



LA IMPORTANCIA DE LA SALUD EN EDUCACIÓN PRIMARIA: PROPUESTAS MOTRICES LÚDICAS

Autor/res/ras: Francisco Javier Guillamón López

Institución u Organismo al que pertenecen: Universidad de Murcia

Indique uno o varios de los seis temas de Interés: (Marque con una {x})

{ } Enseñanza bilingüe e internacionalización

{ } Movilidad, equipos colaborativos y sistemas de coordinación

{ } Experiencias de innovación apoyadas en el uso de TIC. Nuevos escenarios tecnológicos para la enseñanza y el aprendizaje.

{x} Nuevos modelos de enseñanza y metodologías innovadoras. Experiencias de aprendizaje flexible. Acción tutorial.

{ } Organización escolar. Atención a la diversidad.

{ } Políticas educativas y reformas en enseñanza superior. Sistemas de evaluación. Calidad y docencia.

Idioma en el que se va a realizar la defensa: (Marque con una {x})

{x} Español { } Inglés

Resumen.

La importancia de la creación hábitos saludables en edades tempranas es cada vez más necesaria en la sociedad, dado que es uno de los factores que puede prevenir diferentes enfermedades así como mejorar la calidad de vida. La promoción de dichos hábitos debe tener un papel fundamental en los colegios, especialmente desde la asignatura de Educación Física. Para la consecución de dicha finalidad, el maestro puede emplear tareas motrices basadas en situaciones lúdicas. El objetivo de este trabajo de innovación fue diseñar una serie de propuestas de situaciones motrices lúdicas para incentivar la creación de hábitos saludables, y mejorar el conocimiento y desarrollo del sistema cardio-respiratorio, entre otros. De esta forma, empleando dichas propuestas, el maestro podrá promocionar la práctica de actividad física de forma regular en sus alumnos y favorecer la asociación positiva del alumnado hacia la práctica físico-deportiva.

Palabras Claves: hábitos saludables, motivación, situaciones motrices lúdicas.

Abstract.

There is increasing concern in society about the rising obesity epidemic and lack of physical activity among children and adolescents. Promoting early healthy habits can be the most effective way to prevent several diseases and improve the health of people and their quality of life. The promotion of these habits can and

should play a pivotal role in schools, especially in Physical Education classes. To achieve this purpose, the teacher may use various simple and routine tools as recreational motor activities, and also may motivate pupils to improve the results. The aim of this work was to propose recreational motor activities to create healthy habits, and to improve and develop the knowledge of the cardiovascular system and the cardiorespiratory system, among others. Thus, using these proposals, the teacher can promote regular physical activity and to get that students have a positive view of physical and sport practice.

Keywords: healthy habits, motivation, recreational motor activities.

1. Introducción

La obesidad es una de las principales preocupaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en especial por su prevalencia en los menores. Según ha revelado un estudio recientemente de la Fundación Thao y referido al curso escolar 2011-2012, casi uno de cada tres niños españoles que se encuentran en la etapa de Infantil y Primaria (3-12 años) tiene exceso de peso. Además, los expertos consideran que esta tendencia se incrementará, situando así a España con una de las peores cifras de toda Europa.

La OMS (2010) ha elaborado una serie de *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud* con el objetivo de proporcionar orientaciones sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles. Respecto a los jóvenes este informe recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Los principales factores que influyen en la salud son la alimentación y el ejercicio físico. De hecho, la propia OMS (2013) indica que, 2,7 millones de muertes anuales son atribuibles a una ingesta insuficiente de frutas y verduras, y que 1,9 millones de muertes anuales son atribuibles a la inactividad física.

La promoción de una dieta saludable y la práctica de actividad física representan, por tanto, una oportunidad única para elaborar y aplicar una estrategia eficaz que reduzca sustancialmente la mortalidad y mejore la calidad de vida. De esta forma, sería recomendable fomentar estos hábitos lo antes posible desde de Educación Física (EF).

Por otra parte, crear un clima motivador en las clases de EF es un factor fundamental para que el alumno aprenda y disfrute de la actividad. En este contexto, este trabajo pretende elaborar una serie de propuestas de situaciones motrices lúdicas con la finalidad de favorecer conductas saludables desde la asignatura de EF.

2. La Educación Física: instrumento para crear hábitos saludables

En los últimos años, el aumento de enfermedades relacionadas con el estilo de vida actual, caracterizado por un gran estrés, sedentarismo y malos hábitos alimentarios, ha despertado un creciente interés por la relación existente entre la salud y la actividad física (Devís y Peiró, 1993).

Aunque la mayor parte de las enfermedades asociadas a un estilo de vida sedentario aparecen en la edad adulta, tienen su origen en edades tempranas. Por ello, es necesario inculcar hábitos de vida saludables desde la infancia (Delgado y Tercedor, 2002). Este momento se considera el más idóneo para la adquisición de un estilo de vida saludable, dado que el niño no se cuestiona la repercusión que la actividad física habitual tiene sobre él mismo. Cuando alcanzan la adolescencia, tienen un pensamiento más racional y realizan actividad física si la asocian a una experiencia positiva. Por lo tanto, la adquisición de hábitos de práctica de actividad física dependerá de la sensación que cada persona sienta.

Dado que la infancia y la adolescencia son los periodos más favorables para consolidar la práctica de actividades físico-deportivas, es necesario priorizar más en la práctica de dichas actividades en esas etapas. Además, a lo largo de ese periodo los estudiantes suelen sustituir la influencia de sus padres por la de sus amigos, iniciándose algunos, en conductas poco saludables (Delgado y Tercedor, 2002).

El propósito final es inculcar en los estudiantes un estilo de vida saludable en el que se encuentre como base fundamental el ejercicio físico-deportivo dado sus beneficios. Mendoza, Sagrera y Batista (1994) consideran que existen cuatro factores que interactúan entre sí determinando el estilo de vida: (a) Características individuales; (b) Características del entorno microsocioal; (c) Características del entorno macrosocioal; y (d) El medio físico geográfico.

En el año 2001, "Community Preventive Services Task Force" planteó una serie de recomendaciones para fomentar la práctica de actividad física, tanto fuera como dentro de las escuelas, basándose en demostraciones científicas.

La EF se puede convertir en una herramienta propicia para conseguir crear un hábito de práctica de actividad físico-deportiva, lo que contribuirá tanto al bienestar como al desarrollo personal y social de los escolares. Además, existen evidencias que relacionan la actividad física con otros hábitos saludables como la higiene corporal, la alimentación equilibrada, el descenso en el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas legales (Castillo y Balaguer, 2001). En este sentido, el papel de las escuelas es fundamental, ya que es uno de los principales ámbitos para transmitir valores y actitudes, así como para asegurar el desarrollo de una EF basada en la promoción de la salud y la calidad de vida (Rodríguez-García, 2006). En esta misma línea, Sánchez-Bañuelos (1996) consideran que la educación para salud ha de ser uno de los objetivos primordiales y más importantes de la EF.

En este sentido, el Decreto 286/2007 de 7 de septiembre, por el que se establece el currículo de la educación primaria de la Región de Murcia, plantea en el área de la EF objetivos directamente relacionados con la salud: (a) Reconocer los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la

salud; (b) Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas; y (c) Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.

Por tanto, las clases de EF han de generar una actitud positiva en los estudiantes hacia la práctica físico-deportiva, favoreciendo la realización de actividad física de forma regular, tanto en la escuela como en actividades extraescolares.

Diversos estudios realizados en las clases de EF muestran que la motivación es fundamental para favorecer la práctica de ejercicio físico habitual (Expósito-González, Almagro, Tornero y Sáenz-López, 2012). Además, los docentes consideran que 2 o 3 clases de EF a la semana no son suficientes para desarrollar una condición física orientada a la salud (Sánchez-Bañuelos, 1996). Por ello, es importante promocionar desde las clases de EF la práctica de actividad física en actividades extraescolares y extracurriculares.

En relación con las actividades extraescolares, Moreno y Cervelló (2003) muestran que existe una relación directa entre la participación en las mismas y la sensación de diversión en las clases de EF. Por este motivo, la EF ha de adaptarse a la realidad favoreciendo así actitudes positivas hacia la práctica de actividades físico-deportivas. Pozo (1989) indica que para conseguir dichos objetivos es preciso: (a) Observar el nivel de los alumnos a través de procedimientos cualitativos y contextualizados, lo que permite comprobar su competencia motriz en la realidad; (b) Elaborar tareas íntimamente relacionadas con el contenido previo; y (c) Diseñar y crear tareas motrices que favorezcan el uso de recursos perceptivos y motrices de los escolares.

De esta forma, los profesores de EF pueden influir en las sensaciones y experiencias de sus alumnos. Las sensaciones negativas y malas experiencias en EF son unos de los aspectos que más impacto tienen en la decisión de no practicar ejercicio físico (Devís y Peiró, 1993).

Según Sánchez-Bañuelos (1996), el grado de disfrute hacia el área de la EF estará determinado por aspectos como: los contenidos del currículo de primaria, la participación en la actividad físico-deportiva, la consideración de los intereses del alumnado, el poder socializador de la práctica deportiva y un clima adecuado y motivador, determinado por el docente.

3. Importancia de la motivación para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud

Los aspectos motivacionales son particularmente importantes en la enseñanza, ya que pueden explicar diversas cuestiones relacionadas con el proceso de aprendizaje-enseñanza. La literatura considera dichos aspectos como mediadores entre las acciones del profesor y sus efectos en la enseñanza (Girona, Piéron, y Valeiro, 2006).

Escartí y Cervelló (1994) consideran que la motivación es el fruto de un conjunto de aspectos interrelacionados entre sí (biológicos, emocionales, sociales y cognitivos) cuyo resultado es la conducta visible.

Diferentes estudios (Girona et al., 2006) han analizado el tema de la desmotivación del alumnado en el ámbito de la EF. De esta forma, se identifican tres perfiles basados en el clima motivacional, el continuo de motivación, la importancia concedida a la EF y la asociación que presenta con la práctica y el tiempo de actividad físico-deportiva extraescolar. Dichos perfiles se definen como: el “autodeterminado”, compuesto por participantes que percibían un clima que primaba la importancia al esfuerzo, el “no autodeterminado” compuesto por sujetos que presentaban una alta desmotivación y que percibían un clima que daba prioridad a la demostración de la capacidad personal y al rendimiento y por último, el “desmotivado”, agrupa a estudiantes que puntúan alto en la desmotivación, presentando a su vez los mayores valores negativos en la motivación.

Por otra parte, diversos trabajos han analizado las teorías que se han propuesto para explicar la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte (Expósito-González et al., 2012): (1) Teorías de la necesidad de logro; (2) Teorías de la ansiedad de prueba; (3) Teorías de la expectativa de reforzamiento; (4) Teorías de la atribución; (5) Teorías de la auto-eficacia; (6) Teorías de la competencia percibida; (7) Teorías de orientación de meta de logro; (8) Teorías de la autodeterminación; y (9) Teorías de planificación de objetivos.

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) ha sido la más utilizada en los últimos años para analizar la motivación en los diferentes ámbitos físico-deportivos. Uno de sus principios se basa en que el comportamiento humano está motivado por tres necesidades psicológicas: autonomía, competencia y relación con los demás. Por ello, es conveniente diseñar actividades que fomenten la satisfacción de las tres necesidades con el fin de mejorar la motivación. Por el contrario, la frustración de alguna de éstas tres necesidades puede provocar la desmotivación del estudiante (Ryan y Deci, 2000; Expósito-González et al., 2012).

La Teoría de Metas de Logro (Duda, 1993) muestra que la aspiración primordial de las personas en los diversos contextos es demostrar competencia. No obstante, se pueden distinguir las metas de logro relacionadas con la orientación al ego, que se vinculan con superar a los demás, y las metas de logro relacionadas con la orientación a la tarea que se vinculan con querer aprender y progresar de forma correcta (López-Miñarro, 2009). Asimismo, los alumnos que relacionan las clases de EF con la orientación a la tarea tienden a percibirla como un fin en sí mismo. Por el contrario, los escolares que la relacionan con la orientación al ego, pretenden perseguir la aprobación social y el estatus.

García, Santos-Rosa, Jiménez y Cervelló (2005) muestran que el clima motivacional que fomentan los profesores de EF tiene una gran importancia para el desarrollo de los patrones de conductas. Si se fomenta un clima orientado a la tarea, es más probable que los alumnos sientan mayor diversión, se esfuercen más, etc. Por el contrario, si se promueve un clima orientado al ego, existirá mayor ansiedad, menor diversión, etc.

La motivación es uno de los instrumentos pedagógicos que puede determinar la activación de determinadas conductas motrices en los escolares, de forma que favorezca en ellos, sus ganas de alcanzar los objetivos de la EF y desarrollar la

práctica de actividades físicas hasta la etapa adulta. El papel del docente en ese proceso es fundamental, ya que éste puede influir en la motivación del alumnado (Sánchez-Bañuelos, 1996). Por ello, algunos autores reivindican que los profesionales de la educación y del deporte deberían proponer una relación más cercana con otros estamentos públicos, y realizar unos planes de actuación en las clases de EF, utilizando estrategias de enseñanza que promuevan climas motivacionales favorables hacia la práctica deportiva (Morente, Zagalaz, Molero, Carrillo, 2012). En concreto, Morente et al. (2012) establecen la necesidad de transmitir climas motivacionales que fomenten la autonomía, competencia y relación con los demás, entre los miembros del grupo, para lograr así una mayor motivación y mejores resultados.

Dado que promover un clima motivacional es un factor fundamental, en el siguiente apartado se plantean una serie de propuestas con el objetivo de fomentar la motivación del alumnado en las clases de EF y contribuir a crear hábitos saludables de práctica de actividad física.

4. Propuestas de situaciones motrices lúdicas para el desarrollo de hábitos saludables, del sistema cardiovascular y cardio-respiratorio

Estas propuestas se diseñan con el objetivo de favorecer la práctica de actividad física desarrollando además hábitos saludables. Para ello, tenemos en cuenta los contenidos ofrecidos en el currículum de educación primaria de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. El momento más idóneo para trabajar estas actividades será cuando se estén estudiando en el área de conocimiento del medio contenidos similares, lo que permitirá así reforzarlos. Estas actividades se pueden realizar en las clases de EF (2 o 3 veces por semana) junto con otras alternativas, fomentando la práctica de hábitos saludables, y siguiendo así las recomendaciones de la OMS.

4.1. Para el desarrollo de hábitos saludables

A continuación se presentan una serie de propuestas (Tablas 1 y 2) orientadas a concienciar a los alumnos sobre los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud, para fomentar una mejor calidad de vida y desarrollar distintos hábitos saludables de higiene personal y educación alimentaria y nutricional.

Tabla 1. "Aprende a asearte"

Objetivo de la tarea: Conocer los hábitos de higiene corporal, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas. **Contenido:** Higiene corporal. **Interacción entre bloques de contenidos:** Bloque 2. Habilidades motrices: Control de las habilidades motrices básicas. **Organización:** Cuatro equipos. **Espacio:** Media pista. **Material:** Paneles con la figura humana y útiles de aseo. **Cursos:** Primer y segundo curso.

Descripción: Se realizarán cuatro equipos. Cada miembro del equipo debe realizar una carrera de relevos, corriendo y esquivando los conos y al llegar al extremo de la carrera, debe situar un útil de aseo (desodorante, pasta y cepillo de dientes, jabón, champú, cortaúñas, colonia, entre otros) en la zona adecuada del cuerpo donde se utiliza.

Será más importante tener el panel correctamente completado que terminar antes la carrera de relevos, para que así los alumnos le den más importancia a realizar bien la actividad, y no al factor competitivo de ganar.

Asimismo, los alumnos deben adoptar una postura de equilibrio mientras esperan su turno.

Tabla 2. "Come saludable"

Objetivo de la tarea: Identificar hábitos alimenticios adecuados, reconociendo los efectos del ejercicio físico y de la alimentación sobre la salud. **Contenido:** Hábitos alimentarios. **Interacción entre bloques de contenidos:** Bloque 2. Habilidades motrices básicas. Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas. **Organización:** Gran grupo. **Espacio:** Media pista. **Material:** Panel con la pirámide alimenticia vacía, y tarjetas con los nombres o dibujos de los alimentos que la forman. **Cursos:** Segundo y tercer curso.

Descripción: Los alumnos se desplazarán botando una pelota por la media pista y a la indicación de la premisa: "tarjetas", cada alumno debe coger la tarjeta más cercana que encuentre en el suelo e ir a la pirámide alimenticia a colocarla en su lugar correcto. Además, se pueden introducir más variantes y premisas, hacerlo en carreras de relevos, por equipos, o utilizando otros materiales.

4.2. Para el desarrollo del sistema cardiovascular

Las tablas 3 y 4 presentan propuestas de situaciones motrices lúdicas destinadas a conocer el funcionamiento del sistema cardiovascular, los movimientos del corazón y discriminar entre actividades aeróbicas y anaeróbicas.

Tabla 3. "Sístole y diástole"

Objetivo de la tarea: Conocer las fases del latido cardíaco: sístole y diástole. **Contenido:** Los movimientos del corazón. **Interacción entre bloques de contenidos:** Bloque 5: Aplicación de las habilidades básicas en las situaciones de juego. **Organización:** Dos grupos de diez a doce alumnos. **Espacio:** Media pista. **Material:** Un paracaídas lúdico. **Cursos:** Tercer y cuarto curso.

Descripción: Se hacen dos grupos de doce alumnos aproximadamente. Uno se situará en el espacio central de la pista sujetando el paracaídas y el otro correrá alrededor de él a una distancia de tres metros botando un balón.

Cuando el maestro diga diástole, los alumnos se introducirán dentro del paracaídas por el mismo color que el balón que están botando.

Dentro de él, los alumnos corriendo, se irán intercambiando el balón para quedarse con uno diferente, y a la voz de sístole, salen de nuevo del paracaídas y los que lo sostienen deberán colocarlo en forma de iglú.

Este proceso se realizará varias veces y luego se intercambiarán los roles del juego. Cada equipo tendrá un rol durante cinco minutos, posteriormente, cambiarán de función.

Tabla 4. "Botando voy...botando vengo"

Objetivo de la tarea: Discriminar entre actividades aeróbicas y anaeróbicas. **Contenido:** Ejercicio aeróbico y anaeróbico. **Interacción entre bloques de contenidos:** Bloque 2. Habilidades motrices: Formas y posibilidades del movimiento. **Organización:** Gran grupo. **Espacio:** Pista de voleibol. **Material:** Tarjetas con diferentes actividades de tipo aeróbico y anaeróbico. Dos paneles con los siguientes enunciados: "actividades aeróbicas" y "actividades anaeróbicas". Pelotas de plástico. **Curso:** Tercer y cuarto curso.

Descripción: Los alumnos deberán desplazarse libremente por el espacio con un balón cada uno. El maestro irá dando consignas sobre la forma de desplazamiento, acciones con la pelota, agrupamientos, entre otras. Por ejemplo:

- Botar con la mano no dominante; Agruparse por colores de pelota; Intercambiarse la pelota lanzándola hacia arriba; Botar la pelota mientras se sientan y se levantan...

A la voz de "tarjetas", los niños tendrán que coger una de las tarjetas que hay distribuidas por el espacio, leer la actividad y colocarla en uno de los paneles según sea aeróbica o anaeróbica.

Las actividades descritas en las tarjetas serán:

- Correr durante 30 minutos; Carrera de 100 metros lisos; Nadar 25 metros al estilo crol; Jugar al pañuelo; Saltar a la comba durante 5 minutos; Nadar 200 metros; Lanzamiento de jabalina, etc.

Cuando se hayan colocado todas las tarjetas en los paneles, se comprobará con el maestro si las han depositado correctamente. En caso contrario, se explicará por qué esa actividad es de tipo anaeróbico o aeróbico.

4.3. Para el desarrollo del sistema cardio-respiratorio

A continuación se presentan una serie de actividades motrices lúdicas orientadas a conocer el sistema cardio-respiratorio y a concienciar sobre los inconvenientes que tiene el consumo de tabaco sobre él mismo (Tablas 5 y 6).

Tabla 5. Haciendo zig-zag conozco mi cuerpo

Objetivo de la tarea: Identificar y ubicar los diferentes componentes del sistema cardio-respiratorio. **Contenido:** El sistema cardio-respiratorio. **Interacción entre bloques de contenidos:** Bloque 2. Habilidades motrices: Desarrollo y control de la motricidad y la coordinación. **Organización:** Para la realización de esta actividad se dividirá la clase en cuatro grupos. **Espacio:** Media pista de fútbol sala. **Material:** Carteles con las principales partes de los sistemas respiratorio y cardiovascular. Cuatro pelotas de plástico. Veinte conos. Tarjetas con los nombres de las diferentes partes. **Cursos:** Primer y segundo curso.

Descripción: Se dividirá la clase en cuatro grupos de 6 alumnos. Se dispondrán cuatro filas de conos y cada grupo se colocará detrás de una de ellas. Al final de cada fila se situará un panel con una imagen del cuerpo humano y las partes principales del sistema cardio-respiratorio (nariz, tráquea, bronquios, pulmones, corazón, venas y arterias), así como tarjetas con su nombre. Los alumnos saldrán de uno en uno botando el balón y haciendo zigzag entre los conos. Cuando lleguen al panel, cogerán una tarjeta con el nombre de una parte, la colocarán sobre la imagen correspondiente y volverán corriendo a la fila para que salga el siguiente. Gana el equipo que antes finalice y que haya colocado correctamente el mayor número de tarjetas (dando mayor puntuación al panel).

La puntuación será la siguiente: El equipo ganador de la carrera de relevos gana un punto y el equipo que completa correctamente el panel gana dos puntos.

Además, los alumnos mientras esperan su turno deben realizar un ejercicio de paso hacia delante y paso hacia atrás, alternando ambas piernas.

Tabla 6. “¡Cuidado por fumar!”

Objetivo de la tarea: Conocer los efectos del consumo de tabaco en el sistema respiratorio. **Contenido:** Relación de la actividad física con el bienestar. **Interacción entre bloques de contenidos:** Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas: El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación. **Organización:** Gran grupo. **Espacio:** Toda la pista. **Material:** Aros. **Cursos:** Tercer y cuarto curso.

Descripción: Se colocarán los aros en círculo (alveolos), tantos como alumnos, y estos se dispondrán alrededor de ellos. El maestro pondrá una canción, y cuando pare la música y diga “alveolo”, los niños, que representan las moléculas de oxígeno, tendrán que introducirse dentro de un aro.

En las siguientes rondas, se eliminará un aro en cada ronda, por lo que cada vez serán más los niños que no consigan introducirse dentro de un aro. Con ello se pretende mostrar que uno de los efectos del consumo de tabaco en el sistema respiratorio es que se reduce el número de alveolos, por lo que resulta más difícil respirar. Por ello, en cada ronda se hace visible este efecto reduciendo los aros (alveolos) y demostrando que cada vez son más los niños (oxígeno) que no consiguen entrar en un aro.

5. Conclusiones, consecuencias e implicaciones

La EF debe ser un instrumento orientado a promover la práctica de actividad física y a solventar ciertos problemas que preocupan a la sociedad, por ejemplo, el sedentarismo, sobrepeso y desmotivación hacia la práctica de ejercicio físico (Girona et al., 2006). Por tanto, parece conveniente favorecer desde todos los ámbitos posibles la mejora de estos problemas, teniendo en cuenta los contenidos del currículo y favoreciendo un clima motivador (Sánchez-Bañuelos, 1996). Uno de estos ámbitos es el colegio, en general, y las clases de EF en particular.

Con el objetivo de incidir sobre esta labor tan significativa, este trabajo se centra en diseñar propuestas motrices que permitan concienciar sobre la importancia de la actividad física, mejorar la salud y la calidad de vida de las personas mediante la creación de hábitos, la promoción de la salud y la práctica de la actividad física.

Los docentes pueden utilizar estas propuestas u otras similares como herramienta para lograr que los alumnos, adquieran los hábitos de higiene corporal, dieta saludable y equilibrada, hábitos posturales así como evitar y prevenir hábitos nocivos como el alcohol y el tabaco, entre otros. Además, podrían conseguir todo ello motivando a los alumnos y promoviendo una actitud positiva sobre el ejercicio físico, de manera que aprendan jugando y divirtiéndose.

Estas propuestas se centran también en el aparato cardiorespiratorio y cardiovascular, de manera que se podrían reforzar conocimientos trabajados en conocimiento del medio. Estos temas se transmitirán desde la dimensión lúdica para que los alumnos perciban la actividades de manera ajena a la imposición y a la seriedad del aula, valiéndose el maestro del juego para la consecución de sus objetivos concretos sobre la salud, y la creación de hábitos saludables en edades tempranas para lograr el desarrollo integral del alumno y preparar a éste para su etapa tanto adolescente como adulta.

Por lo tanto, dichas tareas aportan una nueva forma de trabajar en el ámbito educativo, utilizando la motivación como el eje fundamental del aprendizaje. Para conseguirla es necesario partir de conocimientos que los alumnos ya hayan adquirido en esta u otras áreas, para así poder profundizar en éstos y consolidarlos. Asimismo, con esta propuesta de innovación se pretende que los alumnos aprendan no sólo conceptos y procedimientos, sino actitudes y valores que formen al ser humano, y por ello, se proponen situaciones motrices lúdicas en las que los discentes trabajen tanto su faceta motriz, como su faceta humana e intelectual.

Bibliografía y Referencias.

Castillo, I., y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 63, 22-29.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Decreto nº 286/2007. Boletín Oficial de la Región de Murcia. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, España, 7 de septiembre de 2007.

Delgado, M., y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Devís, J., y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 71-86.

Duda, J.L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. En R. N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 421-436). New York: Macmillan.

Escartí, A., y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (eds.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp.61-90). Valencia: Albatros Educación.

García, T., Santos-Rosa, F.J., Jiménez, R., y Cervello, E.M. (2005). El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 81, 21-28.

Girona, M.J.C., Piéron, M., y Valeiro, M.A.G. (2006). Actitudes y motivación en Educación Física escolar. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 10, 5-22.

González, C., Almagro, B.J., Tornero, I., y Sáenz-López, P. (2012). Propuesta de intervención para mejorar la motivación del alumnado en las clases de Educación Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 17(174). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd174/motivacion-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

López-Miñarro, P.A. (2009). Actividad física para la salud. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10201/5151>

Mendoza, R., Sagrera, M.R., y Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Moreno, J.A., y Cervelló, E. (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Enseñanza*, 21, 345-362.

Morente, H., Zagalaz, M.L., Molero; D., y Carrillo, S. (2012). Prevención de la obesidad infantil a través de una motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 33-37.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Pozo, J.I. (1989). *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Madrid: Morata.

Rodríguez García, P.L. (2006). *Educación Física y Salud en Primaria*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Sánchez- Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.