

TRABAJO DE FIN DE GRADO  
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TÍTULO:

**“DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES PARA LA MEJORA  
DE LA HIGIENE POSTURAL EN EL ALUMNADO DESDE EL  
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA”**

YOHALY VARGAS PÉREZ  
CURSO ACADÉMICO 2019/2020  
CONVOCATORIA: JUNIO

## **Resumen**

En el presente Trabajo Fin de Grado (TFG) se presenta una innovación educativa desde el área de Educación Física. Se realiza una propuesta de intervención para la mejora de los hábitos posturales en los escolares de Educación Primaria con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años, en un centro educativo.

En un primer lugar, se pretendía realizar una investigación para conocer el peso de las mochilas, que forma parte de la vida diaria de los escolares y una vez conocidos los resultados se pretendía realizar una propuesta para disminuir el peso si fuera necesario y al mismo tiempo realizar una intervención para la mejora de hábitos posturales en los estudiantes. Debido a las condiciones actuales del COVID-19 que nos obligan a un confinamiento, he tenido que realizar un cambio en este TFG, ya que la investigación en el centro escolar no se podrá llevar a cabo y este proyecto se ha rediseñado como una innovación educativa.

Esta innovación se diseña para llevarla a cabo en un centro educativo de Educación Primaria de carácter público localizado en el norte de la isla de Tenerife, en el municipio de San Cristóbal de La Laguna. Se contará con gran parte de la comunidad educativa, en nuestro caso con familias, profesorado, profesionales de la salud y estudiantes del centro donde todos y cada uno de ellos participarán activamente en este proyecto mediante actividades (talleres, charlas, peso de las mochilas, los posibles resultados y conclusiones, etc.). Finalmente, se pretende obtener los posibles resultados y conclusiones de esta innovación, para futuras implementaciones en este u otro centro.

**Palabras clave:** Educación Física, peso de las mochilas, escolares, innovación, hábitos posturales, salud.

## **Abstract**

In the present End of Grade Project (TFG) an educational innovation from the area of Physical Education is presented. A proposal of intervention for the improvement of

postural habits in primary education students between 6 and 12 years old, in an educational center, is made.

Firstly, the aim was to carry out research to find out the weight of the backpacks, which is part of the daily life of the students. Once the results were known, the idea was to make a proposal to reduce the weight if necessary and at the same time carry out an intervention to improve the students' postural habits. Due to the current conditions of the COVID-19 that force us to a confinement, I have had to make a change in this TFG, since the research in the school will not be able to be carried out and this project has been redesigned as an educational innovation.

This innovation is designed to be carried out in a public primary education centre located in the north of the island of Tenerife, in the municipality of San Cristóbal de La Laguna. A large part of the educational community will be involved, in our case with families, teachers, health professionals and students of the center where each and every one of them will actively participate in this project through activities (workshops, talks, weight of the backpacks, possible results and conclusions, etc.) Finally, the aim is to obtain the possible results and conclusions of this innovation, for future implementations in this or another centre.

**Key words:** Physical Education, backpack weight, school children, innovation, postural habits, health.

## ÍNDICE

<b>1. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>5</b>
<b>3. OBJETIVOS DE LA INNOVACIÓN .....</b>	<b>6</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>6</b>
<b>4.1 Problemas actuales que afectan a la salud de los escolares en Educación Primaria .....</b>	<b>9</b>
<b>4.2 Mochilas en el ámbito escolar .....</b>	<b>9</b>
<b>4.2.1 Uso correcto de las mochilas .....</b>	<b>9</b>
<b>4.2.2 Consecuencias que puede tener el peso de las mochilas sobre los escolares .....</b>	<b>10</b>
<b>5. SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN LA HIGIENE POSTURAL .....</b>	<b>13</b>
<b>6. SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL .....</b>	<b>15</b>
<b>6.1 Consecuencias y recomendaciones del sobrepeso y la obesidad infantil .....</b>	<b>17</b>
<b>7. HÁBITOS POSTURALES .....</b>	<b>18</b>
<b>8. ANCLAJE CURRICULAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA .....</b>	<b>21</b>
<b>9. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN .....</b>	<b>25</b>
<b>9.1 Agentes que intervendrán .....</b>	<b>25</b>
<b>9.2 Temporalización .....</b>	<b>26</b>
<b>9.3 Materiales e instalaciones necesarias .....</b>	<b>26</b>
<b>9.4 Secuenciación de las actividades .....</b>	<b>26</b>
<b>9.5 Desarrollo de las actividades .....</b>	<b>28</b>
<b>9.6 Seguimiento de las actividades .....</b>	<b>36</b>
<b>9.7 Presupuesto .....</b>	<b>36</b>
<b>9.8 Evaluación .....</b>	<b>37</b>
<b>10. RESULTADOS Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>37</b>
<b>11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>40</b>
<b>12. ANEXOS .....</b>	<b>49</b>

## **1. JUSTIFICACIÓN**

Este TFG se divide en varios apartados, que se reflejarán y desarrollarán a continuación. Comenzaremos este trabajo con la introducción, aquí explico mis principales motivaciones para dar cabida a este TFG. A continuación, nos encontramos con el planteamiento del problema junto con los objetivos que pretendemos alcanzar a través de este trabajo. Posteriormente, la fundamentación teórica, que aborda los temas principales de este trabajo, como: el peso de las mochilas de los escolares y sus consecuencias, el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad infantil, hábitos posturales, mencionando en cada uno de ellos una serie de autores que han indagado sobre nuestros ejes de estudios. Finalmente concluimos esta fundamentación teórica anclando curricularmente nuestro objeto de estudio en Educación Primaria.

En cuanto a la parte principal de este proyecto, la propuesta innovadora, trataremos una serie de puntos, como son: agentes que intervendrán, temporalización, materiales e instalaciones necesarias, secuenciación de las actividades, desarrollo de las actividades y seguimiento de las actividades, presupuesto de los gastos y por último la evaluación. En el siguiente apartado encontramos los resultados y conclusiones relacionados con la investigación realizada y, finalizamos el trabajo con las referencias bibliográficas y los anexos.

## **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Este proyecto nace por un problema de gran importancia presente a día de hoy en el ámbito escolar, como es el peso que cargan los escolares en su mochila, el cual termina acarreando malos hábitos posturales. Este problema se ve estrechamente condicionado por el sedentarismo o la obesidad infantil. De ahí la importancia de realizar actividad física (AF) para paliar las consecuencias perjudiciales que tienen estos para la salud.

Por lo tanto, se ve la necesidad de implantar unas propuestas que permitan a los niños y niñas en edad escolar concienciarse que hay que llevar bien las mochilas, con el peso adecuado además de desarrollar un estilo de vida saludable y darse cuenta de la necesidad

de hacer ejercicio físico para tener la espalda fuerte y evitar futuros riesgos para la salud, como los expuestos con anterioridad.

### **3. OBJETIVOS DE LA INNOVACIÓN**

A continuación, presentamos los objetivos planteados en este trabajo:

1. Analizar el peso de las mochilas de los escolares e identificar sus malos hábitos posturales.  
Para ello se realizará el pesaje de las mochilas; lo que nos permitirá conocer el sobrepeso que soporta cada alumno.
2. Estimular y concienciar a los escolares sobre la importancia de tener una vida saludable.  
Esto les ayuda a desarrollar mejor su musculatura y así evitar el sobrepeso y la obesidad, pues estas patologías influyen en el desarrollo de malos hábitos posturales.
3. Informar a la comunidad educativa sobre los resultados obtenidos en el estudio del pesaje de las mochilas y al mismo tiempo dar pautas para una mejora de los hábitos posturales.

### **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

#### **4.1 Problemas actuales que afectan a la salud de los escolares en Educación Primaria**

El uso de las mochilas escolares es una actividad que forma parte de la vida diaria de los niños y niñas durante el periodo lectivo, especialmente en aquellos que no llegan en algún medio de transporte al colegio, sino que se tienen que desplazar en muchas ocasiones, a pie al centro educativo cargando con todo ese exceso de peso. En ellas se transportan los objetos necesarios para el desarrollo de las tareas en las aulas (libros, cuadernos, carpetas, estuches) alimentos y bebidas para consumir en el recreo, útiles de aseo, y otros utensilios variados (juguetes, libros de lectura, etc.). Como puede verse reflejado en la revista de

Pediatría Atención Primaria (PAP) (2015), el peso de las mochilas de los escolares es muy preocupante, pudiendo repercutir en la espalda y además supone un gran esfuerzo físico que realizan los niños y niñas para poder transportarlas.

Un estudio realizado por la Asociación Española de Pediatría (AEP) (2019) concluyó que los estudiantes con mochilas más pesadas tienen un mayor riesgo de tener dolor de espalda y añade que la carga de la mochila escolar no debe superar nunca el 10%-15% del peso corporal del niño o de la niña. (Ver figura 1)



Figura 1: Peso recomendado en mochilas escolares. Fuente propia.

Según las recomendaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2018, es importante que la mochila no supere el 10% al 15% del peso del niño que la va a llevar. Entonces, si su hijo pesa 30 kilos, la recomendación sería que su mochila no pesara más de tres kilos. En la siguiente tabla (Ver tabla 1) se pueden observar las recomendaciones que facilita la OMS sobre el peso máximo que debe llevar un niño con respecto a su peso corporal:

Tabla 1: Cálculo sobre el 10% del peso corporal. Medidas en kilogramos.

Peso del escolar (Kg)	Peso tope de la mochila (Kg)
17	1,7
20	2,0
25	2,5
30	3,0
35	3,5
40	4,0
45	4,5
50	5,0
55	5,5
60	6,0

(Vázquez, 2019) recomienda que los escolares hagan ejercicio físico al menos 60 minutos al día. En este sentido, la AEP (2019) enumera una serie de consejos para prevenir lesiones causadas por el uso de las mochilas en los escolares ya que servirían para mejorar su salud, fortaleciendo la musculatura. Son los siguientes:

- Procurar que la mochila pese lo menos posible. Retirar el contenido que no se utilizará durante ese día.
- Organizar de manera que el contenido más pesado se coloque en la parte inferior de la mochila.
- Llevar el peso en el centro de la espalda, a nivel de la cintura y pegado al cuerpo.
- Usar una mochila ligera y adecuada al tamaño del escolar.
- Llevar la mochila correctamente colocada, utilizando siempre las dos asas para los hombros y jamás por una sólo, así no sobrecargaremos de manera innecesaria uno de los dos hombros.
- Evitar que el transporte de la mochila sea muy alargado, no más de 15 minutos.
- Tener una musculatura adecuada. Para ello es conveniente realizar ejercicio físico y evitar estar sentado mucho tiempo delante de las pantallas.
- En caso de usar mochila de ruedas, empujarla en lugar de tirar de ella.
- Usar mochilas de ruedas con asa regulable según la altura.

## 4.2 Mochilas en el ámbito escolar

En la actualidad el método que más se utiliza a la vez que el más eficiente para transportar el material escolar es la mochila, pero existe el inconveniente de que esta herramienta pueda ocasionar daños físicos en el alumnado si se usan de forma incorrecta. Dos de los aspectos más importantes son la forma en que la mochila es transportada y también la cantidad de kilos que los escolares introducen en sus mochilas y que a su vez soportan sus espaldas.

### 4.2.1 Uso correcto de las mochilas

Para Muñoz (2015), la forma correcta de cargar la mochila de asas es la siguiente:

- Mantener el peso de la mochila por debajo del 10% del peso del niño.
- Asas anchas y bien acolchadas, de forma que queden ajustadas a la espalda.
- Llevar la mochila siempre apoyada en los dos hombros.
- Es importante que todos los objetos pesados vayan lo más cercanos posible a la columna vertebral.
- La parte inferior de la mochila tiene que estar por encima de los glúteos.

Podemos ver un ejemplo a continuación. (Ver figura 2)

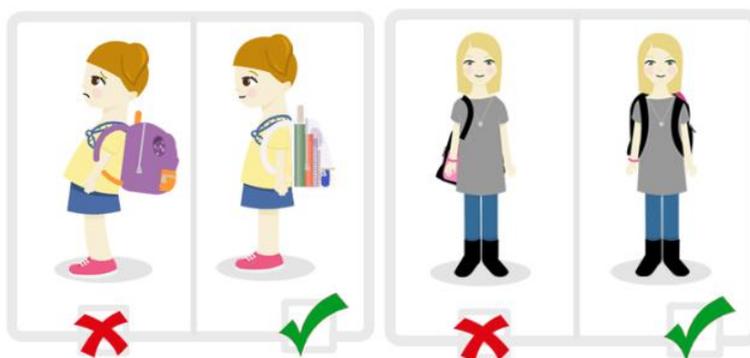


Figura 2: Forma correcta e incorrecta de usar la mochila. (Recuperado de Martín, 2019)

En lo referente a las mochilas de ruedas, Tafur (2017), nos indica que la forma correcta de cargar la mochila de ruedas es la siguiente:

- La llevaremos por delante, es mejor empujar la mochila que tirar de ella.
- El asa de la mochila debe ser regulable según la altura del niño.

Podemos ver un ejemplo a continuación. (Ver figura 3)



Figura 3: Forma correcta e incorrecta de usar la mochila de ruedas. (Recuperado de Redondo, 2019)

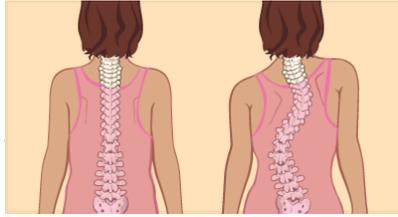
La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias (2020) recomienda el uso de las mochilas con asas para los escolares, en cambio los bolsos de colgar al hombro y las mochilas con ruedas quedan desaconsejados ya que provocan desequilibrio en la correcta postura de la columna y hombros.

#### 4.2.2. Consecuencias que puede tener el peso de las mochilas sobre los escolares

El uso incorrecto de la mochila puede causar a largo plazo lesiones musculares y articulares, además de dañar gravemente la espalda, producir dolor de cuello y hombros, así como padecer problemas posturales (Green, 2014).

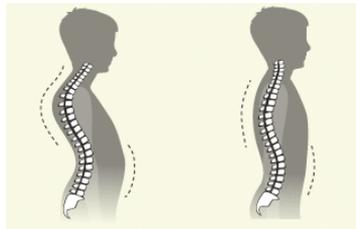
El Dr. Márquez (2018) enumera algunos problemas ocasionados por cargar mochilas con demasiado peso, son los siguientes:

- Escoliosis: desplazamiento lateral de la columna vertebral provocando una rotación de las vértebras, la columna vertebral presenta un aspecto de «S» o de «C». (Ver figura 4)



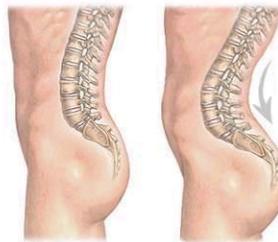
*Figura 4: Escoliosis (Recuperado de Suken, 2017)*

- Cifosis: se trata de una flexión hacia delante (mayor de 40°) de las vértebras superiores de la columna vertebral provocando una leve joroba. (Ver figura 5)



*Figura 5: Cifosis (Recuperado de Suken & McCarthy, 2019)*

- Lordosis: curvatura anormal hacia delante de la parte inferior de la columna vertebral. (Ver figura 6)



*Figura 6: Lordosis (Recuperado de Kaneshiro, 2019)*

- Espondilolistesis: desplazamiento entre las vértebras más próximas al sacro. Ocurre cuando la parte anterior de una vértebra se desliza sobre la vértebra inferior, provocando dolor y molestias que mejoran en reposo. (Ver figura 7)



Figura 7: Espondilolistesis (Recuperado de González, 2019)

- Artrosis precoz: enfermedad de las articulaciones caracterizada por una degeneración del cartílago y una proliferación del tejido óseo. (Ver figura 8)



Figura 8: Artrosis precoz (Recuperado de Vijande, 2019)

- Impide el crecimiento correcto de los huesos del escolar.
- La mala postura puede ocasionar:
  - Lumbalgia: dolor en la zona baja de la espalda. (Ver figura 9)



Figura 9: Lumbalgia (Recuperado de Hernández, 2018)

— Dorsalgia: dolor en el centro de la espalda. (Ver figura 10)



*Figura 10: Dorsalgia (Recuperado de Expansión, 2018)*

Cuando estas molestias sean frecuentes y no tengan causa traumática conocida, los profesionales sanitarios de la salud indican que habría que solicitar cita al pediatra para llevar al niño o a la niña y así evaluar su origen y el tratamiento a recibir.

El autor Rodríguez-Piñero (2009) cita “El sedentarismo es la causa principal de estos dolores”, continúa explicando “Las horas que pasan delante del televisor muchos jóvenes o jugando con la consola, generalmente en posturas inadecuadas, es lo que les provoca esos dolores de espalda”. Como ha indicado este autor, el sedentarismo presenta un papel importante en las causas que originan los problemas de salud anteriormente citados. Y consideramos que es fundamental el crear hábitos de práctica de AF en los escolares intentando luchar contra el gran problema que es el sedentarismo.

## **5. SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN LA HIGIENE POSTURAL**

A pesar de que el objeto principal de este proyecto, es el desarrollo de buenos hábitos posturales por parte de los escolares, debemos saber identificar los condicionantes que pueden afectar al desarrollo de los mismos, para poder así, tomar las acciones necesarias para contribuir a su corrección. Uno de esos principales causantes es el sedentarismo, pues está directamente relacionado con el correcto bienestar y el desarrollo muscular adecuado de los escolares.

Como acabamos de indicar, el sedentarismo es uno de los principales causantes de los problemas que acarrear patologías en la salud de los escolares. Autores como Blázquez (2019) define el sedentarismo como “la inactividad del individuo”. Este es el comportamiento más común en sus actividades principales. Consumo mínimo de energía estando en una posición sentada o reclinada durante varias horas al día. Este tipo de comportamiento se da con más frecuencia en las escuelas, lugares de trabajo, etc. y exacerba problemas de salud, especialmente la obesidad o enfermedades cardiovasculares, además de elevar el riesgo de que los escolares desarrollen problemas musculares de manera prematura.

Sabemos que la AF es uno de los factores más importantes para una vida saludable y de calidad, especialmente en la etapa de infantil. Estamos lidiando con un hábito de estilo de vida que ha sido una preocupación del mundo durante décadas. Aun conociendo los grandes beneficios de una vida activa, la mayoría de las poblaciones escolares no realizan suficiente AF. Autores como Cigarroa, Sargui, Zapata-Lamana (2016) indican que las actividades más frecuentes entre los niños y niñas han cambiado a lo largo de los años, los juegos en la calle se han cambiado por la televisión, el uso del teléfono móvil o de internet, etc. El tiempo que pasan éstos ante las pantallas se está convirtiendo en uno de los mayores problemas de la salud pública.

Según el estudio ANIBES (Antropometría, Ingesta y Balance Energético de España) (2016), el sedentarismo afecta cada vez más a la población infantil, un 55,4 % de los niños y adolescentes españoles de entre 9 y 17 años no cumple las recomendaciones internacionales de la OMS de AF. Por otro lado, la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) (2016), afirma que en España sólo el 30% de los niños y el 12% de las niñas menores de 10 años realiza un mínimo de 60 minutos diarios de AF global, teniendo en cuenta los juegos, los desplazamientos, las clases de educación física, los recreos en el colegio y la AF en el tiempo libre.

Tal y como indica Brun (2019), la AF y una dieta saludable son esenciales para controlar y prevenir enfermedades crónicas en el futuro, y sigue siendo el mejor regalo que los

padres pueden dar a sus hijos para toda la vida. Aunque la alimentación hoy en día es mucho más industrializada, se recurre continuamente a los alimentos ultraprocesados, normalmente de alto contenido calórico y bajo valor nutricional, siendo poco saludables. Por tanto, seleccionar adecuadamente los alimentos y bebidas antes de realizar ejercicio físico ayuda a optimizar el rendimiento deportivo, facilita una adecuada recuperación y previene lesiones.

En lo referente a nuestro ámbito autonómico el Observatorio Canario de la Salud afirma que en 2019 el grupo de personas sedentarias se ha reducido al caer del 39,5% al 30,8% del último dato disponible. Por otro lado, el informe de Vivaz (2019) detalla que en las Islas Canarias casi 268.000 personas (el 18% de la población total) afirma no moverse. Y reconocen que son personas sedentarias o poco activas. De la misma manera, también nos detalla que el 41% de los padres canarios afirma que sus hijos de entre 6 y 10 años no hacen suficiente deporte.

Como hemos visto, un estilo de vida sedentaria contribuye a un mal desarrollo muscular por parte de los escolares. Por tanto, esto facilita que los niños y niñas, con una musculatura no desarrollada adecuadamente, puedan adoptar posturas inadecuadas a la hora de tener que realizar un sobreesfuerzo, como puede ser cargar objetos, el elevado peso de las mochilas, que podría llegar a acarrear las posibles patologías en su salud expuestas anteriormente.

El sedentarismo también está relacionado con otras patologías como son el sobrepeso y la obesidad, jugando desgraciadamente un papel muy importante.

## **6. SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL**

Autores como Blazquez, Domendel, Sáez y Supital, (2019) definen el sobrepeso como el aumento del peso corporal que excede de un patrón dado dentro del rango de la edad y género apropiado. No necesariamente el sobrepeso puede deberse a la obesidad en el cuerpo, también puede deberse al peso de la estructura ósea, el aumento de la masa

muscular, la presencia de fluidos corporales u otras razones. A diferencia del sobrepeso, la obesidad es definida por la OMS (2020) como el incremento de peso, que supera el 15% de lo normal, y es el resultado del aumento de la grasa corporal. La OMS (2020) advierte que la obesidad y el sobrepeso son un verdadero problema en la salud mundial, ha calificado dichos conceptos como la epidemia del siglo XXI.

Como bien dice Hassink (2019) en España el porcentaje de niños entre 6 y 12 años tienen peso superior al 95%. Por otro lado, este autor destacó que el 20% de los varones obesos menores de 8 años serán obesos en su vida adulta. También destacar que la Foundation Gasol (2019) ha querido recalcar que en España más del 40% de niños de entre 6 y 9 años tiene sobrepeso para concienciar de que la obesidad infantil es un problema mundial.

En cuanto a los datos estadísticos que afectan a nuestro país, según el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud en 2016, un total de un 23,2% de población escolar de 6 a 9 años sufre sobrepeso y un 18,1% obesidad, cifras que sitúan a España en una situación muy preocupante en lo que a salud infantil se refiere, pues si se suman estos índices se obtiene un 41,3% de población de esta edad con problemas de peso.

Con respecto a la Comunidad Autónoma de Canarias, en el estudio Aladino (Alimentación, AF, Desarrollo Infantil y Obesidad) 2016 realizado en dicha comunidad, con una muestra total de 1.611 escolares de 32 colegios diferentes, la media de éstos con sobrepeso se sitúa en un 24,3%, la de obesidad en un 19,9%, y ambas sumadas en un 44,2%, más de un 3% por encima de la media de todo el país.

Por lo tanto, el Servicio Canario de la Salud (SCS) afirma que los datos obtenidos en una encuesta realizada en las Islas Canarias en 2015 demostraron que el 37,1% de los escolares menores de 15 años tiene sobrepeso. Y el 17% de ellos reconocía padecer esta enfermedad.

## **6.1. Consecuencias y recomendaciones del sobrepeso y la obesidad infantil**

El sobrepeso y la obesidad infantil son enfermedades no transmisibles, vinculadas entre sí y perjudiciales para la salud. Asociaciones como la American Obesity Association (AOA) ven la necesidad de implantar una serie de consecuencias y recomendaciones para prevenirlas.

La AOA (2019) hace especial hincapié en que los niños y niñas que sufren sobrepeso y obesidad, poseen un alto riesgo de en un futuro padecer algunas patologías como las que se citan a continuación:

- Aumento en el riesgo de diabetes.
- Osteoartritis. Problemas ortopédicos (inflamación de las superficies articulares).
- Hipertensión arterial (presión arterial alta).
- Hipercolesterolemia (aumento de la cantidad normal de colesterol en la sangre).
- Hiperinsulinemia (aumento de niveles de insulina en sangre).
- Aumento en la predisposición al cáncer.
- Síndrome metabólico (es un grupo de condiciones que ponen en riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2. Estas condiciones son hipertensión arterial, glucosa (un tipo de azúcar) alta en la sangre).
- Disminución en la liberación de hormonas del crecimiento.
- Apnea del sueño y problemas respiratorios.
- Problemas psicológicos (las bromas, la intimidación o el rechazo por parte de sus iguales, pueden llevarlos a que tengan una baja autoestima).

A parte de las consecuencias mencionadas anteriormente la AOA (2019) da unas pautas o recomendaciones para reducir el sobrepeso y obesidad causante de las patologías mencionadas:

- Limitar la ingesta de ultraprocesados y aumentar el consumo de alimentos naturales, como fruta, verduras, cereales integrales, agua, etc.
- Realizar una AF periódica (60 minutos diarios para los jóvenes, en el caso de que haya un alto grado de obesidad se recomienda comenzar por caminar 30 minutos al día a paso ligero).

- Pesarse regularmente (una vez por semana).
- Tener una actitud positiva y metas de desarrollo personal que motiven a seguir comportamientos y actitudes sanos.
- No pasar hambre.

## **7. HÁBITOS POSTURALES**

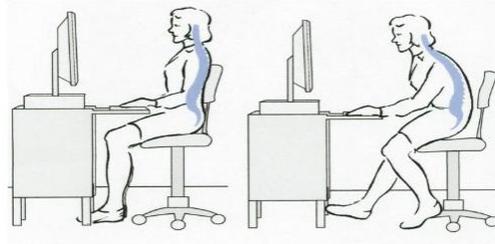
A lo largo del día los niños y niñas adoptan diferentes posturas según la actividad que realicen, la adquisición de malos hábitos posturales como permanecer en la misma posición durante mucho tiempo, movimientos repetitivos, forzar y mantener posturas y realizar actividades que requieran fuerza o un estilo de vida sedentario, pueden desencadenar principalmente dolores de espalda.

Tal y como indica Menéndez (2018) los hábitos posturales son un conjunto de normas, recomendaciones y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, diseñadas para mantener una posición constante en todo el cuerpo para evitar posibles lesiones. Su objetivo principal es educar los hábitos posturales desde edades tempranas para así reducir y prevenir la carga y daños en la espalda cuando se realizan actividades de la vida diaria.

A continuación, se dan recomendaciones básicas para aprender a realizar los esfuerzos de las actividades cotidianas a la hora de sentarnos, o dormir de forma adecuada con el fin de facilitar la adquisición de hábitos saludables para prevenir en un futuro padecer problemas o lesiones en la espalda.

Una buena posición al sentarse para reducir las molestias de espalda, es aquella en la que la espalda está erguida y correctamente alineada, equilibrando el peso del cuerpo, repartiéndolo entre ambos glúteos. Debemos fijar las plantas de los pies cómodamente sobre el suelo, en el caso de que los pies no llegaran al suelo, lo adecuado sería ayudarnos de algún elemento como taburete o similar, que nos permita tener los pies en la postura anteriormente indicada. Las rodillas debemos colocarlas en ángulo recto, alineadas o

ligeramente elevadas por encima del nivel de las caderas. La espalda debe estar firmemente apoyada contra el respaldo de la silla, empleando si fuera necesario un apoyo en la parte inferior de la espalda. (Ver figura 11)



*Figura 11: Posición sedente. (Recuperado de Loscos, 2017)*

La autora Pintor (2019) ofrece una serie de recomendaciones o consejos que nos ayudarán enormemente a reducir dolores y problemas de espalda, para que la columna no se convierta en un enemigo íntimo encontramos las siguientes:

- Asistencia periódica a un profesional fisioterapeuta para que elimine totalmente la carga sobre las zonas más resentidas para conseguir un mantenimiento saludable de nuestro organismo.
- Evitar los asientos blandos y sin respaldo, así como evitar también sentarse en el borde del asiento, ya que dejaría la espalda sin un adecuado apoyo.
- Evitar tener que inclinarse hacia delante; la altura de la mesa debe adecuarse a su estatura, evitando las mesas bajas que obligan a permanecer en una posición encorvada.
- Evitar permanecer sentado de forma prolongada, siendo conveniente levantarse, ponerse de pie y realizar ejercicios de estiramiento de la región lumbar y/o caminar durante unos minutos.

Cuando nos acostamos, lo más importante es lograr un estado de relajación mental y física, pudiéndose lograr a través de diversas técnicas de relajación, para evitar el no levantarse más cansado que cuando nos acostamos.

En lo que se refiere a la postura que debemos adoptar cuando nos acostamos, para el autor Martínez (2018) las más adecuadas son las siguientes:

- **Boca arriba “decúbito supino”:** esta postura es la más recomendada ya que permite apoyar toda la columna que adopta ésta al estar de pie. (Ver figura 12)



*Figura 12: Posición decúbito supino. (Recuperado de Hormigo, 2016)*

- **Costado “posición fetal”:** con las caderas y rodillas flexionadas y con el cuello y la cabeza alineados con el resto de la columna. (Ver figura 13)



*Figura 13: Posición fetal. (Recuperado de Carmona, 2015)*

Para el autor mencionado anteriormente la postura menos recomendable es boca abajo “decúbito prono” ya que modifica la curvatura lumbar de la columna, además de que causa presión sobre el corazón y para poder respirar debe girar el cuello. (Ver figura 14)



Figura 14: Posición decúbito prono. (Recuperado de Ploughman, 20109)

Por lo tanto, una postura correcta utilizará la menor energía empleada para realizar la postura más eficiente y con el mínimo nivel de tensión para no causar molestias en diferentes partes del cuerpo, también es compatible una buena coordinación y a la percepción de bienestar. Por el contrario, una mala postura será aquella que llegamos a adoptar sin darnos cuenta y que acaba pasándonos factura y ocasionando diversos padecimientos, lesiones, dolores. Estas lesiones o dolores pueden ser causados por algunas enfermedades, hábitos o herencia familiar.

## 8. ANCLAJE CURRICULAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Analizando el Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias, podemos observar que en 6º de Educación Primaria los hábitos de vida saludable son un contenido curricular tanto del área de Educación Física, Ciencias de la Naturaleza, y la Segunda Lengua Extranjera (Inglés). En la siguiente tabla (Ver tabla 2) se pueden ver dentro las áreas mencionadas anteriormente los bloques de aprendizajes, criterios de evaluación y los contenidos que hacen referencia a los hábitos saludables o higiene postural.

Tabla 2: Bloques de aprendizaje, criterios de evaluación y contenidos.

EDUCACIÓN FÍSICA
<p><b>Bloque de aprendizaje I:</b> “Realidad corporal y conducta motriz</p> <p><b>Criterios de evaluación:</b></p> <p>4. Realizar la actividad física, identificar y aplicar hábitos preventivos para la salud y el bienestar, manifestando una actitud contraria a los malos hábitos y</p>

valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.

**Contenidos:**

1. Identificación y reconocimiento de las habilidades motrices básicas, las capacidades físicas básicas, las nociones topológicas básicas, la higiene corporal, la higiene postural, la respiración, el tono muscular, la relajación, la frecuencia cardíaca, aeróbico-anaeróbico, la cooperación, los bailes y danzas de distintas culturas, los juegos infantiles populares y tradicionales, deportes colectivos e individuales.
2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.

**SEGUNDA LENGUA EXTRANJERA (INGLÉS)**

**Bloque de aprendizaje II: “El ser humano y la salud”**

**Criterio de evaluación:**

2. Leer y reconocer el sentido global y específico en textos escritos breves y variados, así como producir textos escritos sencillos con el fin de desarrollar la escritura tanto formal como creativa, respetando y valorando las producciones de los demás.

**Contenidos:**

- 2.1.Léxico de uso frecuente: identificación personal, centro escolar, hogar, entorno, localidad, actividades y objetos cotidianos; aficiones, ocio y deporte; familia, amigos, oficios y ocupaciones; alimentación; salud corporal, y hábitos y vida saludable; restauración, actividades comerciales, lugares públicos y privados; transporte; países y nacionalidades; medio ambiente y entorno natural y seres vivos; clima, geografía básica y hechos históricos relevantes; nuestro planeta y Sistema Solar, y tecnologías de la comunicación e información.

**CIENCIAS DE LA NATURALEZA**

**Bloque de aprendizaje I: “Dimensión del alumnado como agente social”**

**Criterio de evaluación:**

2. Describir las principales características de las funciones vitales de relación y reproducción a partir de la identificación y localización de los principales aparatos y órganos implicados, de la explicación de su funcionamiento y del reconocimiento de estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos, con la finalidad de construir una visión integral del cuerpo humano y de la interdependencia de sus sistemas, así como de adoptar estilos de vida saludables y conocer las repercusiones para la salud de su modo de vida.

**Contenidos:**

2. Identificación de algunas de las causas de los trastornos alimentarios para su prevención.
5. Reconocimiento de la importancia de tener hábitos saludables para prevenir riesgos y enfermedades relacionadas con la alimentación.

Al realizar un análisis de las palabras asociadas a la salud que más se repiten en las diferentes áreas, podemos ver los resultados obtenidos en las siguientes figuras: (Ver figura 15,16 y 17)

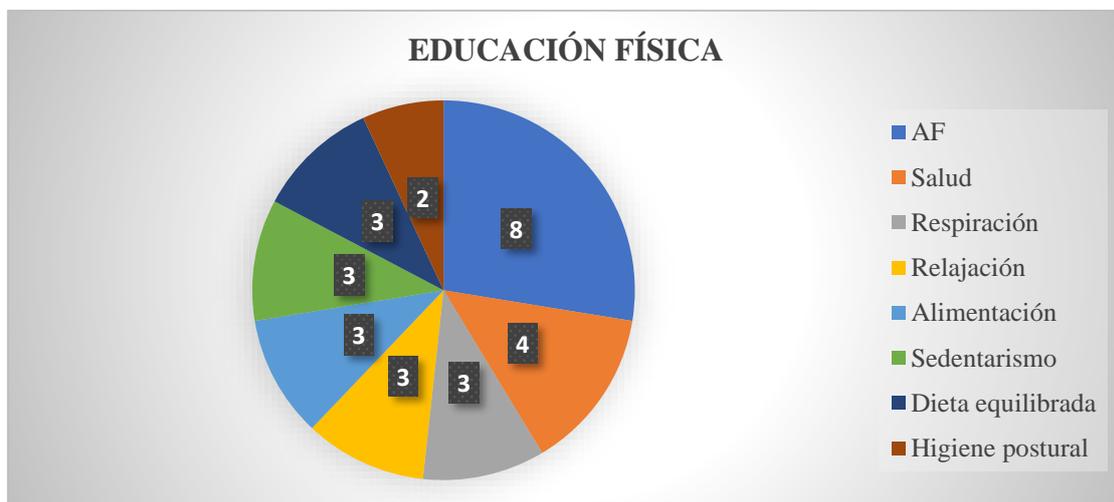
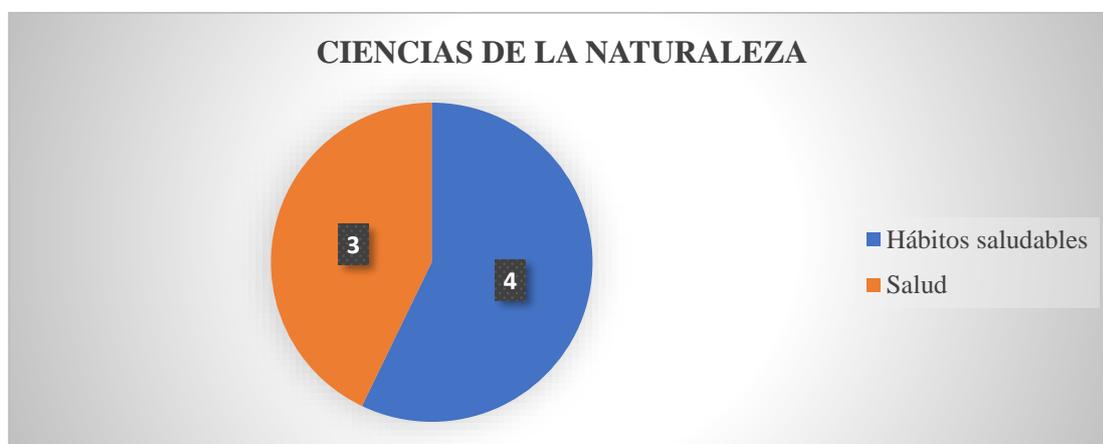


Figura 15: Palabras que más aparecen en el área de Educación Física.



*Figura 16: Palabras que más aparecen en el área de Segunda Lengua Extranjera (Inglés).*



*Figura 17: Palabras que más aparecen en el área de Ciencias de la Naturaleza.*

Como se puede apreciar en las gráficas, en el área de Educación Física las palabras que más aparecen son las siguientes: AF aparece ocho veces, salud cuatro veces, respiración y relajación, alimentación, sedentarismo y dieta equilibrada aparece tres veces, y, por último, higiene postural dos veces, en el área de Segunda Lengua Extranjera (inglés) las palabras que más aparecen son: deporte aparece cuatro veces, alimentación, salud corporal y vida saludable aparecen tres veces. Y, por último, en el área de Ciencias de la Naturaleza las palabras que más suelen aparecer son: hábitos saludables aparece cuatro veces, la palabra salud tres.

Como hemos visto anteriormente, dentro del currículo de Educación Primaria, especialmente en las áreas de Educación Física y Ciencias de la Naturaleza, es donde más se abordan los temas relacionados con la salud, ya sean hábitos saludables o higiene

postural, por tanto, consideramos importante abordar estos contenidos de manera interdisciplinar para dar más fortaleza a crear hábitos y concienciar a los escolares a crear hábitos posturales y corporales saludables. Con esta intención surge nuestro proyecto sobre el desarrollo de hábitos saludables para la mejora de la higiene postural en el alumnado desde el área de Educación Física.

## **9. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN**

Esta propuesta de innovación está dirigida para el alumnado del tercer ciclo, concretamente a 6º de Educación Primaria que cursan el curso académico en un Centro Público de Educación Primaria localizado en el municipio de San Cristóbal de La Laguna. También contaremos con la intervención de las familias de los estudiantes de dicho centro educativo y profesionales de la salud donde todos y cada uno de ellos van a participar activamente en este proyecto mediante una serie de actividades.

### **9.1. Agentes que intervendrán**

En este proyecto intervendrán diferentes agentes sociales y educativos como son:

- Los docentes: en el proyecto deben colaborar en todas las actividades propuestas, ya sea con su participación o ayuda logística.
- El alumnado: son los protagonistas de esta propuesta de innovación.
- Las familias: deben ser partícipes en el proyecto para ayudar al alumnado a llevar a cabo algunas de las actividades propuestas, además son de vital importancia, en que lo acontecido en esta semana de la salud, se refleje luego en el hogar.
- Profesionales de la salud: (enfermero y fisioterapeuta: encargados de llevar a cabo la charla sobre los hábitos posturales, nutricionista: encargado de llevar a cabo la charla sobre el sedentarismo y la obesidad infantil)
- Personal externo: (profesora de yoga: encargada de llevar a cabo el taller de yoga, profesor de los ciclos de cocina junto con sus alumnos: encargados de llevar a cabo la actividad del Desayuno Saludable, Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna: ayuda de material alimenticio sano para la elaboración de una de las actividades propuestas, desayuno saludable).

## 9.2. Temporalización

El proyecto se realizará la última semana del trimestre donde coincidirá con la Semana de la Salud que celebra el centro. Se van a llevar a cabo diferentes actividades organizadas durante la realización del proyecto para todos los cursos.

## 9.3. Materiales e instalaciones necesarias

Para poder llevar a cabo este proyecto vamos a necesitar los siguientes materiales: proyector, pizarra digital, ordenador, báscula, esterillas, pelotas de plástico, pelotas de tenis, cajas de plástico, aros, petos, bases inestables, conos, carteles, trípticos, tarjetas, folletos, fichas, infografías.

En cuanto a las instalaciones del centro, vamos a contar con los siguientes espacios: canchas deportivas, aula de psicomotricidad, aulas del centro y el salón de actos.

## 9.4. Secuenciación de actividades

En la siguiente tabla (Ver tabla 4) se pueden ver las actividades propuestas que se van a llevar a cabo en esta innovación:

*Tabla 3: Actividades propuestas*

<b>ACTIVIDADES</b>
1. Pesaje de las mochilas
2. Charla sobre hábitos posturales
3. Taller de Yoga
4. Charla sobre el sedentarismo y la obesidad infantil
5. Concienciación sobre los datos obtenidos en el pesaje de las mochilas.
6. Desayuno saludable
7. ¡Hora de moverse!
8. Evento final con ambiente festivo. Día de la actividad física y la salud.

Para una buena organización y distribución se ha creado un horario semanal con todas las actividades junto con el curso que va a realizar dicha actividad:

*Tabla 4: Horario escolar. Distribución y organización de las actividades.*

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:30 A 09:25	Actividad 1: 6°		Actividad 5: 6°		Actividad 8: 3°, 4°, 5° y 6°
9:25 A 10:20		Actividad 3: 6°			Actividad 8: 3°, 4°, 5° y 6°
10:20 A 11:15			Actividad 6: 6°		Actividad 8: 3°, 4°, 5° y 6°
11:15 A 11:40	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
11:40 A 12:25	Actividad 2: 6°			Actividad 7: 6°	Actividad 8: 3°, 4°, 5° y 6°
12:35 A 13:30		Actividad 4: 6°			Actividad 8: 3°, 4°, 5° y 6°

Para acabar el presente apartado comentar que, para llevar la última actividad, los escolares de 6° de Educación Primaria se van a distribuir en grupos de 4 o 5, de manera que cada uno de ellos se colocarán en una de las 6 estaciones. Aquí los escolares de 6° de Educación Primaria van a poner en práctica todo lo que han aprendido a lo largo de las actividades anteriores, vivenciadas a lo largo de la semana, tratando de realizar una jornada completa de 09:00 a 13:30 para los alumnos de 3°, 4° y 5° de Educación Primaria sobre la importancia de realizar AF y tener buenos hábitos saludables.

Los alumnos de 3°, 4° y 5° se van a distribuir por cursos y en grupos de 10 alumnos para que todas las estaciones estén ocupadas. deberán permanecer en cada estación 20 minutos. Tras pasar 20 minutos el docente de Educación Física hará sonar un silbato para avisar que toca cambiar de estación, deberán rotar en el sentido de las agujas del reloj, hacia la derecha.

## 9.5. Desarrollo de las actividades

<b>ACTIVIDAD 1: Pesaje de las mochilas</b>	
<b>Curso:</b> 6º de Educación Primaria	<b>Duración:</b> 55 minutos
<b>Material necesario:</b> báscula, hoja de cálculo de Excel, cuestionario.	<b>Instalación:</b> aula del centro
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	
<p>Esta actividad consiste en primer lugar en el pesaje de los alumnos y alumnas con la mochila y segundo pesar solo la mochila, para ello se hará uso de una báscula. El objetivo de esta actividad es determinar qué porcentaje de ellos llevan exceso de peso. Para anotar los resultados obtenidos se usará una tabla Excel (ANEXO II). Una vez finalizada la actividad se le entregará a cada alumno/a un cuestionario (ANEXO III), el cual deberán rellenarlo en casa con ayuda de sus familias y traerlo cumplimentado al día siguiente.</p>	

<b>ACTIVIDAD 2: Charla sobre hábitos posturales</b>	
<b>Curso:</b> 6º de Educación Primaria	<b>Duración:</b> 55 minutos
<b>Material necesario:</b> ordenador, proyector, pantalla digital, tríptico.	<b>Instalación:</b> salón de actos
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	
<p>Para llevar a cabo esta actividad, contamos con la presencia de un enfermero y un fisioterapeuta, ambos procedentes del Centro de Salud de San Cristóbal de La Laguna, que disponen de un programa de Atención Primaria para la prevención y el fomento de los hábitos saludables. El enfermero se encargará de llevar la parte teórica de esta actividad tratando de enseñar a los niños y niñas la importancia que tienen los hábitos posturales. Y el fisioterapeuta llevará la parte práctica de esta actividad con la finalidad de concienciar a los niños y niñas sobre las consecuencias de unos malos hábitos, adoptando las posturas y movimientos adecuados para que desarrollen buenos hábitos en las actividades de su día a día. Al final de la actividad el fisioterapeuta repartirá a cada uno de los escolares un tríptico para que se lo entreguen a sus familias a modo de guía (ANEXO IV).</p>	

<b>ACTIVIDAD 3: Taller de Yoga</b>	
<b>Curso:</b> 6° de Educación Primaria	<b>Duración:</b> 55 minutos
<b>Material necesario:</b> cartel, esterillas.	<b>Instalación:</b> canchas deportivas
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	
<p>Esta actividad cuenta con la ayuda de una profesora de yoga. El objetivo es llevar a cabo un taller para que los niños y niñas tomen conciencia de su cuerpo, su respiración y sus emociones dinamizadas con posturas y juegos para que sea una actividad divertida y estimulante. Al finalizar el taller, la profesora de yoga, entregará a cada alumno un cartel (ANEXO V), para que cada uno de ellos puedan fijarse en las posturas de yoga que hay en él y puedan hacerlas posteriormente en sus casas junto con sus familias.</p>	

<b>ACTIVIDAD 4: Charla sobre el sedentarismo y la obesidad infantil</b>	
<b>Curso:</b> 6° de Educación Primaria	<b>Duración:</b> 55 minutos
<b>Material necesario:</b> ordenador, proyector, pantalla digital.	<b>Instalación:</b> aula de psicomotricidad
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	
<p>Para llevar a cabo esta actividad, contamos con la presencia de un nutricionista procedente del Centro de Nutrición de San Cristóbal de La Laguna. En esta actividad el nutricionista va a implantar el llamado Plato de Harvard. Plato en el que se representan en colores la proporción en que hay que consumir los alimentos a diario (ANEXO VI). El objetivo principal de esta actividad es concienciar a los niños y niñas sobre la modificación de los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente el nivel de AF y deporte, acompañado de unos hábitos alimenticios, equilibrados y saludables.</p>	

<b>ACTIVIDAD 5: Concienciación sobre los datos obtenidos en el pesaje de las mochilas</b>	
<b>Curso:</b> 6° de Educación Primaria	<b>Duración:</b> 55 minutos
<b>Material necesario:</b> infografía, ficha.	<b>Instalación:</b> salón de actos
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	

El objetivo principal de esta actividad es informar y mostrar al profesorado, los alumnos y a las familias los datos obtenidos en el pesaje de las mochilas en la actividad. Para cerrar esta actividad se entregará a los profesores y familias una infografía (ANEXO VII) con el fin de mejorar la higiene postural, y así, hacerlos conscientes de las consecuencias que acarrea ello además de reducir el peso de las mochilas de los niños y niñas.

<b>ACTIVIDAD 6: Desayuno saludable</b>	
<b>Curso:</b> 6º de Educación Primaria	<b>Duración:</b> 55 minutos
<b>Material necesario:</b> platos plásticos (reutilizables), alimentación saludable, infografía.	<b>Instalación:</b> aula de psicomotricidad
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	
<p>Los escolares formarán grupos de 4, cada uno de ellos deberá elaborar un plato de desayuno con alimentos saludables proporcionados por el Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna, deberán ser creativos y elaborar platos originales (una cara alegre, un paisaje, una casa, etc.). Luego se exponen al resto de los grupos explicando los ingredientes que han usado, por qué los han utilizado, por qué los han colocado así, que nombre le ponen al plato y así hasta que todos los grupos lo expongan. Una vez acabadas las exposiciones se podrán comer el desayuno que han elaborado. Esta actividad tiene como objetivo enseñar a los niños y niñas que es posible comer rico y a la vez sano, además de que, elaborando los distintos platos, éstos luego podrán realizarse en cada casa junto con sus familias y así promover este tipo de alimentación saludable. Cabe destacar que todos los platos que se elaboren serán colgados en la web del centro mediante fotos, con el fin de compartirlas públicamente.</p>	

**ACTIVIDAD 7: ¡Hora de moverse!**

**Curso:** 6º de Educación Primaria **Duración:** 55 minutos

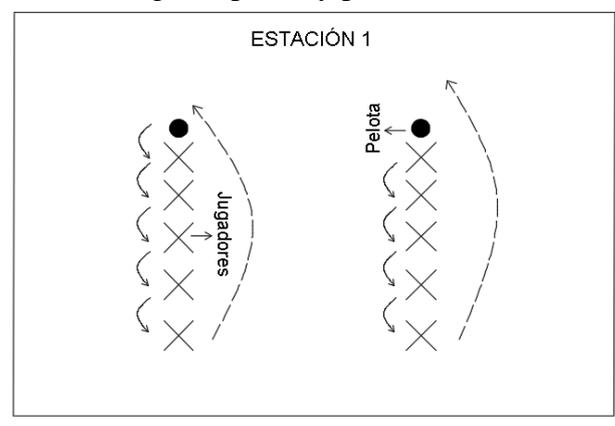
**Material necesario:** cajas de plástico, cono, aro, petos, pelota de plástico, pelotas de tenis, bases inestables. **Instalación:** canchas deportivas

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Esta actividad está centrada en la actividad deportiva en la que los escolares se convierten en concursantes por medio de una yincana con 4 estaciones diferentes. En cada una de ellas van a trabajar pequeños juegos cooperativos en el que se trabajarán diferentes habilidades motrices. Deberán de formar dos grupos de 10. Cada grupo comenzará en una estación, de manera que permanecerán en cada una de ellas 10 minutos. Pasados los 10 minutos cambiarán de estación en el sentido de las agujas del reloj hasta completar el recorrido.

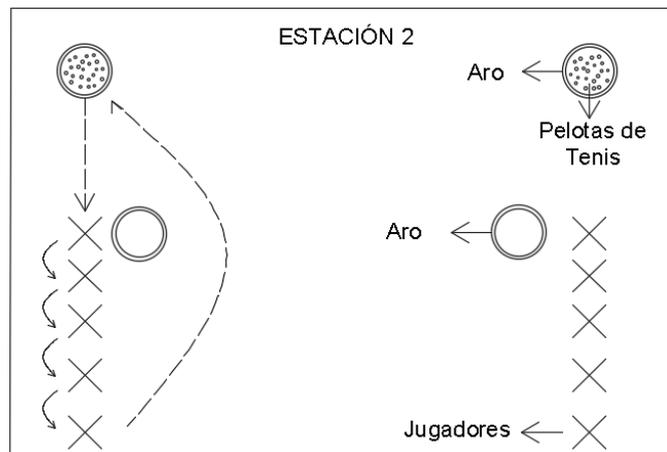
**Estación 1**

Los escolares se dividen en dos grupos (dos grupos de 5), deberán colocarse sentados en fila uno detrás de otro. Cada equipo deberá tener una pelota de plástico. A la señal del docente (cuando diga preparados, listos, ya...) el primer jugador de cada equipo deberá pasarle la pelota al segundo jugador con los pies sin soltarla, el segundo jugador deberá coger la pelota con las manos, luego la coloca en sus pies y se la pasa al tercer jugador. El último jugador cuando reciba la pelota deberá de pasar a la primera posición y pasársela al segundo jugador y así sucesivamente. El juego acabará cuando todos los miembros del grupo pasen la prueba. El objetivo de este juego es trabajar la fuerza y mejorar la intensidad de la velocidad en una superficie horizontal y la percepción visual del compañero a la hora de coger la pelota y pasarla.



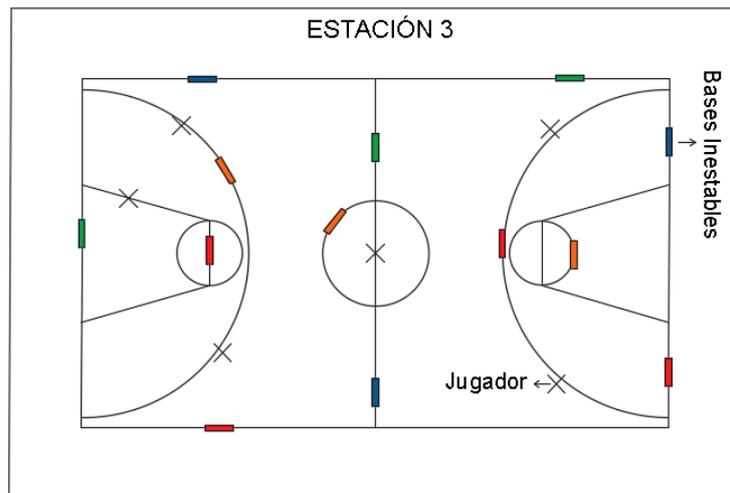
## Estación 2

Los escolares se dividen en dos grupos (dos grupos de 5), deberán colocarse en fila y acostados en el suelo junto a un cono. A la señal del docente (preparados, listos, ya...) tendrá que salir el primero de cada grupo girando sobre sí mismo en el suelo hasta el segundo jugador, el segundo jugador deberá de llegar al tercer jugador de la misma manera que lo hizo su compañero, y así sucesivamente, a la llegada el penúltimo jugador al último jugador, éste deberá de correr hacia un aro donde habrá pelotas de tenis y deberá lanzar la pelota de tenis por el suelo hasta que el primer jugador la reciba y la coloque en el aro de salida. El juego acabará cuando todos los miembros del grupo pasen la prueba. El objetivo de este juego es trabajar los giros combinándola con acciones de lanzamiento y velocidad en una superficie horizontal.



## Estación 3

Para comenzar esta actividad se escoge a dos voluntarios que actuarán como "comecocos" y el resto serán cocos. Deberán desplazarse por las líneas de la cancha delimitadas por conos, cuando sean tocados, cambiarán el rol y pasarán a coger. Las bases inestables para salvarse serán de colores distintos y al reanudar la marcha lo harán mediante un desplazamiento distinto. El color azul indica una marcha normal. El verde, desplazamiento lateral. El rojo, marcha atrás. El amarillo, de puntillas. El objetivo de este juego es salvarse manteniendo el equilibrio en una base inestable durante el tiempo indicado por el docente y a su vez desarrollar diferentes tipos de desplazamientos.



#### **Estación 4**

En esta estación se van a realizar dos juegos.

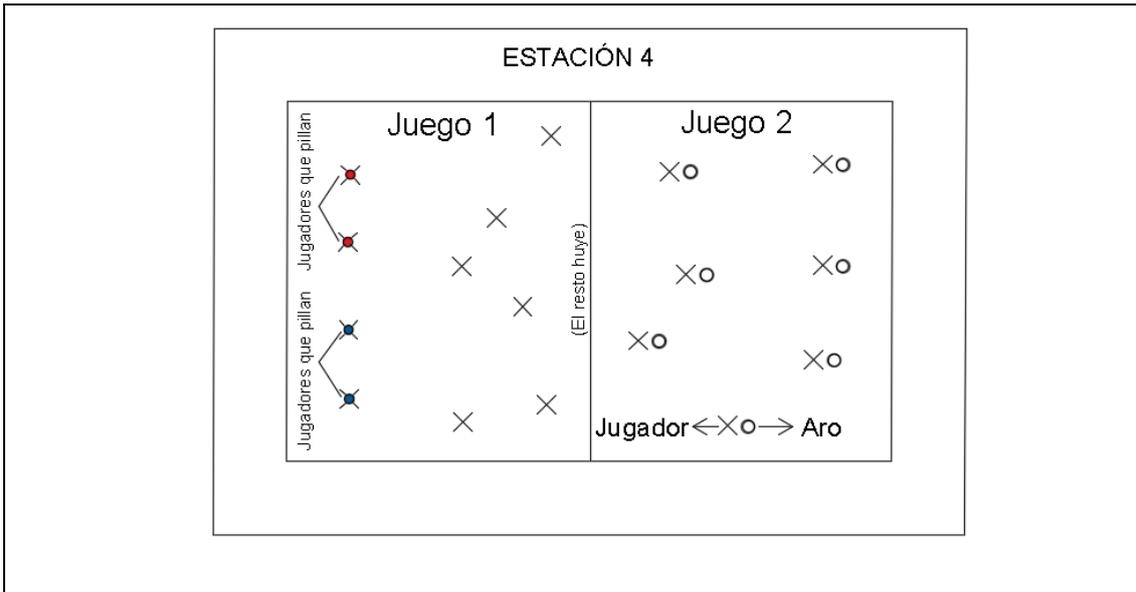
Primer juego: se escogen dos voluntarios, éstos tendrán que perseguir al resto de compañeros tratando de pillarlos, tienen un minuto para pillar a todos. Cada uno de ellos tendrá un peto de un color.

- Peto rojo: al que tocan se queda en posición de muelle (saltando sobre los dos pies), cuando algún compañero le libre tocándole la cabeza, podrá continuar jugando.
- Peto azul: al que tocan se queda tumbado en el suelo, cuando algún jugador le salte por encima, podrá seguir jugando.

Segundo juego: todos los alumnos se distribuyen por la cancha, cada uno de ellos debe tener un aro. Se dan estas consignas:

- Agua: los escolares deben saltar a la izquierda del aro
- Aire: los escolares deben saltar dentro del aro.
- Tierra: los escolares deben saltar a la derecha del aro.

El objetivo principal de estas actividades es desarrollar la habilidad del salto en una superficie horizontal.



<b>ACTIVIDAD 8:</b> Evento final con ambiente festivo: Día de la actividad física y salud.	
<b>Curso:</b> 3°, 4°, 5° y 6° de Educación Primaria	<b>Duración:</b> 09:00 A 13:30
<b>Material necesario:</b> báscula, tabla de Excel, cartel de Yoga, esterillas, tríptico, platos plásticos, alimentos saludables, cajas de plástico, cono, aro, petos, pelota de plástico, pelotas de tenis, bases inestables.	<b>Instalación:</b> canchas deportivas, salón de actos, aula del centro, aula de psicomotricidad.
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	
Las estaciones que hemos planteado para esta clausura con ambiente festivo son las siguientes:	
<b>Estación 1</b>	
En esta actividad los escolares de 6° de Educación Primaria harán uso de una báscula para pesar a los niños y niñas con la mochila y luego pesar solo la mochila. Con ayuda de su Tablet anotarán los resultados en una tabla Excel para obtener el porcentaje del peso excesivo que cargan sus compañeros.	
<b>Estación 2</b>	

En esta actividad los escolares de 6° de Educación Primaria harán una pequeña charla a sus compañeros para concienciarles sobre las consecuencias de unos malos hábitos, adoptando las posturas y movimientos adecuados para que desarrollen buenos hábitos en las actividades de su día a día. Al final de esta actividad, se les entregará a cada alumno, un tríptico para que se lo entreguen a su familia a modo de guía.

### **Estación 3**

En esta actividad los escolares de 6° de Educación Primaria, con la ayuda del cartel que les repartió la profesora de Yoga, harán un pequeño taller fijándose en las posturas que aparecen en él.

### **Estación 4**

En esta actividad los escolares de 6° de Educación Primaria van a llevar a cabo una charla sobre el sedentarismo y la obesidad infantil que les enseñó anteriormente el enfermero y el fisioterapeuta. Hablarán del Plato de Harvard. Plato en el que se representan en colores la proporción en que hay que consumir los alimentos a diario. Los escolares pretenden concienciar a los niños y niñas sobre la modificación de los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente el nivel de AF y deporte, acompañado de una alimentación equilibrada y saludable.

### **Estación 5**

Para elaborar esta actividad, los escolares de 6° de Educación Primaria formarán rápidamente grupos de 3 alumnos. Cada uno de ellos deberá elaborar un plato de desayuno con alimentos saludables proporcionados por el Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna, deberán ser creativos y elaborar platos originales. Destacar que antes de que los escolares comiencen a elaborar los platos, los alumnos y alumnas de 6° de Educación Primaria proyectarán algunas fotos sacadas de los platos que ellos han elaborado para facilitar y ayudar a sus compañeros. Una vez acabados los platos, se podrán comer.

### **Estación 6**

Esta actividad está centrada en la actividad deportiva en la que los escolares se convierten en concursantes por medio de una yincana con 4 estaciones diferentes, en

cada una de ellas van a trabajar pequeños juegos cooperativos mediante diferentes habilidades motrices.

## 9.6. Seguimiento de las actividades

En este punto se abordan las diferentes maneras en las se puede realizar un seguimiento de las actividades. Para ello, se colocarán carteles por todo el centro (ANEXO I) anunciando la “Semana de La Salud”, junto con las actividades que se van a realizar a lo largo de esa jornada de hábitos saludables. Otra forma de seguir las actuaciones propuestas es accediendo a la web del centro, y a las redes sociales que utilice el centro, en ellas se publicarán fotos y vídeos de los alumnos y alumnas mientras realizarán las diferentes actividades.

## 9.7. Presupuesto

En cuanto a la cantidad de materiales y recursos necesarios, se ha realizado una aproximación del presupuesto donde se contemplan los elementos para poder ejecutar correctamente el presente proyecto.

*Tabla 5: Presupuesto del material (2020).*

<b>MATERIAL NECESARIO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PRECIO (aprox) (€)</b>
• Carteles	150	1,00
• Trípticos	1	0,20
• Tarjetas	10	0,50
• Folletos	1	0,20
• Fichas	180	0,03
• Infografías	180	0,20
<b>Total, del presupuesto: 196,80 €</b>		

## **9.8. Evaluación**

A continuación, se expone el método para evaluar al alumnado, familias y de nuestro trabajo realizado, para tener una visión general y específica de los resultados obtenidos en el proyecto, a fin de comprender todo lo realizado, y observar posibles mejorías para seguir renovándolas en futuras “Semanas de La Salud”.

Para evaluar a cada uno de los escolares el docente hará uso de una lista de control. (ANEXO VIII). Para conocer a los familiares que participaron en la *actividad 5* se les hará entrega mediante correo electrónico un enlace para que puedan realizar un formulario que contienen una serie de preguntas dirigidas a los niños y niñas y a ellos. En el ANEXO IX, se puede ver en gran detalle el formulario. En dicho formulario se pretende valorar qué alimentos suelen ingerir diariamente, con qué frecuencia realizan AF. El cuestionario será enviado al terminar el primer día de actividades y se volverá a enviar una vez finalicen las actividades propuestas, ya que es necesario realizar comparaciones entre los datos obtenidos en los cuestionarios iniciales y los resultados obtenidos en los cuestionarios finales, para verificar que se han alcanzado los objetivos propuestos inicialmente.

Para autoevaluar nuestro trabajo realizado hemos elaborado una Rúbrica. (ANEXO X)

## **10. RESULTADOS Y CONCLUSIONES**

Debido a las condiciones actuales del COVID-19, el proyecto propuesto no se puede ejecutar, por lo que es imposible hacer una evaluación global de los resultados esperados a obtener, pero lo más importante, es que a pesar de las circunstancias se ha desarrollado un proyecto con una propuesta innovadora que se aplica a problemas actuales, y que podría ser ejecutado sin problema y de manera inmediata en una situación de normalidad dentro de la actividad escolar.

Un proyecto basado en una innovación educativa en Educación Física y la implementación de la Semana de La Salud, el propósito es para permitir que los niños y

niñas realicen una serie de actividades junto con su entorno familiar, con el fin de que dejen de lado la vida sedentaria a la que se están abocando, ya que con la realización de las mismas, su objetivo es poner fin a una larga lista de enfermedades infantiles que pueden convertirse en problemas más graves, y en el futuro se podrían arrepentir de la vida que estaban eligiendo.

Mirando hacia atrás en el pasado y viendo posibles resultados durante las actividades se puede decir que, como maestros de las próximas generaciones, no podemos esperar y observar cómo piensan los niños y niñas de hoy sobre cosas como son los videojuegos, móviles, etc. olvidando o dejando de lado la realización de la AF en su tiempo libre, haciendo hincapié a un estilo de vida sedentarismo. Estas son algunas de las razones que me llevaron a proponer la organización, preparación y desarrollo de la Semana de La Salud.

Otra razón que me motivó a realizar este trabajo es debido a la observación directa que tuve hacia los niños y niñas del centro escolar. Observé que no llevaban las mochilas bien colgadas en la espalda, es decir, las llevaban por debajo de la cintura, también las llevaban colgando de un solo asa, o incluso llevaban más peso del recomendado. Con esto pretendía hacerles conscientes que reduciendo el peso y llevando la mochila adecuadamente puede prevenir y evitar futuros problemas y lesiones de espalda.

En definitiva, nuestras recomendaciones tienen como objetivo lograr un gran éxito y aumentar la conciencia de los niños y niñas del centro escolar y las familias en el entorno más cercano a ellos llevando a cabo una serie de actividades físicas que son diferentes de las más comunes y habituales, y a través de nuestros esfuerzos, para que logren de esta manera llevar una vida saludable acompañándola de una buena alimentación, equilibrada y saludable y así evitar enfermedades y problemas derivados.

Finalmente, como conclusión, creo que ha sido muy positivo realizar una innovación sobre el desarrollo de hábitos saludables ya que podemos dar soluciones a problemas

actuales, y partiendo de ellos, proponer soluciones innovadoras para obtener mejoras y beneficios por la salud de los niños y niñas.

## 11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alberola, S., Pérez, I., Casares, I., Cano, A., y Andrés de Llano, J. M. (2010, septiembre). Mochilas escolares y dolor de espalda en la población infantil. *Scielo*, XII (27). Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v12n47/original1.pdf>

Abrante, S. (2014). Canarias, récord en obesidad infantil. *EL PAÍS*. Recuperado de: [http://elpais.com/elpais/2014/10/14/opinion/1413305956\\_324598.html](http://elpais.com/elpais/2014/10/14/opinion/1413305956_324598.html)

Alberola, S., García, I., Cano, A., y Andrés, J. (2015, septiembre 30). Mochilas escolares y dolor de espalda en la población infantil. *Pediatría Atención Primaria*, 12. Recuperado de <https://pap.es/articulo/11182/>

Alfageme, A. (2019, 4 septiembre). Solo cuatro de cada 10 niños hacen el ejercicio diario que aconseja la OMS. *EL PAÍS*. Recuperado de [https://elpais.com/sociedad/2019/09/03/actualidad/1567503596\\_000293.html](https://elpais.com/sociedad/2019/09/03/actualidad/1567503596_000293.html)

Alondra, A. (2016). Consecuencias del Peso de la Mochila. Recuperado 16 marzo, 2020, de <https://www.cosasdeeducacion.es/consecuencias-del-peso-de-la-mochila/>

Anibes (2016). Sedentarismo en niños y adolescentes españoles: resultados del estudio científico ANIBES. Recuperado de: [https://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES\\_numero\\_13.pdf](https://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_13.pdf)

Baltar, J., Y Hernández, E. (2018, septiembre 24). Los canarios son menos sedentarios y mueren menos de infarto y diabetes que en 2005. Recuperado 13 de abril de 2020, de <https://www.efe.com/efe/canarias/sociedad/los-canarios-son-menos-sedentarios-y-mueren-de-infarto-diabetes-que-en-2005/50001312-3759330>

Bartolomé, A. (2019, 3 septiembre). Solo el 36,4% de la población infantil española hace al menos una hora de ejercicio diaria. ABC. Recuperado de [https://www.abc.es/sociedad/abci-sedentarismo-epidemia-aumenta-edad-y-afecta-mas-ninas-ninos-201909031506\\_noticia.html](https://www.abc.es/sociedad/abci-sedentarismo-epidemia-aumenta-edad-y-afecta-mas-ninas-ninos-201909031506_noticia.html)

Blázquez, D., Domedel, N., De Ocáriz, U., y Supital, R. (2019). *Obesidad y sedentarismo infantil. ¿Qué hacemos?* (Ed. rev.). Barcelona, España: INDE.

Buenavida. (2018, 12 septiembre). Este es el peso máximo que debe llevar su hijo en la mochila. EL PAÍS. Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2018/09/06/buenavida/1536249089\\_597864.html](https://elpais.com/elpais/2018/09/06/buenavida/1536249089_597864.html)

Calvo-Muñoz, I., Gómez-Conesa, A., y Sánchez-Meca, J. (2012, mayo). Eficacia de los tratamientos de fisioterapia para el dolor lumbar en niños y adolescentes. Revisión sistemática. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 19(3), 1134–8046. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462012000300005](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462012000300005)

Calvo-Muñoz, I., Gómez-Conesa, A., y Sánchez-Meca, J. (2012). Eficacia de los tratamientos de fisioterapia para el dolor lumbar en niños y adolescentes. Revisión sistemática. *REVISIÓN MBE*, 19(3), 138–146.

Carmona, J. (2015, septiembre 16). El uso de la almohada en niños. Recuperado 16 de abril de 2020, de <http://cuidarmibebe.com/2015/10/16/el-uso-de-la-almohada-en-ninos/>

Cigarroa, I., Sargui, C., y Zapata-Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Universidad y Salud. SECCIÓN DE ARTÍCULOS DE REVISIÓN DE TEMA*, 18(1), 156–169. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a15.pdf>

Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC nº 156, de 13 de agosto).

Dillon, A. (2016, 7 abril). Alerta por el excesivo peso que llevan a la escuela Mochilas: causan el 58% de los problemas de columna de los chicos. Recuperado 2 abril, 2020, de [https://www.clarin.com/sociedad/mochilas-causan-problemas-columna-chicos\\_0EJaZ3vCRI.html](https://www.clarin.com/sociedad/mochilas-causan-problemas-columna-chicos_0EJaZ3vCRI.html)

Elisa, M. (2018, 20 septiembre). El peso de la educación [Publicación en un blog]. Recuperado 1 abril, 2020, de <https://www.planetamamy.com/2018/09/peso-mochilas-escolares.html/>

Espansión, P. (2018, 2 agosto). Cómo las emociones afectan en una dorsalgia. Recuperado 25 marzo, 2020, de <https://www.saludterapia.com/articulos/a/1434-como-las-emociones-afectan-en-una-dorsalgia.html>

Eugenia, M. (2019, 11 septiembre). Niños más sedentarios que antes y enferman más, ¿qué podemos hacer? [Publicación en un foro]. Recuperado 18 marzo, 2020, de <https://es.aleteia.org/2019/09/11/ninos-mas-sedentarios-que-antes-y-enferman-mas-que-podemos-hacer/>

Fernández, J. I. (2018, 26 septiembre). Problemas de espalda provocados por cargar mochilas con demasiado peso [Publicación en un blog]. Recuperado 16 marzo, 2020, de <https://isidroymarquez.es/blog/portada/2018/09/problemas-de-espalda-provocados-por-cargar-mochilas-con-demasiado-peso/>

Gallardo, R. (2017, 10 enero). El sedentarismo infantil: peligrosa epidemia. Recuperado 2 abril, 2020, de <https://www.efesalud.com/sedentarismo-infantil-epidemia/>

García, I. (2017, 27 febrero). Informe de la OMS sobre el sedentarismo infantil en España. Recuperado 19 marzo, 2020, de <https://www.todopapas.com/ninos/cuidados-infantil/informe-de-la-oms-sobre-el-sedentarismo-infantil-en-espana-7254>

Ginebra (2019, 24 abril). Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más [Comunicado de prensa]. Recuperado 18 marzo, 2020, de <https://www.who.int/es/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

González, A. (2019, 24 abril). ESPONDILOLISTESIS [Publicación en Facebook]. Recuperado 26 marzo, 2020, de <https://www.facebook.com/sgzaffa/posts/2825389974152953/>

González, I. (s.f.). El problema del sedentarismo en niños [Publicación en un blog]. Recuperado 18 marzo, 2020, de <https://www.vix.com/es/imj/familia/4468/el-problema-del-sedentarismo-en-ninos>

Hassink, S. (Ed.). (2007). Obesidad Infantil. Prevención, intervenciones y tratamiento en atención primaria. (Ed. rev.). Madrid, España: Panamericana.

Hernández, M. (2018, 14 marzo). LUMBALGIA: información para pacientes. Recuperado 26 marzo, 2020, de <https://www.tribunasalamanca.com/blogs/la-salud-en-la-red-1/posts/lumbalgia-informacion-para-pacientes>

Hormigo, S. (2016, mayo 11). Dime cómo duerme y te diré cómo es. Recuperado 16 de abril de 2020, de <https://www.enfemenino.com/bebes/la-personalidad-de-un-ninos-segun-la-postura-en-la-que-duerme-s1841097.html>

Kaneshiro, N. (2019, febrero). Lordosis - lumbar. Recuperado 25 marzo, 2020, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003278.htm>

Kaur, R. (2012). *Yoga con niños. Juegos, cuentos y canciones* (1º ed.). Buenos Aires, Argentina: Yoga Bhajan.

Loscos, M. (2017, junio 14). Higiene Postural: Como sentarse correctamente. Recuperado 14 de abril de 2020, de <https://www.centrokiros.com/higiene-postural-como-sentarse-correctamente>

Macdonald, J., Stuart, E., & Rodenberg, R. (2017, 1 marzo). Dolor de espalda musculoesquelético en niños en edad escolar. El dolor lumbar en niños suele ser benigno y autolimitado, pero requiere de una exhaustiva evaluación para su adecuado manejo. *IntraMed*, 171(3), 280–287. Recuperado de <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=90820>

Martín, A. (2019, mayo 25). Recomendaciones para elegir una mochila adecuada. Recuperado 25 de mayo de 2020, de <http://efsiopediatric.com/recomendaciones-mochilas-escolares>

Martínez, A., Señarís, J. del LLano, y Gol-Montserrat, J. (s.f.). La obesidad en España y sus consecuencias. Recuperado de [https://fundaciongasparcasal.org/publicaciones/Libro-obesidad-y\\_consecuencias.pdf](https://fundaciongasparcasal.org/publicaciones/Libro-obesidad-y_consecuencias.pdf)

Martínez, S. (2018, agosto 14). Higiene postural. Recuperado 14 de abril de 2020, de [https://www.fundacionsigno.com/bazar/1/HPALENCIA\\_PRL\\_HIGIENE\\_POSTURAL.pdf](https://www.fundacionsigno.com/bazar/1/HPALENCIA_PRL_HIGIENE_POSTURAL.pdf)

Mayordomo, J. (2009, 7 septiembre). El sedentarismo, primera causa del dolor de espalda. EL PAIS. Recuperado de [https://elpais.com/diario/2009/09/07/andalucia/1252275733\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2009/09/07/andalucia/1252275733_850215.html)

Menéndez, C. G. (2018, diciembre 20). Recomendaciones básicas de higiene postural . Recuperado 14 de abril de 2020, de <http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2013/12/20/recomendaciones-basicas-de-higiene-postural/>

Mochilas escolares y dolor de espalda: peso y uso. (2018, 18 marzo). Recuperado 14 marzo, 2020, de <http://www.ergologico.com/mochilas-escolares-y-dolor-de-espalda-peso-y-uso/>

Montero, D. (2019, 18 septiembre). El peso de la mochila y el sedentarismo, enemigos a evitar en esta vuelta al cole. Recuperado 2 abril, 2020, de <https://www.hacerfamilia.com/salud/peso-mochila-sedentarismo-enemigos-evitar-vuelta-cole-20190915165354.html>

Muñoz, M. (2015, septiembre 10). Cómo llevar la mochila a la escuela. Recuperado 14 de abril de 2020, de <http://laesquinaparamama.blogspot.com/2015/09/como-llevar-la-mochila-la-escuela.html>

Núñez, A. (2019, 9 diciembre). Qué es el Plato de Harvard y cómo puede ayudarte a adelgazar y comer sano. Recuperado 6 abril, 2020, de <https://www.ticbeat.com/salud/plato-comer-saludable-harvard/>

Obesidad [Comunicado de prensa]. (2020). Recuperado 1 abril, 2020, de <https://www.who.int/topics/obesity/es/>

Obesidad y sobrepeso [Comunicado de prensa]. (2020, 3 marzo). Recuperado 1 abril, 2020, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Prada, I. (2018, 21 noviembre). El peso de las mochilas en los escolares. Recuperado 2 abril, 2020, de <https://www.laregion.es/articulo/xornal-escolar/el-peso-de-las-mochilas/20181121122338837428.html>

Ploughman, V. (2019, noviembre 11). Cuando mover al bebé a la habitación propia. Recuperado 16 de abril de 2020, de <https://www.babywisemom.com/when-to-move-baby-to-own-room/>

Redondo, A. (2019, octubre 25). Uso correcto de la mochila escolar. Recuperado 25 de mayo de 2020, de <https://www.pediatriasalud.com/uso-correcto-de-la-mochila-escolar/>

Reguera, I. (2018, 20 septiembre). Así afecta el peso de la mochila a la espalda de los niños (y algunos consejos para evitar el dolor). Recuperado 2 abril, 2020, de <https://www.vitonica.com/wellness/asi-afecta-peso-mochila-a-espalda-ninos-algunos-consejos-para-evitar-dolor>

Romano Romero, J. (2015, julio 6). Sedentarismo aumenta riesgo de problemas musculoesqueléticos en personas jóvenes. Recuperado 30 de abril de 2020, de <https://salud.carlosslim.org/sedentarismo-aumenta-riesgo-de-problemas-musculo-esqueleticos-en-personas-jovenes/>

Rubido, B. (2019, 28 marzo). La carga de la mochila escolar no debe superar el 15% del peso corporal. ABC Educación. Recuperado de [https://www.abc.es/familia/educacion/abci-vuelta-cole-2018-carga-mochila-escolar-no-debe-superar-15-por-ciento-peso-corporal-201809060225\\_noticia.html](https://www.abc.es/familia/educacion/abci-vuelta-cole-2018-carga-mochila-escolar-no-debe-superar-15-por-ciento-peso-corporal-201809060225_noticia.html)

Rubio, B. (s.f.). 10 consejos para prevenir la obesidad y el sobrepeso [Publicación en un blog]. Recuperado 1 abril, 2020, de <https://www.alimmenta.com/10-consejos-para-prevenir-la-obesidad-y-el-sobrepeso/>

Rupérez, H. (2019, 2 octubre). El dolor de espalda en los niños y las mochilas escolares, demasiado relacionados. Recuperado 2 abril, 2020, de <https://www.tucanaldesalud.es/es/tusaludaldia/articulos/dolor-espalda-ninos-mochilas-escolares-demasiado-relacionad>

Samakow, J. (2014, 8 septiembre). Los peligros de las mochilas pesadas y cómo deben llevarlas los niños (INFOGRAFÍA) [Publicación en un blog]. Recuperado 18 marzo, 2020, de [https://www.huffingtonpost.es/2014/09/08/peligros-mochilas-pesadas\\_n\\_5743430.html](https://www.huffingtonpost.es/2014/09/08/peligros-mochilas-pesadas_n_5743430.html)

Sánchez, S. (2019, 6 septiembre). La salud de los niños. Los planes educativos deben asegurar la actividad física necesaria para un crecimiento saludable. EL PAÍS. Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2019/09/05/opinion/1567709369\\_167316.html](https://elpais.com/elpais/2019/09/05/opinion/1567709369_167316.html)

Soteras, A. (2017, 7 marzo). Sedentarismo: Niños y adolescentes abusan de tiempo frente a una pantalla. Recuperado 2 abril, 2020, de <https://www.efesalud.com/sedentarismo-ninos-adolescentes-abusan-tiempo-frente-pantalla/>

Sturm-Ornezeder, T. (2018, marzo 7). ¿Sabes qué dice sobre ti la postura en la que sueles dormir? Recuperado 14 de abril de 2020, de <https://www.runtastic.com/blog/es/posturas-dormir-significado>

Suárez, R. G., y Díaz-Flores, J. F. (2015, agosto). Obesidad infantil en Canarias. Ponencias, 39(2), 76–84.

Suken, A. (2017, julio). Escoliosis idiopática. Recuperado 25 marzo, 2020, de <https://kidshealth.org/es/parents/idiopathic-scoliosis-esp.html>

Suken, A., & McCarthy, A. (2019, enero). Cifosis. Recuperado 25 marzo, 2020, de <https://kidshealth.org/es/teens/kyphosis-esp.html>

Tafur, N. (2017, marzo 1). Año escolar: ¿tu hijo lleva así su maleta a ruedas? mira esta nota. Recuperado 14 de abril de 2020, de <https://ojo.pe/ciudad/ano-escolar-menores-deben-usar-asi-la-mochila-237473-noticia/>

Tarrés, S. (2012). El Peso De Las Mochilas Escolares: Consecuencias Y Recomendaciones. [Publicación en un blog]. Recuperado 14 marzo, 2020, de <https://www.mamapsicologainfantil.com/el-peso-de-las-mochilas-escolares/>

Vázquez, C. (2019b, 4 noviembre). ¿Cuál es el peso máximo que los niños pueden llevar en la mochila? Recuperado 14 marzo, 2020, de Vázquez, C. (2019, 4 noviembre). ¿Cuál es el peso máximo que los niños pueden llevar en la mochila? Eldiario.es. Recuperado de [https://www.eldiario.es/consumoclaro/madres\\_y\\_padres/afecta-peso-mochilas-ninos\\_0\\_959954252.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/madres_y_padres/afecta-peso-mochilas-ninos_0_959954252.html)

Vijande, M. (2019, 31 mayo). Artrosis de cadera: qué es y cuáles son los síntomas. Recuperado 26 marzo, 2020, de <https://mejorconsalud.com/artrosis-de-cadera-que-es-y-cuales-son-los-sintomas/>

## 12. ANEXOS

### ANEXO I: “Cartel Semana de La Salud”

San Cristóbal de La Laguna

# Semana de La Salud



- **Múltiples actividades:**
  - **Pesaje de las mochilas.**
  - **Charla sobre hábitos posturales.**
  - **Taller de Yoga.**
  - **Charla sobre el sedentarismo y la obesidad infantil.**
  - **Concienciación sobre los datos obtenidos en el pesaje de las mochilas.**
  - **Desayuno saludable.**
  - **¡Hora de moverse!**
  - **Evento final con ambiente festivo: Día de la actividad física y la salud.**



¡¡¡Súmate, estás incluido!!!

**¡PARTICIPA!**

Figura 18: Cartel Semana de La Salud. Fuente propia.

ANEXO II: “Tabla de Excel para obtener el peso excesivo que cargan los niños y niñas en sus mochilas”

EDUCACIÓN PRIMARIA						
NÚMERO	SEXO	EDAD	PESO CORPORAL (PC)	PC + MOCHILA	PESO MOCHILA (PM)	%PM
1					0	#¡DIV/0!
2					0	#¡DIV/0!
3					0	#¡DIV/0!
4					0	#¡DIV/0!
5					0	#¡DIV/0!
6					0	#¡DIV/0!
7					0	#¡DIV/0!
8					0	#¡DIV/0!
9					0	#¡DIV/0!
10					0	#¡DIV/0!
11					0	#¡DIV/0!
12					0	#¡DIV/0!
13					0	#¡DIV/0!
14					0	#¡DIV/0!
15					0	#¡DIV/0!
16					0	#¡DIV/0!
17					0	#¡DIV/0!
18					0	#¡DIV/0!
19					0	#¡DIV/0!
20					0	#¡DIV/0!
21					0	#¡DIV/0!
22					0	#¡DIV/0!
23					0	#¡DIV/0!
24					0	#¡DIV/0!
25					0	#¡DIV/0!

DATOS TOTALES: EDUCACIÓN PRIMARIA				
	MEDIA PC	MEDIA PM	MEDIA %PM	Columna1
A	#¡DIV/0!	0	#¡DIV/0!	

### CUESTIONARIO MOCHILAS

Con este cuestionario quiero recoger información que nos ayude a hacer un colegio más saludable. Por este motivo, es importante que rellenes con seriedad.

Muchas gracias.

Hombre <input type="checkbox"/>	Mujer <input type="checkbox"/>	Prefiero no decirlo <input type="checkbox"/>	Edad: _____	Curso: _____
---------------------------------	--------------------------------	--	-------------	--------------

1. Haz una lista con las cosas que hay en tu mochila para cada asignatura de hoy.

	Asignatura	Lo que llevas en la mochila para esa asignatura
Primera hora		
Segunda hora		
Tercera hora		
Recreo		
Cuarta hora		
Quinta hora		

2. Haz una lista con el resto de las cosas que llevas en la mochila (estuche, juguetes, libros de lectura, cromos, merienda, agua, ropa, etc.)

---



---



---



---

3. ¿Has tenido alguna vez dolor de espalda? SI  NO

4. ¿Crees que tu mochila podría pesar menos? SI  NO

5. ¿Cómo es tu mochila? De ruedas, de dos asas, es un bolso...

---

6. Si tu mochila es de dos asas, ¿Cómo la llevas puesta? Las dos asas son iguales, me llega por debajo de la cintura, bien pegada a la espalda, me queda por encima de la cintura...

---

7. ¿Quién te lleva la mochila hasta el colegio?

---

8. ¿Cuánto tiempo llevas la mochila?

---

9. ¿Puedes dejar cosas en clase de un día para otro?

---

10. ¿Hay taquillas en tu colegio? ¿Cómo son? Están dentro de la clase, fuera, abiertas, cerradas...

---

**11. ¿Crees que tu mochila pesa mucho?**

---

**12. ¿Qué podrías hacer tú para que pesase menos tu mochila?**

---

**13. ¿Cómo vienes al colegio? Caminando, en transporte público, en bicicleta, en monopatín, en patineta, en coche, en moto, o de otra forma.**

---

ANEXO IV: “Tríptico sobre Higiene Postural del Escolar”

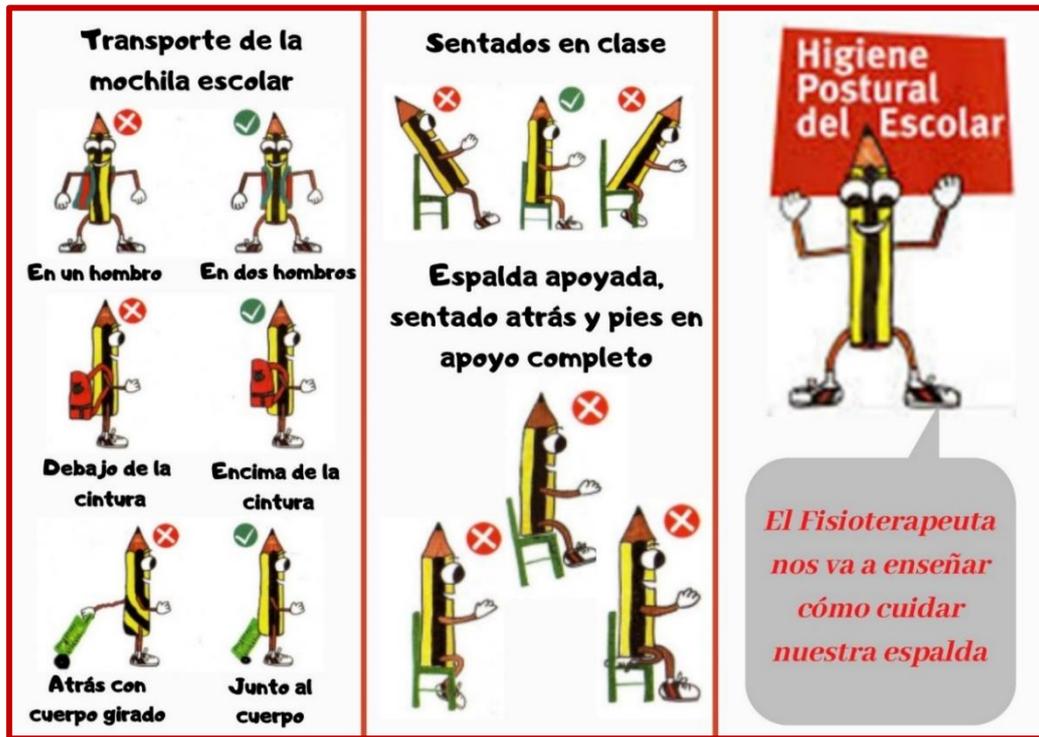


Figura 19: Tríptico; parte delantera. Higiene Postural del Escolar. Fuente propia.



Figura 19: Tríptico; parte trasera. Higiene Postural del Escolar. Fuente propia.

ANEXO V: “Cartel. Posturas Yoga para niños”

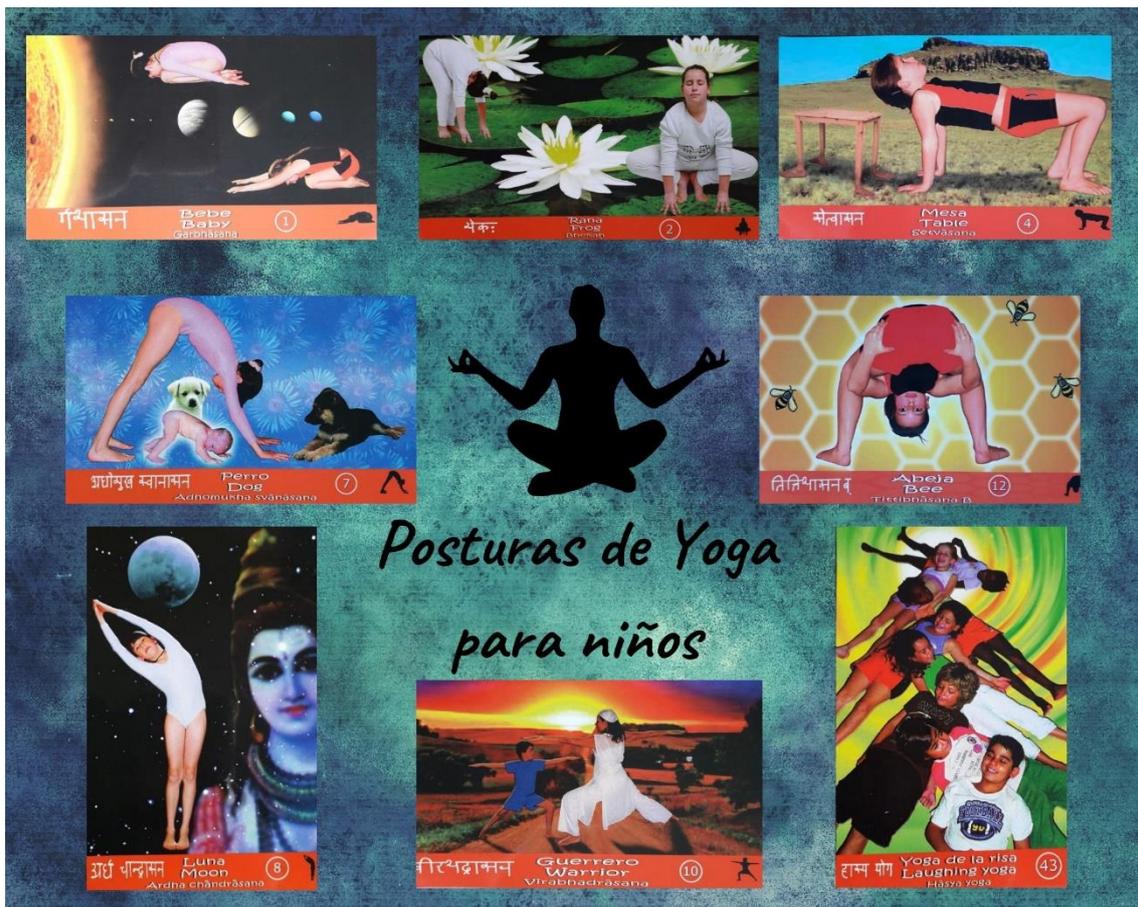


Figura 20: Posturas de Yoga para niños. Fuente propia.

## ANEXO VI: “Infografía Plato de Harvard”



Figura 21: Plato de Harvard. Fuente propia.

# TU HIJO, ¿LLEVA LA MOCHILA CORRECTAMENTE?

**5 CONSEJOS PARA EL USO CORRECTO DE LA MOCHILA**

- 1 OJO CON EL PESO**  
El peso de la mochila **NO** tiene que superar el 10% del peso del niño
- 2 FÍJATE EN LAS TIRAS**  
La mochila debe tener 2 tiras anchas, cómodas, ajustables y acolchadas, también la espalda
- 3 AJUSTE CORRECTO**  
Usar ambas tiras ajustada para que la mochila esté cerca del cuerpo y que descansa en el centro de la espalda  
**NUNCA SE DEBE LLEVAR EN UN SOLO HOMBRO**
- 4 DISTRIBUIR EL PESO**  
Lo más pesado debe ubicarse en la **BASE** de la mochila, cerca de la columna para un mejor apoyo
- 5 ACTIVIDAD FÍSICA**  
Participar en juegos activos y mantener un peso adecuado, ayudará a reducir el riesgo de dolencias musculares

**RECUERDA:** Su hijo tiene que llevar únicamente los materiales necesarios para el día



Figura 22: Infografía. Uso correcto de la mochila. Fuente propia.

ANEXO VIII: “Lista de control”

Enlace de la lista de control: <https://tinyurl.com/listadecontrol>

<b>LISTA DE CONTROL</b>			
<b>NOMBRE DEL ALUMNO/A:</b>			
<b>CURSO:</b>			
<b>ACTIVIDAD:</b>			
<b>Grado de interés y motivación del alumno/a...</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Realizan y participan todas las actividades propuestas			
Presta atención en las explicaciones de las actividades			
Presenta motivación, autonomía y confianza			
Interactúa correctamente con el resto de compañeros			
Cooperación y relaciones de grupo			
Muestra actitudes de colaboración a sus compañeros que presentan alguna dificultad durante la actividad que se está realizando			
<b>Observaciones:</b>			

ANEXO IX: “Formulario para las familias”

Enlace del formulario: <https://tinyurl.com/cuestionarioparalafamilias>

**FORMULARIO PARA LAS FAMILIAS.**

**Sexo de su hijo:**

Hombre \_\_\_\_\_ Mujer \_\_\_\_\_ Prefiero no decirlo \_\_\_\_\_

**1. ¿Siguen una dieta equilibrada en su día a día?**

- Sí
  
- No
  
- A veces

**2. ¿Cuántas horas semanales le dedica su niño a la actividad física?**

\_\_\_\_\_

**3. ¿Cuántas horas semanales le dedica la madre a la actividad física?**

\_\_\_\_\_

**4. ¿Cuántas horas semanales le dedica el padre a la actividad física?**

\_\_\_\_\_

**5. En una semana normal, ¿Con qué frecuencia come o bebe su niño los siguientes alimentos o bebidas? Marca una casilla para cada respuesta.**

Alimentos/bebidas	Nunca	1 vez a la semana	Algunos días (1-3 días)	Casi todos los días (4-6 días)	Todos los días
Pan					
Pasta					
Huevos					
Comida rápida					
Bollería					
Golosinas					
Pescado					
Carne					
Lácteos					
Verduras					
Legumbres					
Cereales					
Fruta					
Agua					
Refrescos					
Zumos de frutas envasados					
Zumos de fruta 100% natural					

**6. A continuación, encontrará una serie de afirmaciones: Marque con una X las afirmaciones que llevan a cabo en su domicilio:**

<b>AFIRMACIONES</b>	
Animo a mi hijo a probar alimentos nuevos	
Tiene horarios fijos para las comidas en casa	
Comparten por lo menos una comida al día junto con toda la familia	
Planifica lo que consumirá en cada comida	
Le digo a mi hijo que la comida sana sabe bien	
Hay alimentos saludables disponibles para mi hijo en cada comida servida en casa	
Adapta el tamaño de las porciones a las necesidades de cada miembro de la familia	
Hacen 5 comidas al día (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena)	
Ofrezco dulces (caramelos, helados, pasteles, bollería) a mi hijo como recompensa por buena conducta	
Le niego los dulces, postres a mi hijo en respuesta al mal comportamiento	
Es consciente de que la comida no debe utilizarse como castigo o premio	
Involucro a mi hijo en la planificación de las comidas en familia	
Animo a mi hijo a participar en las compras	
Trato de comer alimentos saludables delante de mi hijo, incluso si no son mis favoritas	
Controla cuantos dulces (caramelos, helados, pasteles, tardas) come su hijo	
Mi hijo debe comerse siempre toda la comida en su plato	
Durante las comidas vemos la televisión	
Si mi hijo come sólo una porción pequeña, trato de que coma algo más	
Si no controlo la alimentación de mi hijo él podría comer demasiada comida basura	
Le digo a mi hijo lo que debe comer y lo que no debe comer sin explicaciones	
Le explico a mi hijo porque es importante comer alimentos saludables	
Realizan actividades conjuntamente.	

ANEXO X: “Autoevaluación”

Enlace autoevaluación: <https://tinyurl.com/autoevaluacion-profesor>

<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	
<b>CRITERIOS PARA EVALUAR</b>	<b>COMENTARIOS</b>
He mostrado interés en el desarrollo y organización de las actividades	
Tuve algún problema con la organización, alumnos, familias, profesorado	
He dado a conocer los objetivos	
Conseguí implicar a los miembros de la comunidad escolar y del entorno familiar del alumno	
He podido intervenir cuando lo he necesitado	
Los niños y niñas han disfrutado practicando las diferentes actividades propuestas	
Estimulo a los niños y niñas a conseguir logros de aprendizaje mediante la motivación para seguir realizando ejercicio físico	
Hubo respeto entre los alumnos	
En términos generales, la “Semana de La Salud”, ¿ha sido un éxito?	