

“MI CUERPO SANO COMIENDO Y JUGANDO”⁽¹⁾

“My body is healthy while eating and playing”

Gustavo Lorente Lorente

Colegio de Educación Infantil y Primaria “Juan de Austria”. Alcázar de San Juan, Ciudad Real

Resumen

La experiencia educativa que describimos, surge de la idea de la necesidad del cuidado corporal en la edad escolar, como garantía de salud en posteriores edades. El proyecto tiene dos ejes principales: por un lado *el establecimiento de buenos hábitos alimentarios* y por otro lado *el incremento de la actividad física en la mayor cantidad de entornos posibles*. No tratamos el tema de la obesidad infantil como un problema, sino como ocasión para plantear una serie de soluciones que utilicen la prevención como herramienta que evite ulteriores enfermedades. Era fundamental que todos los agentes educativos y sociales concernidos participaran de esta experiencia, porque los buenos hábitos que pretendemos, deben estar reforzados en entornos diferentes al habitual, y por personas diferentes de las que conviven habitualmente con los alumnos. Un pilar básico es que - “el tema de la alimentación entre a la escuela”; y, a este respecto, no solo debemos dotar de contenidos teóricos al alumnado, sino que también tenemos que trabajar con los materiales y situaciones reales: deben probar, experimentar, saborear, en fin, ser agentes participativos de la experiencia.

Las familias han sido fundamentales en el desarrollo de esta experiencia educativa, puesto que las rutinas que se afianzan en la vida familiar son esenciales para la adquisición de los hábitos alimentarios. Son las familias las que han manifestado su satisfacción por los resultados en cuanto a la mejora experimentada en la alimentación de sus hijos. De igual manera en el colegio hemos podido comprobar un incremento en la actividad de los alumnos en el recreo, y un aumento de la ingesta de frutas, entre otros indicadores favorables.

Debemos encaminar al alumnado hacia el objetivo de “ser competentes” para gestionar adecuadamente su propia alimentación, ahora en el futuro; y además para gozar de un buen estado físico, y así se les habilita para que sean capaces de discernir qué alimentación, y qué actividad física les conviene; y cómo repercuten estos dos factores en su salud general. Se trata de alejar al alumnado de modelos sociales de alimentación inadecuados, generados muchas veces por intereses particulares; y de crear una actitud crítica que puedan utilizar para buscar lo más saludable.

Palabras clave: cuerpo, salud, comiendo, jugando, sano, escuela, juegos, alimentación.

Abstract

This teaching experience comes from the idea of taking care of the body from the school age as a warranty for the following years. The project has two main axes: on the one hand, the establishment of good eating habits and on the other the increasing of the physical activity in most of the environments. We do not treat the issue of childhood obesity as a problem but as a tool that prevents further diseases. It is essential that all the educational and social stakeholders participate in this experience since all the habits must be reinforced in different environments and by different people. A basic pillar is "nutrition enters the school", we must not only give our students theoretical contents but also work with actual materials. They must taste, try, experience, be participatory agents of the whole project.

Families are very important in this educational experience because routines are essential for a good eating habit. They have shown great satisfactory results in the every day feeding and in children's interest for playing more time. Similarly at school we have seen an increase in the recreational activity and intake of fruits.

We must put our students in the way to be competent in this regard in order to, besides having a good physical condition, they will be able to discern which diet and physical activity they need and how these two elements affect their health. We must put them away from the social models which are often aimed to particular interests and create a critical attitude to find what is healthier for them.

Keywords: body, health, eating, playing, healthy, school, play games, nutrition.

1. Introducción

En la actualidad existe una preocupación evidente por el *cuidado de nuestro cuerpo*, y vemos como desde todos los estamentos sociales se hacen propuestas para reducir el impacto “corporal” que sufrimos.¹

Centrándonos en el entorno familiar, vemos que las “prisas”, mayoritariamente establecidas por cuestiones de trabajo, hacen que la distribución horaria familiar se condicione en una cantidad significativa, aunque sea involuntariamente. Es muy difícil establecer rutinas que necesiten de tiempo.

Nuestra experiencia educativa entiende que los adultos establecen las pautas sobre los pequeños, y estas se fijan en todos los sentidos como norma general (dormir, bañar, comer). La familia debe establecer las guías necesarias para que el desarrollo del niño o de la niña sea integral, y abarque todos los ámbitos posibles.

Los hábitos consolidados hacen que los niños vayan logrando una independencia, que también tiene que estar controlada por los adultos. Creer que un niño o niña con 3 años, que come solo, o podemos “abandonar” en este aprendizaje es un gran error.

Por supuesto que aquí no hay que olvidar que la *escuela es un núcleo principal* en la formación de las personas, y que tiene que existir *una relación sólida, en todos los sentidos, con la familia*.

Es importante establecer las pautas a seguir, dado que en muchas ocasiones nos encontraremos con problemas para aceptación de diferentes tipos de alimentos por parte de los niños y niñas. Además estos problemas surgen, o se incrementan por los “modelos sociales” que se imponen por intereses particulares, y en muchos

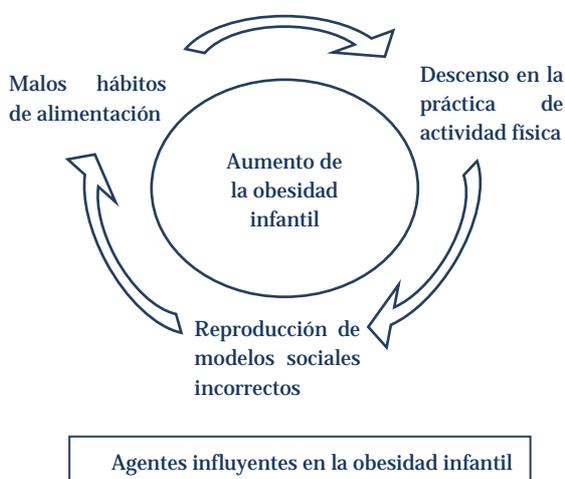
¹ Proyecto de innovación educativa. 18020000G/421B/42900. Junta de Comunidades de Castilla La Mancha.

casos económicos. Tenemos que estar alerta sobre lo que los niños y niñas reciben a este respecto. *Por este motivo también tenemos que hacerles competentes para poder discernir la información correcta de la incorrecta.*

La obesidad infantil ha tenido dos “malos” colaboradores que han favorecido que esta aumente alarmantemente. Por un lado, como hemos señalado, los *malos hábitos en alimentación*, y por otro el *descenso de actividad física* que se tiene por la población y en especial por los niños y niñas.

En las familias se debe *fijar un horario para la actividad física*. Vemos como se satura al alumnado con actividades que no requieren movimiento. No queremos decir con esto que no sean importante, al contrario, pero si queremos hacer ver que también hay que tener en cuenta que los *niños y niñas deben jugar*, ya que es necesario para ellos, y además a través del juego, y con el juego, también se aprende.

Figura 1. Agentes responsables del aumento de la obesidad infantil



2. Antecedentes teóricos y/o prácticos

La génesis del proyecto surge de la observación y posterior fase de encuesta al alumnado y familias, sobre el desayuno antes de ir al colegio, y también en referencia al almuerzo que se suele realizar a la hora del recreo.

Se realizaron diversas encuestas respecto a:

- Frecuencia del desayuno.
- Cantidad del desayuno.
- Variedad en el desayuno.
- Causas.

Los resultados obtenidos fueron estremecedores.

Más de un 40% del alumnado en general no desayunaba nada en casa. Del otro 60%, aproximadamente la mitad solamente tomaba un lácteo. Siendo el 30% los que realmente hacían un desayuno consistente.

Respecto a la frecuencia en el desayuno un 70% alega falta de tiempo, y el otro 30% la inapetencia.

Nos sorprendió que dentro de la variedad si se abría el abanico de posibles alimentos, siendo estos más sanos de lo que preveíamos.

Solamente un 2% del alumnado no tomaba nada ni en el desayuno de casa ni en el recreo. Lo que nos llevó a analizar los porqués, siendo el resultado cuestiones económicas y familiares.

En las encuestas de familias hubo una generalización que destacó por encima de las demás y era que “no les gusta la leche”. Alrededor del 80% de las familias que respondieron que sus hijos o hijas no tomaban desayuno era por este motivo.

El análisis de los resultados obtenidos nos dio pie a realizar también una encuesta sobre la actividad física extraescolar que realizaba el alumnado respecto a:

- Cantidad.
- Frecuencia.
- Variedad.

Los resultados mostraron que el alumnado sí practicaba algún deporte extraescolar, pero con una media de 2 días por semana, y solamente 1 hora al día.

La curiosidad principal era la gran cantidad de actividades que realizaba el alumnado que no implicaba ninguna actividad física.

3. Metodología

El proceso metodológico ha tenido en cuenta la introducción de los alimentos en la escuela. La experimentación directa e indirecta es fundamental para el establecimiento de hábitos saludables en el alumnado, teniendo en cuenta que la directa es cuando el alumnado trabaja directamente con los alimentos, y la indirecta cuando ve su elaboración o tratamiento.

Un punto importante ha sido las agrupaciones en la realización de las tareas. Se han realizado actividades interaulas, interciclos e interetapas. Al igual que una actuación inter-áreas. Esto ha significado que las actividades que se hacían en un área se veían continuadas o reforzadas en otras. Queríamos que el alumnado sintiera que todo el centro estaba trabajando en una línea conjunta.

El uso de las nuevas tecnologías ha significado un recurso metodológico esencial, no solo como elemento de consulta, también como recurso para la obtención de documentación y de experimentación práctica.

La utilización de diferentes entornos también ha sido un elemento enriquecedor para ampliar la percepción sobre la alimentación y la actividad física fuera del colegio.

Respecto a los *materiales utilizados*, se ha optado por que el alumnado conozca, vea, toque, sienta y deguste alimentos reales mediante una metodología participativa.

La participación familiar ha sido esencial al igual que la de la comunidad educativa, porque entendemos que la pluralidad de entornos consolida el trabajo de competencias que se hace en el centro educativo.

La metodología ha tenido unas características especiales cuando nos referimos a la realización de actividades más concretas. Por ejemplo en el desayuno saludable el alumnado de educación infantil recibió su desayuno en clase, aunque ellos tuvieron que ser los que se auto-servían. En cambio a partir del segundo ciclo el alumnado hizo un pasillo de autoservicio para recoger su desayuno.

Debido a la complejidad del proyecto y sabiendo que podría resultar algo distante al alumnado si solo se trataba desde el enfoque del adulto, se ha planteado la actividad de “la mascota del proyecto” que ha sido clave para que el proyecto se acerque al alumnado y viceversa.

El uso de las nuevas tecnologías ha significado un recurso metodológico esencial, no solo como elemento de consulta, también como recurso para la obtención de documentación y de experimentación práctica.

La utilización de diferentes entornos también ha sido un elemento enriquecedor para ampliar la percepción sobre la alimentación y la actividad física fuera del colegio.

Respecto a los *materiales utilizados*, se ha optado por que el alumnado conozca, vea, toque, sienta y deguste alimentos reales mediante una metodología participativa.

La participación familiar ha sido esencial al igual que la de la comunidad educativa, porque entendemos que la pluralidad de entornos consolida el trabajo de competencias que se hace en el centro educativo.

La metodología ha tenido unas características especiales cuando nos referimos a la realización de actividades más concretas. Por ejemplo en el desayuno saludable el alumnado de educación infantil recibió su desayuno en clase, aunque ellos tuvieron que ser los que se auto-servían. En cambio a partir del segundo ciclo el alumnado hizo un pasillo de autoservicio para recoger su desayuno.

Debido a la complejidad del proyecto y sabiendo que podría resultar algo distante al alumnado si solo se trataba desde el enfoque del adulto, se ha planteado la actividad de “la mascota del proyecto” que ha sido clave para que el proyecto se acerque al alumnado y viceversa.

Figura 2. Agentes responsables del aumento de la obesidad



4. Resultados

4.1 Respecto a los objetivos

A los objetivos se les dota de un carácter de variabilidad que hace que según se va desarrollando el proyecto estos objetivos pueden ser ampliados, modificados o aplicados conjuntamente.

En un análisis más detallado de los objetivos podemos señalar:

- Realizar actividad física en el entorno escolar. Se ha conseguido puesto que no solo se han realizado actividades dentro de las clases de educación física, si no también se han hecho tareas como los “recreos activos”.
- Conocer aspectos teóricos sobre la nutrición. Se ha creado una base sólida sobre los aspectos de la alimentación que se han

tratado. En cada etapa, nivel y ciclo se han desarrollado de manera diferente.

- Relacionar la actividad física escolar con la actividad física extraescolar. Con las actividades extraescolares del AMPA y del Ayuntamiento.
- Facilitar opciones en la utilización del tiempo de ocio. Mediante variedad de empresas privadas y públicas.
- Desarrollar buenos hábitos alimenticios. A través de la experimentación
- Mejorar la autoestima y la percepción personal. Una buena alimentación y una correcta actividad física repercute en tener una valoración personal buena sin seguir modelos sociales inadecuados.
- Desarrollar actividades que favorecer el desarrollo de una correcta nutrición. Se han desarrollado actividades como el desayuno saludable, día del yogurt, brocheta de frutas, menús saludables, “megamacedonia”, “bizcochá”.
- Conocer aspectos nutricionales ofrecidos por especialistas del sector. A través de documentación que ha realizado un Químico en alimentación y con la ayuda de las nuevas tecnologías.
- Lograr una implicación de la comunidad educativa. Las familias han sido un punto clave para el desarrollo del proyecto.
- Experimentar con alimentos. Viendo como se realizan las diferentes actividades como la macedonia y la “megamacedonia”, degustándolos dentro del entorno escolar.
- Fomentar el consumo responsable. Se ha incentivado el consumo de comida de manera controlada.
- Entender que la correcta nutrición y la práctica de actividad física son primordiales y que tienen una relación directa con la buena salud. Este objetivo es el que aglutina a todos los demás y todas las actividades que se han realizado van encaminadas hacia aquí. Además no solo se ha tratado con el alumnado sino con toda la comunidad educativa.

Y aunque no se especifica de manera directa hay un objetivo social que es el tratamiento de la obesidad infantil al igual que un objetivo preventivo y correctivo. Se trata de actuar antes de que exista el problema lo que creemos que es fundamental.

4.2 Respecto a los contenidos

Los contenidos que se han previsto son contenidos abiertos.

- Tienen adaptación dependiendo de los recursos que el centro tenga.
- Se acomodan a la temporalización interna y externa.
- Se prestan a una mayor profundización en las aulas.
- Tienen el refuerzo de las nuevas tecnologías.
- Implican a la comunidad educativa.
- Incorporan las experiencias personales de los responsables.
- El agrupamiento o la separación ayudan a una mejor comprensión.
- Tienen carácter transversal e interdisciplinar.
- Son intercompetenciales.
- Se pueden desarrollar en entornos extraescolares.
- En muchos casos se realizan a través procedimientos lo que hace que se vivencie la actividad.
- Tienen correlación en el ámbito familiar.
- Implican al alumnado siendo necesaria su participación.
- El centro en su totalidad engloba el desarrollo del proyecto.
- Los contenidos se autoreforzan con una doble aportación de dentro-fuera y fuera-dentro.

4.3 Respecto a las competencias

La variedad de tareas hace que haya una *pluralidad competencial*. Las tareas se encaminan hacia una idea *intercompetencial*, por eso aunque haya una competencia que tenga más predominancia que

otras, no se puede obviar que con el desarrollo de una tarea se están trabajando diversas a la vez.

Pueden verse la relación de competencias trabajadas en el proyecto, y las correspondientes tareas asociadas en la Tabla 1⁽²⁾.

5. Actividades

5.1 Fichas descriptivas de actividades

Las actividades asociadas a las tareas que tratan de desarrollar las competencias indicadas, pueden verse en la tabla 2⁽³⁾.

5.2 Fichas descriptivas de actividades

El instrumento para la organización y desarrollo controlado de las actividades fue la Ficha Descriptiva de Actividades, cuyo modelo puede verse en la tabla 3.

Tabla 3. Modelo de ficha. “Utensilios de cocina”. Cuaderno de actividades del profesorado

Nombre de la actividad	Actividades “utensilios de cocina”	Nº	2
Material	Dibujos, ejercicios		
Participantes	Todo el alumnado		
Descripción	Después de ver la exposición de los utensilios de cocina realización de dibujos y diferentes ejercicios		
Relación con competencias	Competencia cultural y artística		
Responsable	Elaboración: coordinador aplicación: tutorías		

5.3 Actividades especiales. Desarrollo y organización

Ciertas actividades requerían para su ejecución el apoyo de protocolos de actuación para los profesores más detallados y concretos. En la tabla 4 puede verse el modelo de protocolo de actuación de una de las actividades especiales más importantes, el Desayuno saludable.

Tabla 4. Modelo de ficha. “Desayuno saludable”

Desayuno saludable
<ul style="list-style-type: none"> ▪ La actividad se fundamenta en hacer ver al alumnado y a las familias la importancia de un desayuno saludable, variado y completo. ▪ En un primer momento se plantea la actividad con la necesidad de la aportación por parte de alguna empresa privada los alimentos necesarios.¹ ▪ Hay reuniones entre coordinador, equipo directivo y AMPA.² ▪ Se establecen que los alimentos a tomar son: zumo de naranja, tostada de pan con tomate y aceite y batido de leche. ▪ A parte de los alimentos se requieren diversos recursos materiales como son un exprimidor industrial para las naranjas, una plancha para tostar el pan y una trituradora para el tomate. Además de los utensilios de cocina necesarios. ▪ El batido lácteo se solicita a firma nacional. Esta participa con agrado y sirve en cantidad suficiente para todo el alumnado del centro. ▪ Tanto el pan como las naranjas se plantean para unas 450 personas contando alumnado, profesorado y familias que quieran hacer el desayuno. ▪ Los recursos personales aparte del coordinador parten de la inestimable colaboración de diversas madres de alumnos y alumnas. ▪ El proceso de comunicación y difusión se realiza entregando a cada alumno una hoja de de la actividad. De igual manera se colocan carteles por el centro. Se envían diversos e-mails a los organismos oficiales. ▪ El día anterior a la realización de la actividad se recoge el material necesario. ▪ Se procurará que los colaboradores queden publicitados en el evento. ▪ Se solicitará a una empresa privada (Frutas Márquez S.L., Pizzería Las Cancelas, Puleva y Panadería Utrilla) la colaboración ante el evento. ▪ Por la mañana y dado que la degustación de las familias se hace a primera hora se prepara con anterioridad todo el material y se empiezan a elaborar los desayunos. ▪ Las familias degustan y después se prepara al alumnado. ▪ El momento del reparto se hace a la hora del recreo y se organiza de la siguiente manera: ▪ Etapa infantil y primer ciclo: reparto en clase y el segundo ciclo y el tercero junto con el profesorado realizan un autoservicio en el gimnasio, siguiendo el itinerario señalado. ▪ El gimnasio se ha decorado con carteles del proyecto, carteles de los colaboradores y proyección saludable. ▪ La recogida, limpieza y reciclado se realiza por alumnado, familias y profesorado. ▪ En tutorías se explicará la importancia de tomar este tipo de alimentos.

² Podrá consultar los datos de la tabla 1 en:

http://ntic.educacion.es/cee/revista/n2tabla1_gustavo_lorente.html

³ Podrá consultar los datos de la tabla 2 en:

http://ntic.educacion.es/cee/revista/n2tabla2_gustavo_lorente.html

5.4 Cuadrante por áreas de actividad

Los siguientes cuadrantes que se han diferenciado por trimestres han servido de guía de actividades para las diferentes áreas. Los

tutores, tutoras y especialistas han ido ajustando las actividades a su labor diaria y de acuerdo con las necesidades, recursos espaciales y materiales de los que se disponían (ver tabla 5).

Tabla 5. Cuadrante guía de contenidos por trimestres y áreas

Actividad			
Actividades iniciales Y de preparación	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Entrega de documentación al profesorado. <input type="checkbox"/> Entrega de documentación al alumnado. <input type="checkbox"/> Realización de encuestas sobre alimentación y actividad física <input type="checkbox"/> Preparación de la ZONA SALUDABLE. <input type="checkbox"/> Test sobre juegos y juguetes. <input type="checkbox"/> Solicitud de visitas <input type="checkbox"/> Elaboración de Carteles <input type="checkbox"/> La mascota del proyecto. 		
Trimestre	1º	2º	3º
Lengua	Definición de alimentos.	Refranes, adivinanzas, trabalenguas	Elaboración de un cuento Elaboración de lemas. Lectura libros
Matemáticas	Unidades de masa	Operaciones básicas	Problemas con alimentos.
Conocimiento del medio	El cuerpo y sus partes. Pirámide nutricional Las vitaminas	El aparato digestivo. Tipos de alimentos y efectos	Geografía alimentaria
Inglés	Alimentos, partes del cuerpo.	Comidas e ingredientes	Comidas típicas
Educación artística	Dibujos de alimentos. Carteles	"Plastialimentos"	Murales comparativos. Sano-insano.
Educación física	Juegos Cooperativos-grupales. Recreos de forma activa.	Juegos populares y tradicionales. Actividad especial de educación física	Semanas de actividad física (comba, canasta....)
Religión	Valoración del ser humano	Compartir y repartir	Empatía: La alimentación en el tercer mundo.
Música	Canciones sobre alimentos	Elaboración de una canción	Realización de la canción por diferentes cursos
Althia	Búsqueda de información. Juegos online Pintar alimentos en el ordenador	Juego "Buen provecho". Estrategia Naos. Búsqueda de información de actividad física	PROGRAMA PERSEO
Visitas	Al Mercado	Al Almacén de fruta	Nutricionista. Chucherías
	Al supermercado	De un pediatra Químico en alimentación.	El comedor escolar (Concejalia y empresa)
Actividades señaladas (días de)	La llegada de los alimentos a la escuela El uniforme Herramientas de cocina Actividades de la comunidad extranjera Programa el televisión digital de Alcázar	El día de la ensalada El día de la fruta El día del yogurt Feria de los sabores	El día del zumo Pan con aceite Pan con aceite y tomate
Recogida de datos			

6. Evaluación

Se han marcado diferentes momentos *directos* para la evaluación:

- Evaluación Inicial.
- Evaluación al final de trimestre.
- Evaluación Final.
- Evaluación después de una visita o salida.

Evaluación después de una actividad en concreto.

También se han producido evaluaciones *indirectas* sin tenerlas prefijadas. Cuando el alumnado o las familias han respondido a una evaluación no prevista mediante opiniones o sugerencias.

Hay que tener en cuenta que en el proceso de evaluación los agentes evaluadores han variado y por consiguiente las herramientas utilizadas.

Algunas notas al respecto de la evaluación son:

- En las programaciones de cada curso, la evaluación está determinada por las tutorías.
- En las actividades de centro el responsable es el coordinador
- En familia se refleja mediante los test.

La evaluación tiene un carácter formativo y se pretende una mejora en todos los agentes evaluados, sin olvidar que existe una evaluación del mismo proyecto que busca una automejora.

En la tabla 6⁽⁴⁾ puede verse una guía para la evaluación.

⁴ Podrá consultar los datos de la tabla 6 en:
http://ntic.educacion.es/cee/revista/n2tabla6_gustavo_lorente.html

7. Procesos formativos

Con el proyecto se han interconexado diferentes entornos de la comunidad educativa que se han visto enriquecidos por los diferentes procesos de formación.

En la figura 3 puede observarse las actuaciones inherentes a los procesos formativos desarrollados en la experiencia; y en la figura 4 se comparan dichas actuaciones en los procesos formativos diferentes que desarrollan las familias y los profesores.

Figura 3. Esquema del proceso formativo general del proyecto

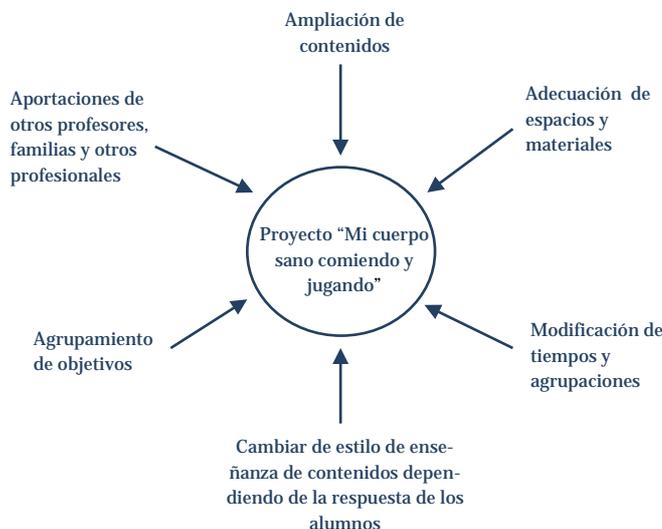
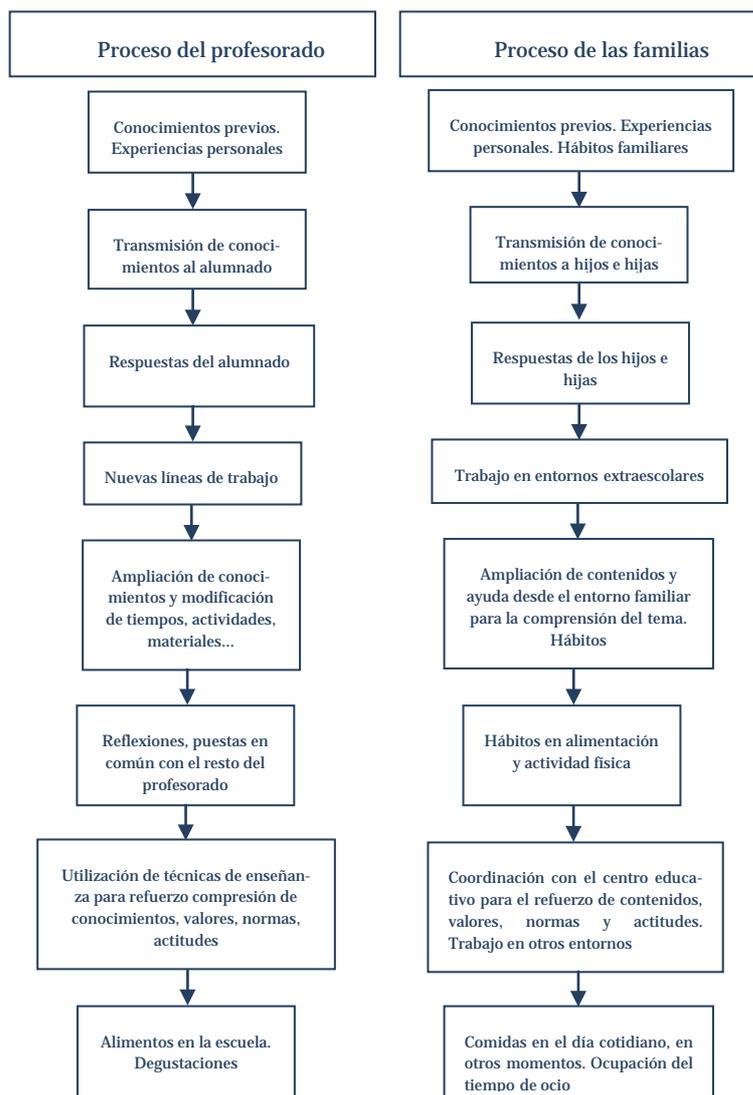


Figura 4. Esquema comparativo entre el proceso formativo desarrollado por el profesorado en la experiencia, y el desarrollado por las familias



8. Síntesis valorativa de los resultados

8.1 Aspectos positivos

- Necesidad e importancia de realizar una alimentación y actividad física de manera correcta.
- Las familias se han sentido participes del proyecto y han reforzado los contenidos trabajados.
- Los diferentes organismos han trabajado para afrontar la problemática social de “la obesidad infantil” y se han establecidos lazos de trabajo.
- La colaboración por parte de empresas privadas ha servido para dar al proyecto una entidad más real.
- La vivencia real de diferentes actividades.
- La familiarización en el proyecto a través de la mascota (PERISANA), para que el alumnado establezca unos lazos de unión a través de los cuales ha sido más fácil captar su atención con mensajes saludables.
- El colegio ha tenido durante todo el curso una concepción global de trabajo en el proyecto.
- La empatía, la solidaridad y la autoestima se han visto reforzadas con las actividades que se han ido planteando en las diferentes áreas.
- Formación competencial.
- El conocimiento a través de visitas de diferentes entornos donde se pueden comprar alimentos o realizar actividades físicas.
- Tiempo de ocio activo.
- Las nuevas tecnologías son esenciales para ampliar los contenidos a tratar.
- Se ha fomentado el espíritu creativo en el alumnado, a través de manualidades.
- Se ha conseguido “que el tema de la alimentación llegue a la escuela”.
- Los medios de comunicación se han hecho eco del trabajo que se ha realizado en el colegio y han dado más difusión a las actividades que se han realizado.

8.2 Aspectos mejorables

- Atención por las cuestiones económicas que, al condicionar la alimentación, pueden determinar que los objetivos de salud no puedan ser prioritarios. También está presente la dificultad de controlar los hábitos alimenticios en entornos donde el control directo no es posible (fiestas, cumpleaños, salidas...). Es también difícil para el alumnado practicar pautas correctas de actuación respecto a la alimentación y el ejercicio físico, si se está encontrando, de manera reiterada, en su entorno con comportamientos que contradice lo que está aprendiendo en el desarrollo del proyecto.
- Se está viendo que resulta decisivo el tratamiento en edades tempranas de los hábitos alimenticios y de ejercicio físico, pero que todo lo que se está trabajando en este proyecto debe tener una continuidad en las etapas educativas de edades superiores, si queremos alcanzar los objetivos que se pretenden.
- Habría que procurar que el tratamiento de la alimentación y la actividad física tenga un espacio más concreto y continuado en el desarrollo del currículo.
- Para lograr una real y correcta práctica de las actividades previstas es necesario disponer de unas instalaciones idóneas y de un material adecuado.
- Los recursos económicos suficientes son indispensables para aumentar el número de actividades, y también para mejorar los materiales, tanto en cantidad como en calidad.
- La evaluación es fundamental. Sería conveniente que también existiese una evaluación de lo conseguido en el ámbito familiar.
- El alumnado necesita de una reiteración de las prácticas saludables a lo largo del día, para que los hábitos correspondientes

se asienten, por eso es fundamental tener líneas de continuidad del proyecto, no sólo a corto plazo, sino a medio y largo plazo.

9. Conclusiones

Los contenidos teóricos se han visto reforzados con una experimentación vivenciada, lo que ha producido que se descubran nuevas perspectivas y posibilidades de actuación respecto a la mejora de la alimentación y de la actividad física. La pluralidad de entornos que ha incidido en la ejecución del proyecto ha sido un factor clave para su éxito. Ha sido decisiva también la utilización en las actividades de con alimentos reales, se ha buscado en fin la experimentación directa y la concretización. Todo ello ha abocado al alumnado a generar unas *líneas de actuación propias*, es decir, se ha conseguido que puedan seleccionar qué alimentos son mejores o peores para sus necesidades de nutrición específicas, y para la preservación de su salud, porque ya han conseguido una experiencia previa, que ha conseguido que sean selectivos al respecto.

Con todo ello se incrementa la autoestima y se mejora la autovaloración, se crea una actitud de respeto por los demás, y se valoran más ajustadamente las propiedades nutritivas y saludables los alimentos. Igualmente los alumnos perciben la importancia de la actividad física para un desarrollo más satisfactorio y saludable. En definitiva, se consigue que sean competentes en sus actuaciones cotidianas a la hora de tomar alimentos y de realizar actividad física para ocupar su tiempo de ocio.

El trabajo que ha supuesto el desarrollo del proyecto en todas las áreas curriculares, ha servido para que esta iniciativa se desarrolle desde un enfoque globalizador, lo que ha significado una elevación del nivel de importancia que se le concede en el centro a los temas de la alimentación y de la actividad física. El colegio llegado a ser, a este respecto, un “centro de actuación global” que ha contado con un ambiente favorecedor de hábitos de alimentación y de actividad física saludables, y que ha conseguido que la experiencia tenga una gran aceptación.

En el diseño del proyecto se vio desde el primer momento cómo era indispensable el establecimiento de pautas de actuación en el ámbito familiar, haciendo partícipes a las familias de los objetivos y actividades del proyecto, y crear previamente la necesidad de que los temas de la alimentación y del ejercicio físico fueran tratados en el aula

El proyecto no solo ha servido al alumnado, sino que también ha supuesto nuevas experiencias profesionales para el profesorado. La alimentación tiene una repercusión directa en el rendimiento escolar, y condiciona en buena parte los estados de ánimo.

La experiencia nos ha servido para transmitir muchos conocimientos y experiencias personales que han favorecido que la formación competencial que los alumnos han recibido se vea enriquecida por el conocimiento de situaciones reales vividas. Hemos asumido con gran resolución el tratamiento de un “tema caliente” para nuestra sociedad, asumiendo y superando los estereotipos y las modas, y apostando por una abordar la vertiente saludable del problema.

Hemos vivenciado situaciones con la participación de todo el alumnado, y también con la colaboración de las familias lo que hace que el trabajo formativo se haya visto reforzado, y haya resultado satisfactorio y dotado de continuidad.

Se ha generado un mecanismo que ha propiciado la formación individual y a la vez colectiva, con un denominador común que ha sido la persecución del objetivo de conseguir una buena salud, para ahora y para el futuro.

Es necesario destacar la colaboración y el trabajo realizado por todo el profesorado del centro. Han sido los factores decisivos para la realización del proyecto.

10. Continuidad de la experiencia

Para dar continuidad a la experiencia sería necesario desarrollar las siguientes actuaciones:

- Adecuar el desarrollo futuro del proyecto a los conocimientos previos del alumnado, y realizar así ajustes entorno a los objetivos, contenidos, metodología, y materiales del proyecto.
- Dentro de las programaciones de las diferentes áreas, ampliar el contenido de las unidades que estén concernidas por el tema de la alimentación y la práctica física.
- Considerar la posibilidad de comunicación con otros centros donde haya experiencias de similares través de webcam y de otros medios tecnológicos.
- Continuar con actividades de degustación de alimentos en la escuela, asociándolas al afianzamiento de los conocimientos ya adquiridos relativos a la alimentación sana.
- Poner en contacto al centro educativo con los mercados, supermercados y otros centros de dispensación de alimentos, para desarrollar actividades de formación.
- Fomentar la participación de la comunidad educativa en el desarrollo de actividades sobre alimentación.
- Continuar realizando actividades físicas en el entorno de la ciudad, y aprovechar los recursos de los que se dispongan (instalaciones deportivas comunitarias, parques, etc.).
- Dentro del área de Educación Física establecer en la programación una unidad didáctica exclusiva que trabaje los objetivos del proyecto. Analizar la posibilidad de realizar algún tipo de campeonato intercentros, favoreciendo la participación en horario extraescolar, y con la colaboración de las AMPAS.
- Continuar con la implantación de los "recreos activos".
- El AMPA continuará con sus talleres en alimentación y cocina, y promocionará la actividad física rigurosa en las actividades extraescolares.
- Sería interesante tomar en consideración para el desarrollo de proyecto contactar con la Feria de los Sabores de Alcázar de San Juan.
- Posibilitar salidas a empresas relacionadas con la alimentación.

Referencias bibliográficas

ÁLVAREZ HERNÁNDEZ, MARÍA JULIA; MONEREO MEGÍAS, SUSANA; MORENO ESTEBAN, BASILIO (2004). *La Obesidad En El Tercer Milenio*. México: Editorial Médica Panamericana, S.A.

BEAN, ANITA (2003) *La Alimentación y La Forma Física: De Los 5 A Los 16 Años* Madrid: Ediciones Tudor.

BRADFORD, MONTSE (2006). *La Alimentación De Nuestros Hijos: Para Crecer Con Salud y Vitalidad*. Barcelona: Océano Ambar S.A.

CASTILLO GARZÓN, M. J. y FERNANDEZ DELGADO, M. y GUTIERREZ SAINZ, A. (1997). *Entrenamiento Físico-Deportivo y Alimentación. De La Infancia A La Edad Adulta*. Barcelona: Paidotribo S.L.

GAVIN, MARY L. y DOWSHEN, STEVEN A. y IZENBERG, NEIL (2004) *Niños En Forma: Guía Práctica Para Evitar El Sobrepeso Infantil*. Madrid. Pearson Educación.

GONZÁLEZ RAMÍREZ, JOSÉ FRANCISCO (2003) *Alimentación Saludable Y Ejercicio Físico*. Madrid. Dastin Export. S.L.

LATYSHKEVICH, LEONID ANTOMOVICH y ZAPAROSHANOVA, LARISA PETROVNA (1997) *Juegos Activos: Educación Primaria y Eso*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

LIRIO CASERO, JULIÁN. (2006). *La Obesidad Infantil*. Madrid: Espasa Calpe.

LÓPEZ PASTOR, VÍCTOR MANUEL y MONJAS AGUADO, ROBERTO y PEREZ BRUNICARDI, DARIO (2003) *Buscando Alternativas A La Forma De Entender Y Practicar La Educación Física Escolar*. Barcelona. Inde Publicaciones.

LUIS CAPDEVILA ORTIZ (2006) *Actividad Física Y Estilo De Vida Saludable*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.

MARTÍN CAICOYA, (2005) *Hablemos Del Ejercicio Físico Y De Sus Beneficios Para La Salud*. Madrid. Pearson.

MARTINEZ SOPENA, MARIA JOSE (2006) *Niños Gorditos, Adultos Obesos*. Madrid. La Esfera De Los Libros S.L.

M. DELGADO, P. TERCEDOR (2003) *Estrategias De Intervención En Educación Para La Salud Desde La E.F.* Barcelona. Inde.

RODRIGUEZ CAEIRO, MARIA JOSE (2006) *Manipulación De Alimentos En Educación Infantil*. Vigo. Ideas Propias Editorial.

Referencias en internet

http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/05/te_recomienda/

<http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/6-10/>

<http://www.naos.aesan.msc.es/>

<http://www.aesan.msc.es/>

<http://www.naos.aesan.msc.es/csym/piramide/>

<http://www.perseo.aesan.msc.es/>

<http://www.msc.es/>

<http://www.blogobesidad.com/>

http://portal.unesco.org/education/es/ev.php-URL_ID=35177&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

<http://www.who.int/es/>

<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-obesidad-infantil.html>

<http://www.directoalpaladar.com/>

<http://www.jccm.es/sanidad/index.htm>

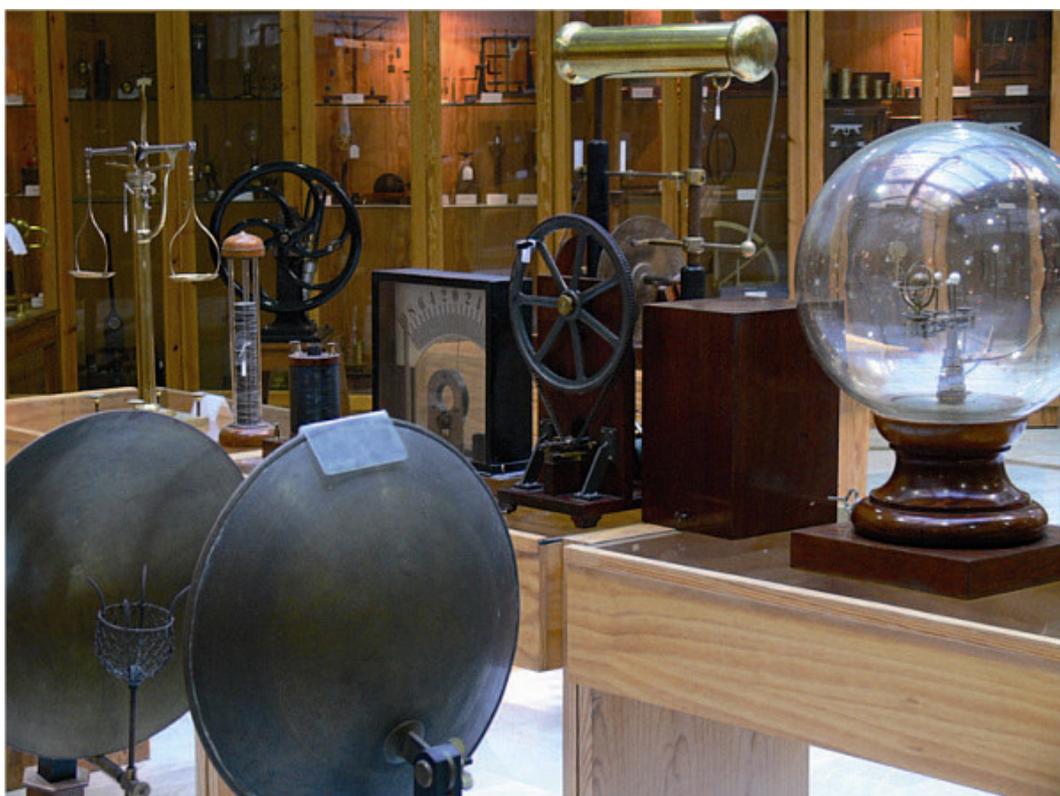
<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2005/05/27/dieta/1117210218.html>

www.juandaustria.es

El autor

Gustavo Lorente Lorente

Es maestro de Educación Física en el Colegio de Educación Infantil y Primaria Juan de Austria de Alcázar de San Juan. Quiromasajista y reflexólogo podal, además de monitor medioambiental. Técnico en Salvamento Acuático. Técnico Especialista en Administración y Comercio. Autor del proyecto de innovación educativa "Todos somos paralímpicos", premiado por la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha. Segundo Premio Nacional en el III Concurso de Buenas Prácticas Educativas convocado por la Asociación Mejora Tu Escuela Pública en colaboración con la Fundación la Caixa, con el proyecto "Mi cuerpo sano comiendo y jugando". Ha sido profesor en diferentes cursos de ámbito deportivo para el Excmo. Ayuntamiento de Alcázar de San Juan. Articulista en el periódico "El semanal de La Mancha". Ponente en "I Jornadas de intercambio de experiencias en el ámbito corporal y artístico de Ciudad Real" y en diferentes cursos en el CEP de Tomelloso, y CRAER de Villanueva de los Infantes con el proyecto "Todos somos paralímpicos". Ha publicado en "Idea La Mancha nº 3". Colaborador deportivo en Ondacero Alcázar. Colaborador del libro "Comételo con pan. Comida tradicional de la Mancha" de Xavier Majo i Roca.



Fuente: Museo de colecciones. Instituto Padre Suárez. Granada