



**UNIVERSITAT  
JAUME·I**

**TRABAJO FINAL DE GRADO EN  
MESTRO/A DE EDUCACIÓN PRIMARIA.  
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROYECTO INTERDISCIPLINAR:  
“ESCUELA SALUDABLE”**

**Itziar Altaba Sales**

**Nicolas Johannessen López**

**Tutor de TFG: Diego Moliner**

**Didáctica de la Educación Física**

**Curso académico 2015 - 2016**

## ÍNDICE

1. Introducción .....	4
2. Marco teórico: ¿Qué se entiende por hábitos de salud? .....	4
2.1. La educación .....	4
2.2. La salud .....	5
2.2.1. Factores que determinan la salud .....	6
2.2.2. Estilos de vida y el contexto inmediato .....	6
2.2.2.1. Actividad física .....	7
2.2.2.2. Alimentación y nutrición .....	7
2.2.2.3. Descanso y duración del sueño .....	8
2.2.2.4. Sustancias nocivas para la salud .....	9
2.3. La EpS y su promoción .....	9
3. EpS y la Escuela: justificación del proyecto y relación con el currículo de Educación Primaria .....	10
3.1. Definición de los objetivos del proyecto: .....	11
3.2. Desarrollo de las competencias clave del proyecto: .....	12
3.3. Planificación y desarrollo de las acciones del proyecto .....	12
3.4. Evaluación del proyecto .....	19
4. Valoración y análisis del proyecto .....	20
5. Bibliografía .....	21
6. Anexos .....	24

## **RESUMEN**

“Escuela saludable” es un proyecto interdisciplinar destinado a sexto curso de Educación Primaria, presentado desde el área de Educación Física. En la primera parte presentamos una revisión de la literatura científica sobre la Educación para la Salud (EpS), tema transversal que fundamenta la adquisición de hábitos de salud. Así pues, en ésta se refleja todo lo que conlleva la EpS, desde su definición, factores que la determinan y su promoción. Dentro de estos factores se caracterizan la influencia de los diferentes entornos y contextos con los que el individuo se relaciona, así como el análisis de los estilos de vida, en relación a la actividad física, la alimentación, el descanso y el consumo de sustancias nocivas. La segunda parte del proyecto hace referencia a las iniciativas basadas en la EpS, las cuales se desarrollan desde una metodología interdisciplinar, vinculando las áreas troncales de Lengua y Matemáticas, además de las obligatorias de Ciencias de la Naturaleza, Educación artística y la de libre configuración TIC, según dicta la actual ley educativa LOMCE. Al mismo tiempo, se presenta una justificación en la que se fundamenta el trabajo del tema EpS y de la creación de hábitos saludables, además de la descripción de las actividades, desarrollo de las competencias clave, recursos, herramientas evaluativas y valoraciones y metaconclusiones del proyecto en su globalidad.

## **PALABRAS CLAVE:**

Educación física, Educación para la Salud, proyecto interdisciplinar, currículum, hábitos de salud.

## **1. Introducción**

El trabajo que a continuación se desarrolla es un Trabajo Final de Grado, presentado desde el Grado de Magisterio Primaria en el curso académico 2015-2016, y en conexión con la Mención en Educación Física.

Se estructura en dos partes. En una primera se desarrolla el marco teórico del tema de estudio, y en la segunda se plantea un proyecto interdisciplinar con diferentes áreas para llevar a cabo en un centro de primaria. El nivel al que va dirigido este proyecto es de sexto curso y está ligado al contenido teórico que se describe en esta primera parte del trabajo.

El objetivo final de la puesta en práctica del proyecto será promover la Educación para la Salud (EpS), tema transversal de todas las actividades, reconociendo estilos de vida saludables de nutrición y descanso. Concienciando al alumnado del volumen de actividad física recomendable, así como de los efectos negativos del consumo de ciertas sustancias nocivas para el organismo.

## **2. Marco teórico: ¿Qué se entiende por hábitos de salud?**

Los hábitos y costumbres nos vienen dados por herencia genética o son adquiridos de una manera vicaria o generados de manera espontánea según el contexto o circunstancia en la que el individuo se encuentre. Estas costumbres pueden llegar a ser beneficiosas o, más bien todo lo contrario. Es, por tanto, la EpS, la encargada de depurar las acciones pertinentes para promover hábitos más beneficiosos y saludables.

Así mismo, las iniciativas o programas que se plantean desde centros escolares deberían ser las primordiales para promover la adopción de hábitos saludables, para así prevenir patologías tanto agudas como crónicas, y generar estilos de vida que sean robustos y ofrezcan un bienestar y calidad de vida.

Saber realmente lo que conlleva la EpS hace necesario el análisis de los dos núcleos principales de esta conjunción: *educación* por un lado, y *salud* por otro.

### **2.1. La educación**

La definición del sentido de la educación requiere de una tarea previa: establecer sus características diferenciales. Nos encontramos ante la definición de un concepto que delimita el objeto centro de la EpS. Una definición insuficiente de educación, nos llevaría a una definición de EpS inadecuada (Quesada, 2004).

La educación es un proceso humano y cultural complejo. Para establecer su propósito y su definición es necesario considerar la condición y naturaleza del hombre y de la cultura en su conjunto, en su totalidad, para lo cual cada particularidad tiene sentido por su vinculación e interdependencia con las demás y con el conjunto (León, 2007).

La definición de educación no tiene bases objetivas. No obstante, expresamos nuestra parcialidad ayudándonos de las palabras de Marqués (2001), definiendo educación como: cuidado, conducción desde fuera, pero también autoconducción, conducción desde dentro. La educación requiere de agentes externos, pero también de una decisión interna, de una motivación intrínseca (Sáez y cols., 2001).

## **2.2. La salud**

Ahora bien, ¿qué entendemos por el concepto “salud”? El concepto de *salud* también es subjetivo y por tanto será difícil llegar a una única definición que pueda ser consensuada por todos, de la misma manera que no existe la misma idea sobre *felicidad*, *belleza* o el *amor* (Sáez y cols., 2001). El concepto de salud ha ido evolucionando con los tiempos, formando parte de las estructuras socioculturales que históricamente se han dotado los pueblos. Es un concepto dinámico, vinculado al desarrollo de cada sociedad, representando valores semánticos transformados históricamente, puesto que cada sociedad y cada época ha tenido y tienen su propio concepto de salud (García Martínez y cols., 2000).

Por tanto, la salud es un proceso de adaptación, ligado al desarrollo social. Designa la capacidad para adaptarse a los diferentes entornos, para crecer y envejecer, para curarse cuando está enfermo y para esperar pacíficamente aquello que no tiene remedio (Sáez y Pérez, 1999; en Sáez y cols., 2001).

La OMS planteó una definición consensuada en su carta constitucional de 1946, donde se define como: “El estado de completo bienestar físico, mental, y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. No obstante, esta definición tuvo reacciones similares, a las que expresamos al principio del apartado: carácter subjetivo del término, considerado como algo estático y equipara el bienestar a la salud (Sáez y cols., 2001).

En definitiva, nuestra aproximación del término se asemeja al de Milton Terris (1980). Cuestiona la definición de la OMS y propone la eliminación de la palabra “completo”, y la define como: “Un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Sáez y cols., 2001).

### **2.2.1. Factores que determinan la salud**

En los años setenta, se publicaron dos informes, **el informe Lalonde (1974) en Canadá y, posteriormente, el informe Denver (1976) en los Estados Unidos. En ellos se analizaron cuatro factores que determinan la salud: el sistema asistencial, la biología humana, el estilo de vida y el medio ambiente.** Ambos estudios constataron y observaron una desproporción en la utilización de los recursos públicos de acuerdo a las causas que determinan realmente la salud de la población. Es decir, la proporción de los recursos invertidos en los diferentes factores no se correspondía con la relevancia de estos como causas de problemas de salud. Estos estudios demuestran la importancia que tienen las políticas sociales y sanitarias de los Estados.

Así mismo, por las limitaciones de nuestro sector dedicado al Servicios a la Comunidad, concretamente el ámbito Educativo, nos centraremos en el análisis de los estilos de vida y la influencia que tiene el ambiente más próximo, como determinantes para unos correctos hábitos de salud.

### **2.2.2. Estilos de vida y el contexto inmediato**

Son muchos los estudios que muestran de manera incontestable el papel de los comportamientos en la determinación de la salud. La investigación epidemiológica de Syme de 1991 (Costa y López, 2008), nos muestra que los grandes cambios en los hábitos y prácticas de salud no han devenido como consecuencias de los esfuerzos educativos dirigidos a conductas más o menos aisladas sino más bien como efecto de cambios más globales. De hecho, las prácticas de salud y/o de riesgo no son conductas aisladas. Por el contrario, entrañan verdaderas constelaciones de comportamientos. A estas constelaciones de comportamientos las denominamos estilos de vida (Costa y López, 2008).

El estilo de vida de una persona está determinado por la influencia del medio (todas las posibles constelaciones de comportamiento), ya sea psicosocial o sociocultural. Por ejemplo, el modelo ecológico de Bornfenbrenner considera que los seres humanos son influidos por sus familias, escuelas, comunidad y la sociedad (microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema) al mismo tiempo que estos también son influidos entre sí, lo que en último término determinan las acciones del individuo (Miqueleiz y cols., 2015).

Ahora bien, desde un punto de vista desde la Educación para la Salud, el estilo de vida saludable no es definible, ya que un estilo de vida considerado en su globalidad como saludable puede contener elementos que no favorezcan la salud; podemos decir que existen infinidad de estilos de vida saludables, “reconociendo como tal, en la práctica, a aquel que, en su conjunto, ayuda a añadir años a la vida y vida a los años, y hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades. No obstante, la investigación científica consensua y avala que una conducta

saludable está ligada a la práctica de actividad física moderada, una alimentación variada y acorde al gasto energético, la necesidad del reposo y descanso y, la evitación de conductas no saludables, como el consumo de sustancias tóxicas” (Organización Mundial de la Salud, 198; Mendoza y cols., 1994; en Delgado y Tercedor, 2002).

#### **2.2.2.1. Actividad física**

La comunidad científica ya ha demostrado con cuantiosos estudios de la importancia que tiene la práctica de la actividad física en cualquier edad (teniendo en cuenta los diferentes aspectos y matices de los diversos grupos de edad). En estos grupos de edad aparece un denominador común recomendado: la adquisición de la práctica como un hábito. En la que se establecen 60 minutos para los más jóvenes y aproximadamente 150 minutos para el resto de la población (Párraga Montilla, 2013).

No obstante, es muy importante destacar que la práctica de la actividad física debe acompañarse de otros hábitos de igual trascendencia como lo es una correcta y adaptada alimentación.

#### **2.2.2.2. Alimentación y nutrición**

La importancia que tiene la alimentación en la salud de las personas, así como en la vida de cualquier ser vivo, es obvia y necesita poca justificación para ser avalada. Como hábitos de vida pensamos que debería llegar a ser un proceso de autorregulación, basado en las necesidades nutritivas del individuo; consecuentemente, la alimentación del ser humano debería ser equilibrada, sana y variada. El hecho de que el individuo realice actividad física de manera asidua no ocasiona cambios importantes en su alimentación, salvo que por tener un mayor gasto energético deberá ingerir mayor cantidad de alimentos. Esta necesidad energética no se suple con alimentos mágicos sino simplemente, como acabamos de decir, con una dieta variada (Konopka, 1988; Nelson, 1994; en Manuel y Tercedor, 2002).

Una persona sedentaria que ingiera una dieta de 1.800 Cal tendrá que proporcionar los mismos nutrientes que una persona deportista, que ingiere 3.500 Cal. Con ello se quiere reflejar que la persona que realiza un mayor grado de actividad físico-deportiva, al ingerir más alimentos para compensar el mayor gasto energético que realiza, tiene menos posibilidad de tener déficit alimenticio, siempre y cuando su dieta sea variada y equilibrada. La persona sedentaria debe ingerir menos cantidad de energía y, por tanto, menos cantidad de alimentos. En consecuencia puede quedar deficitaria de algunos nutrientes (Astrand y Rodahl, 1986; McArdle y cols., 1990; en Delgado y Tercedor, 2002)

En general, la dieta de una persona físicamente activa debe ser (Delgado y cols., 1997; W.aa, 1992; en Delgado y Tercedor 2002):

-Rica en carbohidratos complejos: aportan energía que pueda ser rápidamente utilizada para compensar el gasto ocasionado por la actividad física.

-Rica en proteínas de alto valor biológico: primero para desarrollo de procesos de construcción o anabólicos que requieren proteínas que aportan los aminoácidos esenciales y segundo, en la regeneración de tejidos destruidos por la realización de actividad física.

-Adecuada en ácidos grasos esenciales: necesarios para los procesos de construcción orgánica y de regulación funcional.

-Suficientes en vitaminas y minerales (papel estructural y funcional); agua (elemento estructural, indispensable y termorregulador) y fibra (correcto tránsito intestinal).

### **2.2.2.3. Descanso y duración del sueño**

A lo largo de la vida se van adquiriendo unos determinados hábitos que conforman una serie de constelaciones de comportamientos, como ya hemos explicado, un estilo de vida. Si pretendemos orientar estos hábitos hacia unos que demuestren unas conductas saludables, debemos ser consecuentes acompañando de actividad física y de una alimentación correcta y adaptada a las demandas energéticas. No obstante, cabe resaltar un aspecto que también conforma los patrones de un estilo de vida saludable, siendo las pautas de descanso regulares y adecuadas, y una correcta higiene del sueño.

Podemos considerar que el sueño es un estado fisiológico natural del hombre, claramente necesario para mantener un equilibrio físico y psíquico de la persona, que transcurre cada aproximadamente 24 horas. Para alcanzar unos hábitos de sueño saludables, el sujeto debe dormir sus propias horas y que el sueño permita la funcionalidad del organismo, para así poder afrontar una nueva vigilia.

Existen muchos factores que pueden determinar la calidad del sueño: el ritmo circadiano (aparición del sueño cada 24 horas), factores intrínsecos del organismo (edad, patrones de sueño, etc.), factores ambientales y factores conductuales, tanto facilitadores como inhibidores del sueño. Determinados hábitos y conductas, modulables por el propio individuo, así como la ingestión de determinadas sustancias pueden ayudar a la conciliación del sueño y facilitar un sueño reparador o por el contrario, interferir en el descanso, como exceso de estupefacientes, tabaco, alcohol o drogas (Bonet, 2012).

Ahora bien, las necesidades de sueño dependen de las características de cada individuo, siendo variables, pudiendo oscilar entre 4 hasta 12 horas. No obstante, los valores usuales se encuentran entre las 7 y 8 horas. Así mismo, el rango de horas de sueño del individuo varía a lo largo de la vida, atendiendo a las necesidades fisiológicas de cada etapa.

#### 2.2.2.4. Sustancias nocivas para la salud

La literatura científica sigue demostrando los grandes beneficios que da la actividad física, en consenso con unos correctos hábitos alimenticios y de sueño, contribuyendo al bienestar físico y psicológico de la población. Y en contrapartida, también sigue informando sobre los daños al bienestar general del individuo que ocasionan las drogas como el tabaco y el alcohol, entre otras. Sin embargo, bajo estas bases de hábitos saludables, la adolescencia es grupo vulnerable, ya que tiende a tener conductas disruptivas frente a los hábitos beneficiosos. La adolescencia describe una serie de comportamientos propios de su idiosincrasia, como es el descenso de la práctica deportiva y de actividad física y, algo no tan propio como la iniciación en el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Los datos de la última Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanza Secundarias (ESTUDES) 2014/2015, muestran en sus principales resultados que la edad mínima en la que comienzan a consumir sustancias como alcohol, tabaco, hipnosedantes, cannabis, entre otras drogas emergentes, es de 14 años de edad. Más allá de los buenos resultados que reflejan en cuanto a la disminución en nuestro país en los últimos dos años de casi un total de 18 sustancias psicoactivas, se vuelve primordial la creación de medidas de promoción de hábitos saludables en los diferentes ámbitos de implicación pedagógica y sanitaria, Centros de Atención Primaria, Centro de Educación Primaria y, por supuesto información al núcleo familiar, de una manera temprana.

#### 2.3. La EpS y su promoción

Ahora bien, la definición de Green de EpS (1992; en Marqués 2001) es una de las que más citas ha tenido: **“cualquier combinación de experiencias educativas diseñadas para predisponer, capacitar y reforzar adopciones voluntarias de comportamientos individuales o colectivos que conducen a la salud”**.

El objetivo principal de la EpS es el de influir positivamente en la salud. No es sólo conseguir un cambio cuantitativo de conocimientos sino un cambio cualitativo en las actitudes que lleve a un cambio real de las conductas. No se trata de disponer de muchos conocimientos, sino de disponer de capacidades y habilidades que permitan comportarse de manera diferente.

La EpS se debe contemplar dentro de una estrategia amplia de promoción de la salud, donde el individuo y la comunidad asuman un protagonismo efectivo (Sáez y cols., 2001).

Los objetivos de la promoción de la salud podemos encontrar sus bases en la Conferencia de Ottawa en Canadá, de 1986, en la que se establece la **“Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud”**. En esta carta se dan una serie de indicaciones, estrategias y principios para promocionar la salud (OMS, 1986; en Marqués 2001). Posteriormente la **Declaración de Yakarta de 1997**,

confirma que las estrategias y áreas de acción de la Carta de Ottawa son esenciales para todos los países de cara a la promoción de la salud en el siglo XXI (OMS, 1997; en Sáez y cols., 2001).

En definitiva, la Educación para la Salud y su promoción han demostrado ser las herramientas fundamentales para modificar los estilos de vida de las personas y el medio ambiente hacia un equilibrio saludable (Sáez y cols., 2001).

### **3. EpS y la Escuela: justificación del proyecto y relación con el currículo de Educación Primaria**

Si reflexionamos sobre las definiciones que hemos citado sobre EpS, entendemos que es un elemento dinámico, y la intervención se puede realizar desde varios ámbitos y sin límites contextuales. Saés y Pérez (1999; en Marqués, 2001) indican que “cualquier actividad de prevención y de promoción de la salud puede realizarse en todos los ámbitos: formales, no formales, de trabajo, comunitarios y de tiempo libre”. Así pues, Marqués (2001) agrega que, el contexto escolar está ubicado en el *nivel primario* de actuación, y considera que los alumnos y alumnas tienen una gran capacidad de aprender y asimilar hábitos, conduciéndolos hacia un estilo de vida saludable.

El documento “Proyecto interdisciplinar: escuela saludable”, es un proyecto dedicado al último curso de Educación Primaria, con el que se procura mitigar y paliar los grandes problemas en la salud que están causando los efectos de unas costumbres perjudiciales en la actualidad, como la falta de actividad física, o más bien sedentarismo, una alimentación distorsionada, unos hábitos de descanso disruptores o el consumo de sustancias perjudiciales para la salud. Este proyecto pretende introducir la adopción de hábitos saludables desde el ámbito escolar y concretamente desde el área de Educación Física, sin excluir al resto de áreas, trabajando de una manera interdisciplinar junto a las áreas troncales de Matemáticas y Lenguas y las de libre configuración como Ciencias de la Naturaleza, Educación Artística y las TIC.

Como ya se ha visto a lo largo de la primera parte de este trabajo, se prioriza el eje principal de este proyecto, la Educación para la Salud. Este tema transversal es la base de la cual partimos para la creación de medidas y programación de actividades, que serán propias de las áreas nombradas y también que tendrán un carácter más general y de aplicación y consecución durante todo el curso académico.

Así mismo, dado por el carácter educativo y aludiendo a los últimos niveles de concreción curricular, ubicándonos en la Comunidad Valenciana, afirmamos que todos los contenidos y criterios evaluativos están contrastados con la actual LOMCE y el Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que se establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación

Primaria en la Comunidad Valenciana. No solo contrastamos los contenidos con el Decreto 108/2014, sino también ya se nombra en el Área de Educación Física la importancia de la adquisición de hábitos saludables, ya que muchos de los alumnos y alumnas que asisten al centro escolar, únicamente participan en actividades físicas en el mismo centro. (Informe Eurydice, de la Comisión Europea de 2013; en Decreto 108/2014). Este informe también confirma que el sedentarismo es un factor de riesgo que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad, y que, por tanto, la Educación Física debe tener una presencia importante en la edad escolar. No obstante, este proyecto persigue un objetivo más ambicioso, involucrando otras áreas, trabajando al unísono. Así mismo, el Bloque de contenidos y criterios de evaluación número cuatro del decreto, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD, es el que se centra directamente en el trabajo de hábitos saludables, y por consiguiente en la totalidad del trabajo.

Por estas razones y seguramente, muchas otras más técnicas, se vuelve fundamental el trabajo de estrategias de promoción, prevención e intervención, contra el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo en edades tempranas. Vemos que el mejor sitio formativo para esta adquisición es el centro escolar, siendo este el nivel primario de actuación.

### **3.1. Definición de los objetivos del proyecto:**

1. Promover la Educación para la Salud desde aspectos globales y transversales a cualquier área educativa y cualquier etapa y aspecto de la vida.
2. Reconocer conductas, acciones, costumbres y/o hábitos relacionados con estilos de vida saludables y estilos de vida no saludables referidos a alimentación, actividad física, descanso o consumo de sustancias nocivas.
3. Concienciar a los alumnos y las alumnas del volumen de actividad física recomendable.
4. Concienciar a los alumnos y alumnas de las necesidades nutricionales del cuerpo, de las características de los alimentos, así como de la necesidad energética en función de la actividad física o del sedentarismo.
5. Reflexionar sobre contenidos de Educación para la Salud y hábitos saludables, y registrarlos en una revista de aula desde el área de Lengua y Literatura.
6. Aprender a controlar la intensidad del esfuerzo, a través de factores indicativos como la frecuencia cardiaca y la respiración, tomando pulsaciones y utilizando TICs como el pulsómetro.

7. Promover hábitos de respiración, relajación y descanso para mejorar el bienestar físico y emocional, como medida preventiva frente al estrés.

### **3.2. Desarrollo de las competencias clave del proyecto:**

1. El proyecto que se presenta contribuye a la competencia de **sentido de iniciativa y espíritu emprendedor**, ya que los contenidos presentados trabajan y ponen de manifiesto la adquisición de la conciencia y aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales como la responsabilidad, el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, la capacidad de elegir. Suponen ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

2. Contribuye también a la competencia **social y cívica**, ya que hace posible comprender la realidad social en que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural, así como comprometerse a contribuir a su mejora. En ella están integrados conocimientos diversos y habilidades complejas que permiten participar, tomar decisiones, elegir cómo comportarse en determinadas situaciones. Supone comprender la realidad social y formar parte de una ciudadanía activa e integradora que exige el conocimiento y comprensión de todos los valores.

3. Directamente trabajamos también con este proyecto la competencia en **comunicación lingüística**, no solo para utilizar la habilidad de la lengua expresando ideas e interactuando con otras personas de forma oral, sino también a la hora de redactar la revista, incluyendo todo los contenidos aprendidos y las actividades realizadas durante las semanas, además de la realización de otras tareas escritas de comprensión y reflexión.

4. De forma interdisciplinar con el área de educación física, se trabaja en este proyecto la **competencia matemática**, tanto en la recogida de datos como en la representación e interpretación de los mismos en una gráfica, con el fin de conocer y ser consciente del ritmo de carrera propio de cada uno, obteniendo así, un aprendizaje significativo sobre los contenidos que engloba.

5. La **competencia digital** es otra de las competencias de la que nos ayudamos para obtener y analizar información, además de ser un recurso y soporte en varias de las actividades que se proponen en este documento.

### **3.3. Planificación y desarrollo de las acciones del proyecto**

El proyecto que presentamos se desarrollará a lo largo de tres semanas. Llevaremos a cabo este proyecto en las dos clases de la tarde, de 45 minutos cada una de ellas, en la cual se realizarán una serie de actividades que incluirán distintas áreas del currículum. Estas áreas serán Nuevas

Tecnologías, Educación Artística, Educación Física, Matemáticas y Lengua y literatura: castellano, distribuidas en los siguientes días de la semana:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nuevas tecnologías	Ciencias Naturales	Educación Artística	Educación Física/Matemáticas	Lengua y Literatura: Castellano
Educación Física/Matemáticas		Educación Física/Matemáticas		

Con la ejecución de las actividades que a continuación describimos queremos conseguir que los alumnos adquieran los objetivos planteados en el proyecto trabajando contenidos propios de cada área.

El cronograma de las actividades será el siguiente:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primera semana	Kahoot “Hábitos de salud. Educación para la salud” <b>Obj.1</b> <b>Comp.3,5</b>	Baraja de cartas: Funciones de los alimentos <b>Obj.1,2,4</b> <b>Comp.2,3</b>	Pirámide alimenticia <b>Obj.1,2,3</b> <b>Comp.1,2</b>	En busca de alimentos <b>Obj.1,2,3,4,6</b> <b>Comp.2,4</b>	Revista. Hábitos de salud <b>Obj.1,5</b> <b>Comp.1,2,3</b>
	Mapa de alimentos <b>Obj.1,2,3,4,6</b> <b>Comp.2,4</b>		Grupos de alimentos <b>Obj.1,2,3,4,6</b> <b>Comp.2,4</b>		

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Segunda semana	¡3,2,1, acción! <b>Obj.1,2</b> <b>Comp.1,2</b>	Menú semanal <b>Obj.1,2,4</b> <b>Comp.1,2,3</b>	¿diario, semanal u ocasional? <b>Obj.1,2,3,4,6</b> <b>Comp.2,4</b>	El pañuelo <b>Obj.1,2,3,4,6</b> <b>Comp.4</b>	Revista. Hábitos de salud <b>Obj.1,5</b> <b>Comp.1,2,3</b>
	Cuba <b>Obj.1,2,3,4,6</b> <b>Comp.4</b>		Relajación progresiva de Jacobson <b>Obj.1,2,7</b> <b>Comp.3</b>		

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tercera semana	Corto <b>Obj.1,2</b> <b>Comp.2,3,5</b>	Programa UTE <b>Obj.1,2</b> <b>Comp.2,3</b>	Maquetación y diseño de la revista <b>Obj.1,2</b> <b>Comp.1,2</b>	Yincana de preguntas <b>Obj.1,2,3,4,6</b> <b>Comp.2,3,4</b>	Revista. Hábitos de salud/Reflexión <b>Obj.1,5</b> <b>Comp.1,2,3</b>
	Yincana de preguntas <b>Obj.1,2,3,4,6</b> <b>Comp.2,3,4</b>		Yincana de preguntas <b>Obj.1,2,3,4,6</b> <b>Comp.2,3,4</b>		

- Actividad: Kahoot “Hábitos de salud. Educación para la salud”

Materiales: Ordenadores y pantalla digital

Descripción: Con esta sesión se daría comienzo a la puesta en práctica de este proyecto interdisciplinar. Es por ello que emplearemos estos primeros minutos de la sesión para introducir e informar a los estudiantes del proyecto que se va a llevar a cabo en las siguientes tres semanas. Se explicará la dinámica de este, así como el horario de su ejecución.

Para esta sesión se ha preparado un Kahoot, que se trata de una plataforma digital. De forma similar al juego del trivial, se ha preparado una serie de preguntas en relación al tema del proyecto. Estas preguntas aparecerán en la pantalla digital situada en frente de los niños/as, para las cuales se han establecido de tres a cuatro respuestas dependiendo de la cuestión, y sólo uno de ellas es correcta. Los estudiantes, cada uno con un ordenador (en el caso de no disponer de un ordenador por alumno/a, podremos realizar la tarea por parejas), elegirá la que para él o ella sea la respuesta correcta. La contestación de estas preguntas estará limitada por un tiempo, tiempo que está determinado en función de la dificultad de la misma.

Esta actividad nos servirá como herramienta de evaluación de los conocimientos previos de los alumnos sobre el tema de estudio, ya que en finalizar una pregunta nos aparece el porcentaje de contestación de cada respuesta. Así mismo, en acabar la tarea nos podemos descargar un documento donde aparecen las respuestas de cada uno de los participantes.

Para poder encontrar la actividad en internet, es necesario crearte una cuenta gratis de Kahoot. Una vez creada, buscas el kahoot con el nombre: "Hábitos de salud. Educación para la salud".

- Actividad: **Mapa de alimentos**

Materiales: Fotografías/fichas de los alimentos, mapas del patio, tabla para clasificar alimentos.

Descripción: Todas las sesiones programadas para las clases de educación física/matemáticas van a tener una estructura similar, así como una continuidad y progresión en el nivel durante las tres semanas de duración del proyecto.

En todas las sesiones de Educación Física se comenzará con una tarea-juego de calentamiento. Dichos juegos estarán estrechamente vinculados con los correctos hábitos de salud, en mayor medida relacionados con buenas rutinas alimenticias. Es por ello que se han planteado juegos en los que se requiere de los contenidos trabajados sobre dicho tema durante el proyecto. Este calentamiento continuaría con una parte central (ANEXO 1), desarrollada y ampliada en anexos. Uno de los objetivos de esta parte central de las sesiones es enseñar al alumnado a correr a un ritmo constante, adaptando el esfuerzo a la intensidad y duración de la actividad. Y empleando como indicadores de la intensidad del esfuerzo la toma de la frecuencia cardíaca y respiratoria. Indicadores que nos unen a los objetivos definidos en el proyecto para trabajar correctos hábitos de salud.

La temática de las actividades de calentamiento en la primera semana será la distinción y clasificación de los alimentos en carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas y minerales.

El juego para esta sesión será una actividad de orientación. A cada equipo (equipos de 6 personas) se le dará un mapa del patio del colegio, donde están señalados los lugares en los que están los alimentos que tienen que encontrar. Tras la búsqueda de todos los alimentos señalados los deberán clasificar en una tabla que habremos hecho sobre una cartulina, y donde aparecerán estos cuatro grupos de alimentos. A cada equipo se le asignará un color diferenciador. Las fotografías de los alimentos estarán impresas sobre folios de dichos colores, de modo que cada equipo solo podrá coger aquellos alimentos de su mismo equipo-color.

- Actividad: **Baraja de cartas: Funciones de los alimentos**

Materiales: Folios o cartulinas de cuatro colores diferentes, lápiz, goma, rotuladores...

Descripción: En esta sesión explicaremos la diferencia entre nutrientes y alimentos.

El cuerpo humano necesita energía para funcionar. Esta energía se la proporcionan los nutrientes que contienen los alimentos. Así pues, explicaremos qué nutrientes tienen los alimentos más comunes, además de la cantidad necesaria y recomendable de ingesta de los mismos. En base a estos datos, analizaremos la pirámide alimenticia y distribuiremos los alimentos en ella.

Tras esta explicación teórica, propondremos una actividad grupal. Cada alimento tiene una función en el organismo. En base a estas funciones se planteará el diseño de una baraja de cartas, con dibujos de alimentos que ayuden a comprender mejor los distintos grupos en los que se dividen según la función que realizan en el organismo. Estableceremos un color de cartulina común para cada una de estas clases. Por grupos, repartiremos cuatro cartulinas de cada color y deberán completarlas con un alimento correspondiente a dicho grupo. Tras esto, nos colocaremos en asamblea y las comentaremos.

- Actividad: **Pirámide alimenticia**

Materiales: Papel continuo, lápiz, goma, rotuladores, pinceles y pintura, revistas de alimentos...

Descripción: En la clase de hoy vamos a realizar una pirámide de alimentos en grupos de 6 personas.

Antes de comenzar a realizar la tarea y recordando las explicaciones de la clase anterior de ciencias naturales, se repasará la distribución de alimentos que aparecen en cada celda, así como la cantidad recomendable de cada uno de ellos en una dieta equilibrada.

Tras esto, se darán las indicaciones para realizar el mural. Se les proporcionará a cada grupo el papel continuo necesario para la realización del mismo, y serán ellos los que elijan cómo construirla y los materiales que empleen, ya sean pinturas, fotografías de alimentos extraídas de revistas, libros o internet...

Al finalizar la clase contaremos con 5 pirámides de alimentos. Dos de ellas las podemos dejar en clase para ayudarnos y facilitar explicaciones posteriores, y las otras 3 las podemos colgar dentro del colegio o en el patio.

- Actividad: **Grupos de alimentos**

Materiales: Tiza.

Descripción: Con tiza se habrá pintado en el suelo varios círculos, en cuyo interior aparecerá escrito el nombre de carbohidratos, proteínas, grasas o vitaminas y minerales. En función de la ingesta recomendable de esta, habrá un mayor número de círculos de cada uno de estos grupos. Pediremos a los niños/as que vayan trotando por la pista, el maestro dirá el nombre de un alimento, y los niños deberán ir a buscar uno de los círculos con el nombre del grupo de alimentos que corresponde.

- Actividad: **En busca de alimentos**

Materiales: Fotografías/fichas de los alimentos.

Descripción: Se habrán distribuido por el patio fotografías de alimentos. Organizados en grupos de 5-6 personas, deberán encontrar un alimento de cada uno de los cuatro grupos (carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas y minerales). Una vez que hayan recopilado uno de cada clase deberán acudir al lugar de inicio, donde el docente verificará si es correcto, o por el contrario tienen varios alimentos pertenecientes al mismo grupo, y por lo tanto deben seguir buscando.

- Actividad: **Revista. Hábitos de salud**

Materiales: Ordenadores, folios dina 3, lápiz, goma, rotuladores

Descripción: Se va a crear una revista conjuntamente toda la clase con los contenidos que se van aprender durante este proyecto. Como si se tratará de un diario, redactaremos una revista. En esta se recogerán todas las actividades que hemos realizado, además de información complementaria que podrán añadir a partir de la búsqueda de internet u otras fuentes como revistas o libros.

Comenzaremos a elaborarla durante la tarde del viernes, teniendo en cuenta y redactando en función de los días anteriores que hemos llevado a cabo el proyecto. Primeramente se distribuirán distintos roles (se irán alternando) entre los alumnos: redactores, ilustradores, coordinadores..., de forma que se facilite la organización y la puesta en práctica del proyecto. Se les dará libertad para crear el índice, no obstante, se les dará unas pautas que deberán seguir.

Esta actividad no se acabará en esta clase, si no que todos los viernes aprovecharemos esta hora para continuar con el trabajo. Además, en la tercera tarde del viernes, aprovecharemos la clase también para realizar una reflexión conjunta sobre todo lo trabajado en este proyecto durante las tres semanas. Esta reflexión será recogida también en la revista junto con otros apartados que deberán incluir en el índice de esta: Pirámide de alimentos, Menú semanal, Programa UTE, Técnica de Jacobson, Frases en verso, Pasatiempos...

- Actividad: **¡3,2,1 acción!**

Materiales: Cámaras de vídeo, ordenadores.

Descripción: En esta sesión se va a proponer a los niñas/as la creación de un vídeo. Este será un anuncio/corto sobre la importancia de un correcto hábito de salud (dieta equilibrada, agua recomendable al día, higiene corporal, actividad física recomendable...). Para esta actividad organizaremos la clase en grupos de 6 personas, y se dejará libertad de creación y de materiales a usar.

- Actividad: **Cuba**

Materiales: No es necesario ningún material.

Descripción: La temática de las actividades de la segunda semana vendrá ligada a la clasificación de los alimentos en función de si su ingesta es recomendable diariamente, semanalmente u ocasionalmente. En la primera sesión de Educación Física de esta segunda semana calentaremos con el juego de cuba, pero con una pequeña variación en sus reglas. Comenzarán pagando tres personas, e intentarán pillar al resto, que huirán evitando que los pillen. Aquellos que sean pillados pasarán a pillar. No obstante, si un niño/a que huye, en un momento dado ve que puede ser pillado, puede pararse y poner los brazos en cruz diciendo la palabra "CUBA". De esa forma no puede ser pillado, pero no puede seguir jugando. Para poder seguir jugando un compañero debe pasar por debajo de sus piernas. Además a cada alumno se le habrá asignado un grupo de alimentos en función si es recomendable ingerirlas diariamente, semanalmente u ocasionalmente. El niño que está en cuba deberá decir tres alimentos de acuerdo al grupo al que pertenece quién ha pasado debajo de él, de esta forma quedará libre y podrá continuar desplazándose por el campo.

- Actividad: **Menú semanal**

Materiales: Cartulinas, rotuladores, lápiz, goma.

Descripción: En la sesión de hoy vamos a diseñar un menú equilibrado y sano para los siete días de la semana.

Teniendo en cuenta las cantidades recomendables de cada alimento que ya trabajamos la semana pasada, deberán elaborar un menú por grupos. Este menú tendrá que incluir el desayuno, el almuerzo, la comida, la merienda y la cena de todos los días de la semana. Se podrán proponer estos menús en el comedor escolar, con el fin último de hacer esta tarea más significativa, además podrán plasmar el menú acordado en una cartulina para facilitar su visión.

Los últimos minutos de la clase los emplearemos para presentar y comentar los menús diseñados, reflexionando sobre la intolerancia por parte de ciertos niños a algunos alimentos.

- Actividad: **¿diario, semanal u ocasional?**

Materiales: Fotografías/fichas de los alimentos

Descripción: El juego consiste en buscar por el patio el mayor número de alimentos en un tiempo determinado. Esta búsqueda se realizará en equipos, y cada alimento sumará 1 punto si se trata de un alimento ocasional, 2 puntos si es un alimento semanal y 3 puntos si es un alimento diario. Así pues, tras la búsqueda de estos alimentos se realizará el sumatorio de puntos.

- Actividad: **Relajación muscular progresiva de Jacobson**

Materiales: No es necesario ningún material.

Descripción: Dentro de este proyecto, creemos conveniente trabajar técnicas de autocontrol para situaciones de estrés y ansiedad. La técnica que hemos seleccionado para enseñar a los niños es la técnica de relajación de Jacobson, se trata de una técnica sencilla y fácil de aprender, en la que se enseña a relajar los músculos a partir de una previa tensión de los mismos.

Emplearemos esta sesión para poner en práctica este método de relajación, para ello será conveniente crear un espacio agradable y tranquilo, con una luz tenue y una temperatura confortable. Además podemos aprovechar esta clase también para informar a los niños/as de la importancia de unos correctos hábitos del sueño (horas recomendables...)

- Actividad: **El pañuelo**

Materiales: Fotografías/fichas de los alimentos, cajas de cartón

Descripción: En la tercera sesión de educación física de esta segunda semana, jugaremos en la parte de calentamiento al juego del pañuelo, pero con una pequeña variante. Se distribuirán los estudiantes en equipos de cinco contra cinco, y entre estos habrá una caja con fotografías de alimentos. Cada miembro del equipo se habrá enumerado del 1 al 5. El maestro dirá un número y un grupo de alimentos, así pues este, deberá salir a la caja y coger un alimento de dicho grupo. Ganará un punto el equipo cuyo participante consiga llegar en el menor tiempo posible y con el alimento adecuado.

- Actividad: **Cortometraje**

Materiales: Ordenador y proyector, lápiz, goma, bolígrafo

Descripción: Aprovecharemos esta clase para trabajar los efectos negativos del consumo de drogas como alcohol, tabaco u otras sustancias tóxicas. Para ello, comenzaremos preguntando si saben lo que son las drogas, qué drogas conocen, qué efectos creen que tienen su consumo... Para complementar esta explicación visionaremos un cortometraje sobre los efectos de las drogas. Tras esto, completaremos una ficha con preguntas sobre el corto, y reflexionaremos sobre ellas todos juntos. Los cortos son: La verdad sobre las drogas y Efectos de la Marihuana.

- Actividad: **Yincana de preguntas**

Materiales: Tarjetas con las preguntas

Descripción: Para la tercera semana realizaremos una yincana con la misma dinámica los tres días pero con diferente contenido. Se habrán elegido varios lugares del patio donde esconder varias preguntas relacionadas con hábitos de salud (descanso, actividad física...), al encontrar una deberán ir a decir su respuesta al maestro/a, si dicha respuesta es correcta, el maestro les dará el nombre del lugar donde se encuentra la siguiente cuestión. Detrás de cada una de estas preguntas habrá una letra, con las que formarán una palabra con todas las tarjetas recogidas.

- Actividad: **Programa UTE**

Materiales: No se requiere de ningún material

Descripción: Continuando con el trabajo realizado en el día anterior, seguiremos estudiando las drogas y las consecuencias de su consumo.

En esta sesión contaremos con la asistencia de uno o dos presos, reclusos por el consumo o tráfico de sustancias ilícitas. Estos nos contarán su vida, las causas que le llevaron a la cárcel y las consecuencias y efectos secundarios que tuvieron/tienen debido al consumo de estas (relaciones con familiares y amigos, efectos negativos para la salud...).

### **3.4. Evaluación del proyecto**

Para evaluar este proyecto, proponemos evaluar cada actividad individualmente. Para ello emplearemos una rúbrica (ANEXO 2), en la que evaluaremos del 1 al 5 cada ítem que aparece en ella. Ítems establecidos en función de los contenidos que se trabajan en cada actividad y que conllevan la adquisición de uno de los objetivos del proyecto.

La rúbrica se divide en cinco partes, de acuerdo a cada una de las áreas que interdisciplinariamente trabajamos: Educación física/Matemáticas, Nuevas Tecnologías, Ciencias Naturales, Educación Artística y Lengua y Literatura. A su vez, cada una de estas áreas contempla subdivisiones en función de las actividades que se han planteado desde esta materia. Así pues, al finalizar el proyecto podremos tener una evaluación global de dicho proyecto, y una evaluación individual de cada área. Esta última nos uniría más a la forma de evaluar que nos conduce la ley actual de educación.

Asimismo, en función del número de sesiones de cada área destinados al proyecto, y en relación al porcentaje de horas que cada asignatura tiene a lo largo de un trimestre, así como los contenidos propios de cada área que se trabajan, establecemos el siguiente valor porcentual del proyecto para cada área en la nota final del trimestre en el que se lleve a cabo: Educación física: 30%, Matemáticas: 15%, Nuevas tecnologías: 20%, Ciencias Naturales: 15%, Educación Artística: 20% y Castellano: 20%.

## **4. Valoración y análisis del proyecto**

Las conclusiones que presentamos a continuación se describen mejor bajo el concepto de metaconclusión, ya que gran parte de los resultados de este proyecto son ideas heterogéneas de los diferentes elementos que lo conforman, en la que pretendemos llegar a una conclusión homogenizada y con coherencia.

No obstante, solo una parte del proyecto se llevó a la práctica, de una manera parcial, la parte central de las sesiones de Educación Física/ Matemáticas. Se llevó a la práctica con alumnos de 5º E.P. durante un mismo periodo de tiempo que el programado en este documento. Nuestro objetivo desde el primer día era que corrieran a un ritmo constante y propio, controlando de forma autónoma la frecuencia cardiaca con la ayuda del pulsómetro, y aprender a inspirar y espirar aire correctamente mientras la realización de este esfuerzo. En ningún momento se dijo que queríamos que alcanzaran un mínimo número de vueltas. Sin embargo, la reacción de los estudiantes el primer día fue salir a una velocidad mucho mayor a la que podían aguantar durante el resto de minutos de carrera. Tras plasmar los datos de la tabla a la gráfica, los niños observaron los picos que resaltaban en ella, y durante la asamblea grupal comprendieron a qué se debía esto. Es entonces cuando volvimos a recordar el objetivo de la tarea, y como quedaba representado este en la gráfica (línea horizontal recta). Así pues, con el transcurso de los días se observaba como, en un muy elevado porcentaje de niños, las gráficas de sus librillos mostraban cada vez más esa línea casi recta y horizontal.

Los recursos materiales que requiere la puesta en práctica de este proyecto no son demasiados, y podemos disponer de ellos en la mayoría de centros. No obstante, y atendiendo a la necesidad de recursos humanos, se requerirá de la coordinación y colaboración de todos los docentes de las asignaturas implicadas, y así poder cuadrar el proyecto en la temporalización de la programación de los mismos. Por esta razón será necesario presentar el proyecto antes del inicio del curso escolar, para que el resto de profesores puedan aprobarlo y desestimar la fecha correcta para su ejecución.

En cuanto a las finalidades generales, este proyecto intenta concienciar de la importancia que tiene las acciones del día a día, referidos al “cómo” de la actividad física, el “qué” de alimentación y el “cuándo” y “cuanto” de la relajación y descanso. Además, de la prevención de sustancias que nos limiten perjudiquen en bienestar general.

Concienciar también a los agentes educativos, de la importancia que tiene la promoción y generación de hábitos correctos y contrastados, que nos ayuden a mejorar las condiciones de vida y el estado de salubridad. Concienciar, en definitiva a toda la comunidad educativa, desde los discentes, maestros y maestras, hasta la importancia que tienen los padres y las madres en la generación y consecución de los diferentes hábitos diarios, rompiendo con estereotipos y falsas creencias, para así mejorar en calidad de vida.

Como aspectos a mejorar, en una posible ampliación de esta puesta en práctica del proyecto, sería programar alguna actividad extraescolar, salidas fuera del centro o relacionar el proyecto con otras instituciones con el fin de perseguir los objetivos buscados. Además de crear tareas que requiera de la participación directa de agentes educativos como familiares o personas cercanas al alumnado.

## 5. Bibliografía

Bonet, R. (2012). *Higiene del sueño, la importancia de un buen descanso*. El Farmacéutico (0213-7283), (467), p. 32.

Costa Cabanillas M. & López Méndez E. (2008); *Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables*. Ediciones Pirámide, S.A. Madrid.

*Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que se establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Primaria en la Comunidad Valenciana.*

Delgado M. & Tercedor P. (2002) *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Primaria*. INDE Publicaciones. Barcelona.

Díaz Morales K. & del Pilar Amaya Rey M<sup>a</sup> C. (2012) *Factores familiares, individuales y ambientales en el consumo y no consumo de drogas en adolescentes*. Avances en Enfermería, N<sup>o</sup> 30, 2012, 37-59.

*Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanza Secundarias (ESTUDES) 2014/2015*

García Martínez A., Sáez Carreras J. & Escarbajal de Haro A. (2000); *Educación para la salud. La apuesta por la calidad de vida*. Arán Ediciones, S.A. Madrid.

González García, J. M. (2014) *Cómo escribir un trabajo de fin de grado*. Ed. Síntesis. Madrid.

Huéscar E., Cervelló E., Llamas L. & Moreno-Murcia J.A. (2011) *Conductas de consumo de alcohol y tabaco y su relación con los hábitos saludables en adolescentes*. Behavioral Psychology / Psicología Conductual, Vol. 19, N<sup>o</sup>3, 2011. 523-539.

León, A. (2007) *Qué es la educación*. Educere. Artículos Arbitrario. N<sup>o</sup> 39, 2007. 595 - 604.

*Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*. Modificación el texto de la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación*.

Miqueleiz E., Te Velde S., Regidor E., Van Lippevelde W., N. Vik F., Fernández-Alvira J. M., Vicente-Rodríguez G. & Kunst A. (2015) *Hábitos de vida y estilos de cuidado de los progenitores relacionados con la obesidad infantil. Comparación de una población española con poblaciones de países del norte de Europa. Energy Project. Revista Española Salud Pública* 2015, 89, 523-532.

Párraga Montilla, J. A. (2013) *Importancia de la práctica de Actividad física. Revista Digital de Educación Física. Año 4, Nº 20. Página 7.*

Peixo Pino, L. (2014) *Proyecto interdisciplinar, <<escuela: comunidad olímpica>>. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 2014, Nº25, 140-143.*

Quesada, R. (2004); *Educación para la salud. Reto de nuestro tiempo. Ediciones Díaz de Santos, S.A. Madrid.*

Real Academia Española (2014) *Diccionario de la Lengua Española. 23.<sup>a</sup> edición. S.L.U. ESPASA LIBROS.*

Romero, T. (2009) *Hacia una definición de Sedentarismo. Revista Chilena de Cardiología. Nº28, 2009. 409-413.*

Sáez S., Font. P., Pérez R. & Marqués, F. (2001) *Promoción y educación para la salud. Conceptos, metodologías, programas. Editorial Milenio. Lleida.*

Serrano González, M<sup>a</sup> I. (2002) *La Educación para la Salud del Siglo XXI. Comunicación y salud. Ediciones Díaz Santos. Madrid. Segunda Edición.*

## 6. Anexos

### **Anexo 1. Parte central de las sesiones de educación física/matemáticas.**

El juego de calentamiento irá seguido de una serie de estiramientos, iguales todos los días. Tanto el juego como los estiramientos completarán la parte de calentamiento, y servirán como acción preventiva para evitar una lesión. Tras esto, se pasará a la parte central de la sesión, en la cual iremos aumentando progresivamente los minutos corridos a medida que transcurran los días, hasta lograr que el alumno consiga realizar una carrera continua de 12 minutos seguidos.

Para ello, en esta parte central de la sesión vamos a realizar un trabajo por parejas. Mientras la mitad de la clase correrán los minutos estipulados para ese día, la otra mitad irá rellenando la hoja de seguimiento de su compañero. Esta hoja aportará información sobre datos que serán relevantes a la hora de mejorar la consecución de un ritmo constante. Estos datos serán el tiempo por vuelta y las pulsaciones. Ambas variables serán recogidas en una tabla y en forma de gráfica (se trabajará de forma interdisciplinar el área de matemáticas). Esta última nos permitirá de manera más rápida y visual comprobar si seguimos o no un ritmo de velocidad y una frecuencia cardiaca constante.

El fin último de este trabajo será conseguir que los alumnos no compitan entre ellos por querer dar un mayor número de vueltas en un determinado tiempo, sino en buscar un ritmo propio y constante. Ritmo que corresponderá a una línea recta y uniforme en ambas gráficas rellenadas.

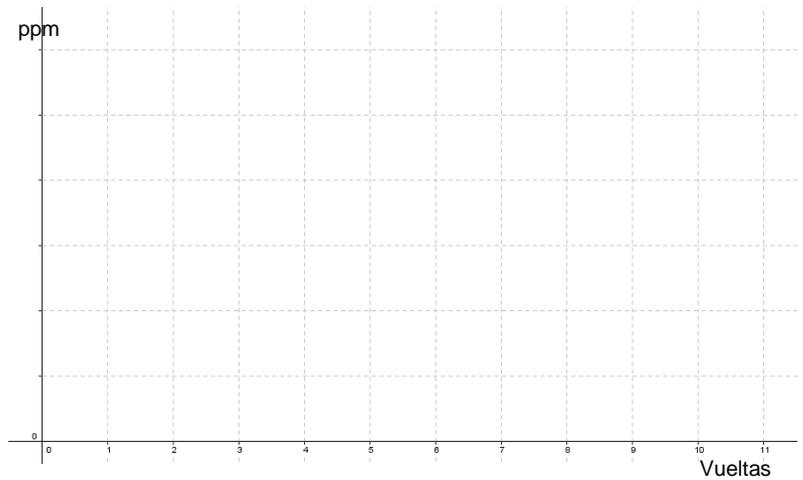
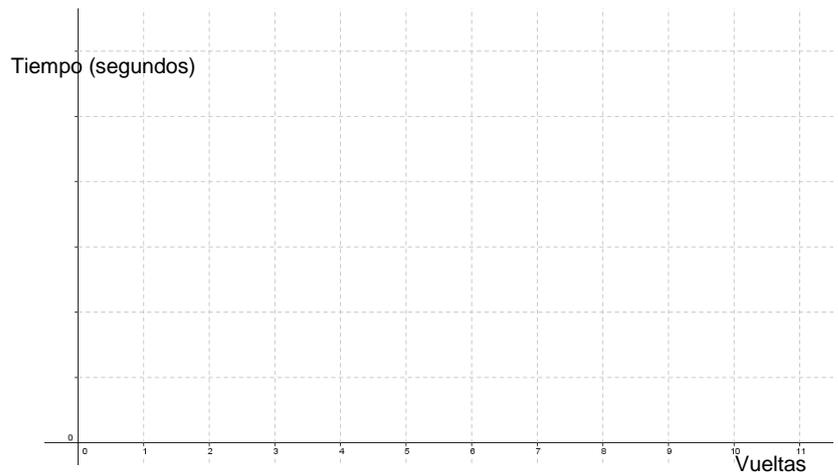
Se les repartirá a cada uno de los alumnos un cuaderno de entrenamiento, en el cual recogeremos la progresión de las sesiones. Observarán que las páginas se repiten, y en cada una de ellas aparecen dos gráficas (vueltas/segundos y vueltas/pulsaciones por minuto) al lado de una tabla, dividida en tres columnas (vueltas, tiempo/duración y pulsaciones por minuto) y varias filas con un número definido de vueltas. Antes de iniciar explicaremos el uso del cuadernillo y la manera de recoger estos datos.

Se organizarán por parejas, de modo que cada uno de ellos sea el entrenador personal del otro. Comenzará corriendo un miembro de la pareja, mientras su compañero anotará los datos en relación a segundos o minutos corridos y a las pulsaciones que tiene. Estos datos se recogerán en el libro del compañero que está corriendo.

Para ello, los 15 alumnos que anotan los datos se sentarán al lado de la línea de salida. El profesor irá "cantando" los segundos y minutos corridos cada vez que pase uno de los corredores. A su vez, el corredor que disponga de pulsómetro indicará también las pulsaciones por minuto que tiene. Su compañero recogerá estos datos en la tabla, calculará el tiempo que ha tardado en dar cada una de las vueltas, y trasladará estos datos a la gráfica. En acabar de correr los 15 primeros, se alternarán el rol con su pareja. En la primera sesión se correrá 5 minutos seguidos y cada día

aumentaremos un minuto de carrera continúa hasta conseguir alcanzar un total de 12 minutos seguidos en la penúltima y última sesión.

Vueltas	Duración/Tiempo	ppm
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		



Para la vuelta a la calma, todos los días, en acabar de correr los minutos seguidos correspondientes, realizaremos un círculo (donde todos nos veamos) y pediremos que reflexionen sobre las gráficas obtenidas. Iremos conduciendo la conversación con preguntas como: ¿habéis corrido a un ritmo constante?, ¿cómo se refleja un ritmo constante en la gráfica?, ¿es bueno tener muchos picos en la gráfica?...

Aprovecharemos estos minutos para estirar los músculos y articulaciones, recordando la importancia de ello para una pronta y mejora recuperación física.

## Anexo 2. Rúbrica de evaluación del proyecto.

Educación Física/ Matemáticas	Participa en las tareas de calentamiento, cooperando con sus compañeros		1	2	3	4	5
	Realiza las tareas de calentamiento, completando la tabla y la pirámide correctamente y respondiendo a las preguntas		1	2	3	4	5
	Realiza los estiramientos correctamente, preparando todos los músculos y articulaciones para el esfuerzo posterior. Se toma en serio tanto el calentamiento, como los estiramientos de vuelta a la calma		1	2	3	4	5
	Han completado correctamente las gráficas con los datos recogidos		1	2	3	4	5
	El libro de entrenamiento está limpio y aseado		1	2	3	4	5
	Con el transcurso de sesiones se ha conseguido correr a un ritmo constante		1	2	3	4	5
	Ha conseguido correr en la última sesión 12 minutos seguidos, sin la necesidad de pararse		1	2	3	4	5
	Conoce el funcionamiento del pulsómetro, siendo capaz de controlar las ppm durante la carrera		1	2	3	4	5
Nuevas Tecnologías	Corto	Ha contestado las preguntas y ha permanecido atento durante el visionado del corto	1	2	3	4	5
		Participa y argumenta sus ideas en la asamblea grupal	1	2	3	4	5
	i3,2,1, acción!	Colabora y aporta ideas para la creación del vídeo	1	2	3	4	5
		Coopera con el resto de miembros del grupo, escucha sus ideas y acepta las decisiones que se toman	1	2	3	4	5
		El video refleja la importancia de un correcto hábito de salud	1	2	3	4	5
	Ciencias Naturales	Baraja de cartas	Ha atendido a la explicación teórica, participando activamente	1	2	3	4
Realiza la actividad correctamente, diferenciando los grupos de alimentos			1	2	3	4	5
Menú semanal		Participa y coopera con el grupo en la realización de un trabajo común	1	2	3	4	5
		Plantea un menú semanal sano y equilibrado de acuerdo a las explicaciones	1	2	3	4	5
Programa UTE		Tiene una actitud positiva frente a esta experiencia	1	2	3	4	5
		Muestra atención y realiza preguntas, creando así un feedback entre alumnos e invitados	1	2	3	4	5

<b>Educación Artística</b>	Pirámide de alimentos	Realiza la pirámide correctamente, utilizando la creatividad e imaginación para su elaboración. Participando y colaborando con los miembros de su equipo	1	2	3	4	5
		La pirámide es correcta conceptualmente (aparecen todos los eslabones y cada alimento está representado en su lugar correspondiente), y como resultado saben interpretarla	1	2	3	4	5
	Técnica de Jacobson	Permite un clima de aula tranquilo, sin molestar a sus compañeros	1	2	3	4	5
		Realiza todos los pasos que dictamos durante la relajación y creemos que sería capaz de llevar a cabo esta técnica, de forma autónoma, tras una situación de estrés	1	2	3	4	5
	Diseño de la revista	Coopera con sus compañeros en la maquetación y diseño de la revista, adoptando su rol, proponiendo ideas, y como resultado obteniendo un proyecto estéticamente bonito.	1	2	3	4	5
<b>Lengua y Literatura: Castellano</b>	Redacta con buena caligrafía y sin faltas de ortografía	1	2	3	4	5	
	El contenido es correcto y se adapta a lo trabajado durante el proyecto	1	2	3	4	5	
	Aparecen todos los apartados que se pedían	1	2	3	4	5	
	Ha permitido un clima de trabajo óptimo, participando, expresando sus opiniones y dando ideas para la elaboración de los distintos apartados	1	2	3	4	5	