejercicios físicos.



Perita Escaladora



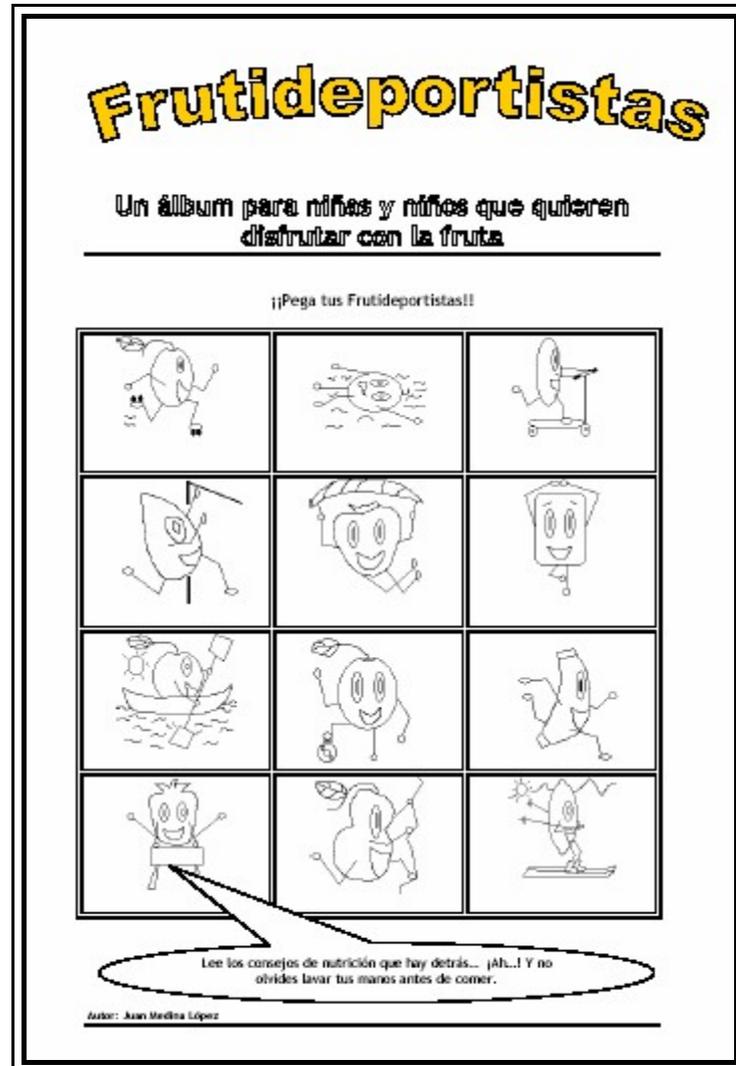
Naranjita futbolista



Uvita nadadora

§ Álbum de los y las Frutideportistas

Es un modelo de álbum donde los alumnos y las alumnas pegarán las doce pegatinas de frutideportistas. Se entrega una pegatina a la semana.



§ Normas básicas sobre nutrición

Elaboración de unos consejos básicos sobre nutrición que se adjunta en el reverso del álbum.

CEIP SAN SEBASTIAN
El Padul. Granada
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CONSEJOS DE NUTRICIÓN

- 1.- No vengas al cole sin desayunar. Un buen desayuno, leche o lácteos con cereales, tostadas, etc. zumos o fruta, te ayudarán en las tareas escolares.
- 2.- Para el recreo tráete un buen bocadillo, zumos y, al menos un día, fruta fresca. Las vitaminas y minerales de la fruta te ayudan a crecer sano/a y aumentan tus defensas frente a las enfermedades.
- 3.- En casa hay que comer de todo, lo que se llama una dieta variada y equilibrada:
 - DIARIAMENTE puedes tomar: leche y sus derivados, patatas, cereales, verduras u hortalizas, fruta, aceite de oliva...
 - VARIAS VECES A LA SEMANA debes alternar legumbres, pescado, carne magra y huevos.
 - OCASIONALMENTE puedes comer carnes grasas, pasteles, bollería, azúcares y bebidas refrescantes. No abuses de las chucherías.
- 4.- Es recomendable beber mucha agua. Cepíllate los dientes, al menos antes de acostarte.

¡Ah, no olvidéis hacer alguna ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA!

§ La lista de control

Es una lista de participantes donde los delegados de cada curso con la colaboración del tutor/a o el maestro de Educación Física anotan marcando con una X los casilleros correspondientes de aquellos que han traído y están comiendo fruta.

b.2. Programación de sesiones en la clase de Educación Física.

Manuel López Morón (*)

Para este curso queremos programar doce sesiones, una vinculada con cada frutideportista y por lo tanto centradas en el desarrollo de las habilidades que ellos y ellas recrean como personajes.

De esta forma trabajaríamos contenidos como: las capacidades físicas básicas, las habilidades, la expresión corporal y la salud a través, siempre, del juego sensorial, motor o expresivo.

Títulos de posibles sesiones

S1: Saltamos como Almendra Saltadora

S2: Jugamos a bailar con Kiwi Bailarín.

S3: Nos gusta patinar con Ciruelita Patinadora.

S4: Juegos al fútbol junto a Naranjita Futbolista.

S5: Mírame trepar como Perita Alpinista.

S6: Me gusta correr como a Platanito Velocista...

C. Fase Puesta en práctica:

c.1. Participación de la Comunidad Educativa

§ Alumnado:

Se le explica en qué consiste la experiencia, se les pide su participación voluntaria. Se les entrega el álbum y leemos y comentamos los consejos del reverso. El grupo clase elige un día de la semana para traer y comer fruta durante el recreo.

§ Maestros/as:

Manuel López Morón (*)

Se requiere su colaboración para anotar, unos minutos antes de salir al recreo, los alumnos que traen fruta. Su labor es fundamental para motivar, mantener el interés y por supuesto dar ejemplo comiendo fruta también.

§ Asociación de Padres y Madres Miguel de Cervantes, Ayuntamiento de El Padul y fruterías del pueblo.

Se les remite una carta en la que se les explica el proyecto y se pide su colaboración con algún regalillo con que premiar al alumnado que culmine tan sana experiencia.

D. Ejecución

La experiencia se lleva a cabo con los alumnos/as de segundo tercer ciclo, que sumaban un total de 182, durante las doce semanas del tercer trimestre del curso 2004-05. De todos ellos sólo seis alumnos manifestaron su deseo de no participar.

Los maestros de Educación Física nos encargamos de realizar, imprimir las pegatinas en papel autoadhesivo y recortarlas. Entregamos a los alumnos el álbum, que identifican con su nombre y colorean a su gusto.

Cada tutor tiene la hoja de participantes y, el día determinado por el grupo, anota (marcando con una x), con la ayuda de los delegados de clase, aquellos que han traído y están comiendo. Por lo tanto, no basta con enseñarla, hay que comérsela. Esto es así porque en el centro está estipulado que se desayune cinco minutos antes de salir al recreo evitando posibles atragantamientos con las prisas y, a la vez, consiguiendo que la basura se recoja de forma selectiva en contenedores preparados para ello.

4. Otras actividades inspiradas y conectadas a la experiencia de los y las Frutideportistas.

“Canción de la Fruta”

Una compañera de Educación Infantil nos mostró una poesía sobre la fruta sacada de un libro... (desconocemos su autor):

Me gusta la sandía,
también el melón,
las cerezas rojas
y el melocotón.
Peras y ciruelas,

Manuel López Morón (*)

Moras y fresitas
Son una gozada
cuando están fresquitas.

Mucha, mucha fruta
Como yo en verano
Y de esta forma
Estoy fuerte y sano.

La poesía nos gustó, la compañera de música, le puso, pues eso, música, y todos los alumnos del colegio la aprendieron y cantaron en clase y más tarde en el acto de entrega de regalillos.

“Acto público: Entrega de regalillos a los participantes”

La entrega de regalos se hizo extensiva a todo el alumnado. Los regalillos (el diminutivo no es por pequeños sino porque el presupuesto no daba para mucho más, dada la gran cantidad de alumnos, que habían completado con éxito la campaña de la fruta) fueron aportados por el Ayuntamiento de El Padul con la colaboración de la Consejería de Igualdad y Bienestar Social.

Una frutería del pueblo colaboró con 50 camisetas que fueron sorteadas y otra aportó fruta para el Taller “Antichuches” de la “Feria del Juego”

“Feria del Juego”

Esta Actividad la realizamos a final de curso. La Feria consiste en una serie de juegos que tienen lugar en un espacio definido y acotado para tal fin. Los monitores son los alumnos de 6º curso. Tienen la responsabilidad de enseñar a jugar al resto de los alumnos del centro que deambula libremente de un juego a otro.

Cada alumno-a lleva una tarjeta donde los monitores-as marcan con una X la participación en su taller. Esta participación se premia con: piezas de fruta, (por participar en 3 juegos), torta o bollo casero (5 juegos) o batido (8 juegos). Quienes vayan completando el número de participaciones en los talleres pueden recoger su alimento en el taller “Antichuches”, taller “regentado” por la AMPA. La fruta la aportó una frutería del pueblo.

| I FERIA DEL JUEGO CEIP SAN SEBASTIÁN TARJETA DE PARTICIPACIÓN EN LOS JUEGOS | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| 1. Tiro a la lata | 2. Los libritos | 3. Carrera de sacos | 4. A la rica manzana |
| 5. Jugando bajo la lluvia | 6. Disparos de agua | 7. Sillas musicales | 8. Recicla |
| 9. Sopla gol | 10. Cromos | 11. Vaya pies | 12. El trompo |
| 13. El monstruo de las galletas | 14. Globos sorpresa | 15. Mucha Marcha | 16. Comba |
| 17. Diábolo | 18. Transvase de agua | 19. Al rico chocolate | 20. Musculitos |
| 21. Maquillaje | 22. Calzar las sillas | 23. Tatuaje | 24. Circuito mojado |
| Una pieza de fruta 3 juegos | Un bollo 5 juegos | Un batido 8 juegos | A DIVERTIRSE JUGANDO |
| Nombre del alumno: | | | |

Las pegatinas de los frutis nos han servido como herramienta de juego en los talleres de Los libritos y Cromos. Se apuestan frutis, se ganan se pierden, se cambian... tradicionalmente se hacía con cartones de cajas de cerillas y cromos recortables.

5. La evaluación

5.1. Evaluación Cuantitativa

La valoración que hemos hecho todos los implicados en la experiencia ha sido muy positiva. El análisis pormenorizado de las hojas de participación de los alumnos por curso nos dan los siguientes resultados que comentamos y exponemos en una tabla.

El número de alumnos-as que podían participar era de 182. De ellos-as sólo 6 desistieron, aunque también se les entregó el álbum y los consejos de nutrición.

Manuel López Morón (*)

La participación total es pues del 96.79%. De éstos-as consiguen completar el álbum 145, en torno a un 82%. Del 18% restante no lo completa y abandona, lo hace cuando ya llevaba una media de un 43% de pegatinas conseguidas.

| Curso | Total alumnado | Participantes | | Completan el álbum | | No completan, se quedan en el % |
|-------|----------------|---------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------------------|
| | | Nº | % | Nº | % | |
| 3º A | 20 | 19 | 95% | 17 | 89.47 % | 25% |
| 3º B | 20 | 20 | 100% | 18 | 90% | 40% |
| 4º A | 24 | 24 | 100% | 15 | 62.5% | 30% |
| 4º B | 24 | 23 | 95.83% | 21 | 91.3% | 60% |
| 5º A | 21 | 21 | 100% | 18 | 85.71% | 55% |
| 5º B | 24 | 22 | 91.66% | 18 | 81.81% | 40% |
| 6º A | 24 | 23 | 95.83% | 19 | 82.60% | 54% |
| 6º B | 25 | 24 | 96% | 19 | 79.16% | 40% |
| TOTAL | 182 | 176 | Media 96.79% | 145 | Media 82.19% | Media 43% |

5.2. Evaluación Cualitativa.

Para corroborar el éxito del “Proyecto Frutideportistas”, que demuestran los datos anteriores, merecen contarse algunas anécdotas que así lo ratifican:

Anéctoda 1:

Una alumna de 5º A manifiesta que no le gusta la fruta, el primer día trajo una manzana y le daba pequeños mordisquitos de “rata” alegando que estaba muy dura. Le insistí en que había mucha variedad de fruta, que podía pelarla, etc. En la tercera semana se comía una manzana entera que su madre le preparaba, pelada, troceada y envuelta en papel “albal”. Consiguió completar el álbum.

Anéctoda 2:

Manuel López Morón (*)

Un alumno de 3º A varias veces ha traído un “ recipiente” con fresas, una cucharilla y por supuesto un bote de nata en spray de los que no precisan refrigeración. ¿Ustedes gustan? Se me hacía la boca agua de verlo, yo aquí con mi manzana...

Anécdota 3:

Otros cuando sabían que el “día de la fruta” (día en el cual les tocaba comerla) no podían venir por tener que ir al médico, negociaban conmigo comérsela otro día de la semana.

Anécdota 4:

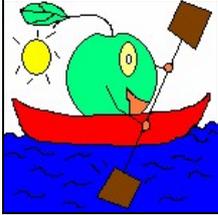
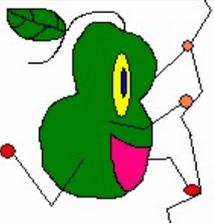
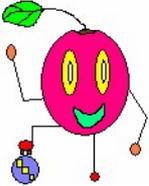
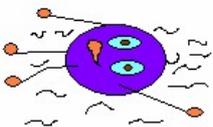
Los olvidos resultaban “dramáticos”. Prometían traer fruta dos días seguidos para recuperar su pegatina. Nuestras reglas son flexibles y el objetivo se consigue igualmente, mejor si cabe.

Anécdota 5:

Las madres estaban muy implicadas, “tenemos colocada una nota en el frigorífico para que no se nos olvide el día”

6. Anexo: Nuestros queridos y queridas frutideportistas



| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| Manzanita piragüista | Perita escaladora | Platanito velocista |
|  |  |  |
| Naranja futbolista | Almendra saltadora | Ciruelita patinadora |
|  |  |  |
| Uvita nadadora | Piña gimnasta | Fresita paracaidista |

Manuel López Morón (*)

q **Coordinador (*)**

§ Manuel López Morón

Director del CEIP San Sebastián. El Padul. GRANADA.
Maestro especialista en Educación Física.

TLFO.: 958 773 193

CORREO: 18007401.averroes@juntadeandalucia.es

PÁGINA WEB:

http://www.juntadeandalucia.es/averroes/san_sebastian_padul/

q **Participantes**

Almendros Morales, José; Caba Díaz, Fernanda; Cordovilla Pérez, María José; Fernández Gaytan Angulo, Leonor; Gámez Herrera, María Gracia; Iáñez Tello, María Vanesa; López Tello, Manuel; Maldonado Carrasco, Ana; Morales Morales, Antonia; Morales Valero, Gregorio; Muñoz Pérez, Josefina; Nieto Ruiz, José Antonio; Ortega Ramírez, Aurora; Puerta Hernández, Jaime; Redondo Castillo, Josefa; Ruiz Santiago, Francisco; Solano Romero, Concepción; Varo Sánchez, Manuel; Villatoro Villalba, Antonia; Villena Martín, Jacinto; Zúñiga Gómez, Antonio.