

---

# Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Segovia

TRABAJO DE FIN DE GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

*PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN*

*PRIMARIA PARA LOGRAR UNA ESCUELA ACTIVO –*

*SOSTENIBLE*

Autor: Javier Ortega Bravo

Tutora académica: Sandra Martínez Pascual

2017/2018

**RESUMEN:**

En el trabajo que se presenta a continuación se ha elaborado una propuesta didáctica destinada a las áreas de Ciencias de la Naturaleza y Educación Física para realizarse en el tercer ciclo de Educación Primaria.

El objetivo del mismo es realizar prácticas en los colegios que fomenten la adquisición de hábitos de vida saludables y sostenibles, tanto en actividad física como en alimentación, para mejorar la salud de nuestros alumnos. Además, se busca incluir de manera transversal la educación ambiental y la educación para la salud, trabajando conjuntamente ambos contenidos. Con esto pretendemos hacer que los colegios promocionen una vida activo – sostenible.

**Palabras clave:** Educación Ambiental, medio ambiente, hábitos saludables, actividad física, salud, alimentación.

**ABSTRACT:**

It is elaborated a didactical proposal intended for Natural Science and Physical Education subjects, to be conducted during the third cycle of Primary Education.

The aim of this paper is to enable schools to carry out practices that promote the acquisition of healthy habits on topics such as diet or physical activity to improve the health of our students. Furthermore, it is intended to include the issue of environmental education and health education in a cross-cutting manner, working on both topics side by side. This way, we expect schools to promote a healthy and active lifestyle.

**Key words:** Environmental Education, environment, healthy habits, physical activity, health, diet.

*“La EDUCACIÓN no cambia el mundo,  
cambia a las personas que van a  
cambiar el mundo.”*

**Paulo Freire**

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>2. OJETIVOS .....</b>	<b>4</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA .....</b>	<b>4</b>
3.1 Relevancia del proyecto en Educación Primaria .....	4
3.2 Relación con el currículo de Educación Primaria .....	5
3.3 Vinculación con los objetivos y competencias del título de grado maestro en Educación Primaria .....	6
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>8</b>
4.1 Concepto de salud y evolución histórica .....	8
4.2 Educación para la Salud y Promoción de la Salud .....	9
4.2.1 La Educación para la Salud en el currículo .....	11
4.3 Educación para la Salud y Promoción de la Salud en las escuelas: escuelas saludables .....	12
4.4 Hábitos de vida saludables .....	15
4.4.1 Actividad física .....	16
4.4.2 La alimentación .....	19
4.5 La Educación Ambiental .....	22
4.5.1 Concepto .....	22
4.5.2 Breve reseña histórica .....	24
4.5.3 La Educación Ambiental en el currículo .....	24
<b>5. PROPUESTA DIDÁCTICA .....</b>	<b>27</b>
5.1 Introducción .....	27
5.2 Objetivos propios .....	28
5.3 Objetivos, contenidos, criterios de evaluación y competencias básicas .....	28
5.4 Temporalización .....	29
5.5 Metodología .....	29
5.6 Atención a la diversidad .....	30
5.7 Recursos humanos y materiales .....	31
5.8 Evaluación .....	31
5.9 Propuesta didáctica .....	33
5.9.1 Propuesta didáctica: somos lo que comemos .....	35

5.9.2 Propuesta didáctica: ¡nos movemos! .....	41
<b>6. CONCLUSIONES .....</b>	<b>52</b>
6.1 Alcance del trabajo: oportunidades y limitaciones .....	52
6.2 Conclusiones, recomendaciones y consideraciones finales .....	53
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>55</b>
<b>8. APÉNDICES .....</b>	<b>60</b>
8.1 Tabla de contenidos .....	60
8.2 Cuadro de objetivos, contenidos y criterios .....	62
8.3 Documentos de evaluación .....	64
8.4 Actividad huerto .....	67
8.5 Actividad bici .....	69
8.6 Actividad orientación .....	69
8.7 Pruebas gymkana .....	70
8.8 Acciones complementarias .....	71

# 1. INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta en este documento se basa en la realización de una propuesta didáctica de carácter interdisciplinar, cuyo objetivo es promover colegios activos, es decir, aquellos que fomentan hábitos de vida saludable, tanto en alimentación como en actividad física, desde la perspectiva de la educación ambiental. Esto se va a trabajar desde las áreas de Educación Física, a través de la movilidad sostenible y del entorno, y a través de las Ciencias Naturales, promoviendo el consumo de alimentos saludables, ecológicos y de cercanía.

El diseño que presenta el trabajo está estructurado de la siguiente manera: justificación del tema elegido, fundamentación teórica, propuesta didáctica y conclusiones. A continuación, se detalla cada uno de los mismos.

En primer lugar, se hace una justificación de la importancia que tiene en la actualidad el promover desde los colegios la adquisición de hábitos saludables en alimentación y actividad física; buscando además, concienciar a los alumnos sobre el medioambiente, consiguiendo así trabajar de manera interdisciplinar la educación ambiental en el ámbito educativo.

En segundo lugar, se hará una recopilación de información sobre el tema que se va a trabajar, la salud y su evolución, los hábitos de vida saludable en alimentación y actividad física, la educación ambiental en el ámbito educativo y la educación para la salud dentro de las escuelas.

A continuación, se presenta la propuesta didáctica para trabajar los contenidos explicados anteriormente.

Por último, se exponen las conclusiones del trabajo, las referencias bibliográficas utilizadas en la elaboración del trabajo y el apartado de anexos.

## 2. OBJETIVOS

El objetivo general que se plantea lograr con la realización del presente trabajo es el de diseñar una propuesta didáctica destinada a las áreas de Educación Física y Ciencias Naturales que ofrezca una visión innovadora y creativa, saliéndose del modelo tradicional, contribuyendo además al aprendizaje significativo de los alumnos.

Como objetivos específicos se han planteado los siguientes:

- Aportar al profesorado de Educación Primaria un recurso didáctico creativo que contribuya a que los alumnos desarrollen un aprendizaje significativo en lo relacionado con los hábitos de vida saludable.
- Diseñar una propuesta didáctica que se salga del modelo tradicional de enseñanza – aprendizaje con la que promover los colegios activo – sostenibles.
- Incorporar en la propuesta la educación ambiental de manera interdisciplinar, buscando concienciar tanto a alumnos como a profesores de la importancia de cuidar y respetar el medioambiente.

## 3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

### 3.1 RELEVANCIA DEL PROYECTO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Con el paso de los años, la población infantil se ha ido transformando en una sociedad orientada al sedentarismo, lo cual incide directamente en su salud, haciendo que ésta se vea perjudicada y tenga repercusiones negativas en el futuro, llegando incluso a ocasionar enfermedades. Estos cambios que se han ido dando, tanto en los hábitos alimenticios como en la actividad física, generan un problema al que debemos buscar una solución, puesto que es la salud de los niños la que está en juego.

El ámbito educativo, desempeña un papel muy importante en la modificación de la conducta de los niños en lo relacionado al estilo de vida que deben llevar para gozar de una vida saludable, tanto en el presente como en el futuro. Por ello es que, desde los colegios, se debe promover la educación en hábitos saludables en el día a día de los

alumnos, concienciando no solo a los niños, sino también a las familias, de la importancia que tiene adquirir tales hábitos en su desarrollo; definidos estos como “todas aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social” (Trujillo, 2009, p. 1). A este tipo de colegios se les conoce como “colegios activos”, colegios que contribuyen a promover hábitos de alimentación saludables e iniciativas que fomenten la actividad física.

Por otra parte, la Educación Ambiental es otro tema que se va a trabajar de manera interdisciplinar dentro del proyecto. Esto se ha considerado porque es importante que los niños tomen conciencia y se sensibilicen con el cuidado y la gestión del medio ambiente. Dentro de la II Estrategia de Educación Ambiental de Castilla y León 2016 - 2020, se establecen una serie de objetivos dirigidos al trabajo de la Educación Ambiental en el ámbito educativo que responden al siguiente objetivo general “incrementar la relación entre educación y gestión ambiental en todos los niveles educativos y a través de las distintas modalidades de Educación Ambiental: formal, no formal e informal” (p. 27). Además, la integración transversal de la Educación Ambiental en el proyecto ayudará a transformar los colegios, no solo en activos, sino también en sostenibles.

Para concluir, quisiera resaltar la importancia que se le da actualmente al tema de la salud dentro del currículo, apareciendo como contenido a trabajar dentro de las diferentes áreas del mismo. Por otro lado, destacar también la relevancia que ha ido adquiriendo la Educación Ambiental en el ámbito educativo con el objetivo de conseguir que los alumnos sean conscientes y se preocupen por el medio ambiente y los problemas que a él se refieren; dotándolos de conocimientos y habilidades para poder así contribuir a su capacitación en la resolución de los problemas socioambientales y la toma de acción frente a los mismos dentro de sus posibilidades.

## **3.2 RELACION CON EL CURRÍCULO DE EDUCACION PRIMARIA**

En el Real Decreto 126/2014, de 28 de Febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, el área de las Ciencias de la Naturaleza se



enmarca dentro de las asignaturas troncales de esta etapa educativa, mientras que el área de Educación Física es considerada como una asignatura específica.

Las Ciencias de la Naturaleza, como indica el Real Decreto 126/2014, sirven de ayuda a la hora de comprender el entorno que nos rodea y sus alteraciones, además permite desarrollar actitudes de respeto hacia los seres vivos y el entorno (recursos y medioambiente), promoviendo un pensamiento crítico hacia su conservación.

La Educación Física, según este mismo documento, no solo se basa en el desarrollo de la competencia motriz en el alumnado, sino que también está orientada a adquirir competencias relacionadas con la salud, como la adquisición de hábitos saludables en actividad física y el pensamiento crítico ante la práctica de acciones sociales no saludables.

El tema de la salud, de carácter interdisciplinar, se puede trabajar desde diferentes áreas de la Educación Primaria ya que aparece como uno de los objetivos de Educación Primaria que se establecen en el Real Decreto 126/2014. En este caso vamos a trabajar los hábitos saludables desde las áreas de Educación Física y Ciencias Naturales. Cada una de estas áreas tiene asignado un bloque dentro del currículo en el que se trabajan contenidos relativos a la salud. En el caso de la Educación Física se trabajan en el Bloque 6 “actividad física y salud” y en Ciencias de la Naturaleza en el bloque 2 “el ser humano y la salud”.

La propuesta didáctica que se lleva a cabo en el presente trabajo va a tratar los contenidos que se exponen en la tabla 1 (anexo 1). Para su elaboración se han extraído los contenidos que aparecen en el Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

### **3.3 VINCULACIÓN CON LOS OBJETIVOS Y COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

En cuanto a los objetivos, la Memoria del Plan de Estudios de la Titulación de Grado en Maestro/a en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid (2010) indica lo siguiente:

El objetivo fundamental del título es formar profesionales con capacidad para la atención educativa al alumnado de Educación Primaria y para la elaboración y seguimiento de la propuesta pedagógica a la que hace referencia el Artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación para impartir la etapa educativa de Educación Primaria. (p. 25)

Es objetivo del título lograr en estos profesionales, habilitados para el ejercicio de la profesión regulada de Maestro en Educación Primaria, la capacitación adecuada para afrontar los retos del sistema educativo y adaptar las enseñanzas a las nuevas necesidades formativas y para realizar sus funciones bajo el principio de colaboración y trabajo en equipo. (p. 25)

Ambos objetivos están reflejados en la propuesta didáctica del presente trabajo, ya que se pretende lograr una intervención en un contexto real, adaptando ésta a las necesidades educativas actuales de los alumnos, aplicando nuevos modelos de enseñanza aprendizaje con los que poder afrontar los nuevos retos que nos plantea el sistema educativo.

En lo relativo a las competencias del Título de Grado Maestro en Educación Primaria que aparecen en el documento citado anteriormente destacan las siguientes:

1. Poseer y comprender conocimientos en el área de la Educación.
2. Saber aplicar los conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y poseer las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de la Educación
3. Tener la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética
4. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a públicos especializados y no especializados
5. Haber desarrollado habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con alto grado de autonomía
6. Desarrollar un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que potencia la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables garantizando la igualdad de oportunidades.

# 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## 4.1 CONCEPTO DE SALUD Y EVOLUCION HISTORICA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Carta Magna de 1946, define el término de salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta es una definición que por primera vez incluye dentro del término de salud, no solo el aspecto físico, sino también el social y el mental, es decir, no solo se tiene en cuenta el hecho de estar o no enfermo sino que también se tiene presente la calidad de vida en el desarrollo humano.

Según Perea (2002), la concepción de salud es algo que ha ido evolucionando con el paso del tiempo, viéndose afectada por el momento histórico, las culturas, el sistema social y el nivel de conocimientos.

Al principio de la historia, y durante un largo periodo de tiempo, se creía que la enfermedad era un castigo divino (pensamiento mágico – religioso), creencia que se mantiene hoy en día en algunas culturas.

Las primeras civilizaciones en el cambio conceptual de salud fueron la egipcia y la mesopotámica, pasando del pensamiento mágico – religioso a un desarrollo de la higiene personal y pública. Aparece aquí Hipócrates “padre de la medicina”, siendo éste quien dotara de base científica a la higiene, según se estudia en su tratado *De los aires, las aguas y los lugares*.

Los romanos utilizaron los conocimientos que poseían en lo referente a lo urbanístico para realizar construcciones que contribuyeran a una mejora de la salud pública, siendo el saneamiento del medio ambiente y el cuidado del cuerpo sus principales preocupaciones sanitarias.

A lo largo de la Edad Media el concepto de salud no sufrirá cambios importantes, manteniéndose así las normas de higiene. Además, esta época estuvo marcada por dos epidemias: la plaga de Justiniano y la peste negra.

Entre los siglos XIX y XX se produce el cambio más importante, en la concepción de la salud, pasándose de una formulación de la salud en términos negativos a una consideración positiva. Esto es debido a que se producen avances en bacteriología, se

produce el descubrimiento de Fleming sobre la penicilina, se empiezan a comercializar antibióticos, se crean centros de la Seguridad Social y campañas de vacunación.

A partir de este gran cambio en la concepción de la salud, son numerosas las definiciones que se han ido dando sobre el concepto de la misma, teniendo todas ellas un elemento en común, la formulación de la salud en términos positivos.

Terris (1980) propone eliminar la palabra “completo” de la definición de salud que establece la OMS, definiéndola como “un estado de bienestar físico, mental y social con capacidad de funcionamiento y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Terris no está de acuerdo con la OMS, puesto que considera que hay distintos grados tanto de salud como de enfermedad y por eso decide eliminar la palabra “completo” de su definición.

En esta misma línea de Terris (1980) (citado en Gavidia y Talavera 2012) define la salud como “estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p170).

Según Perea (2002):

La Oficina Regional para Europa (1986) entiende la salud como “la capacidad de realización personal y de responder positivamente a los retos del ambiente”. “La salud como la enfermedad” provienen no solo del patrimonio genético que nos trae la vida, sino que, concretamente dependen de las reacciones de nuestro equipo biológico frente a estímulos múltiples y diversos del ambiente ecológico social que simultáneamente es físico, biológico, psicológico, social y cultural (Hernán San Martín, 1988) (p. 25-26).

Estas definiciones nos acercan al concepto actual de salud, un concepto holístico ya que toma en cuenta al ser humano como un ser total, al igual que la definición dada por la OMS (1946).

## **4.2 EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y PROMOCIÓN DE LA SALUD**

Para trabajar la salud dentro del ámbito educativo y cubrir así las necesidades que existen en lo relativo a la salud dentro del marco de una educación formal hay que tener en cuenta dos modelos teóricos: la Promoción de la Salud y la Educación para la Salud

(EpS en aquí en adelante) los cuales nos permiten trabajar con garantía en el ámbito de la salud.

El primer modelo, **Promoción de la Salud**, viene definido en la guía *ganar salud en la escuela* (2009), publicada por los Ministerios de Educación y Sanidad como:

Un proceso que permite a las personas el desarrollo de las habilidades necesarias para aumentar el control sobre su salud mediante la adopción de estilos de vida saludables, incrementando y reforzando sus recursos personales mediante la ampliación de la información, la sensibilización, una percepción crítica sobre los condicionantes del entorno que afectan a la salud, la educación y el entrenamiento en habilidades para la vida (p.25).

La Promoción de la Salud, junto a la Prevención de enfermedad, forman parte de la Atención Primaria de la Salud, definiéndose esta como la asistencia sanitaria esencial basada en métodos y tecnologías prácticas, científicamente fundados y socialmente aceptables, puesta al alcance de todos los individuos y familias de la comunidad mediante su plena participación y un coste que la comunidad y el país puedan soportar, en todas y cada una de las etapas de su desarrollo con un espíritu de auto responsabilidad y autodeterminación (Declaración de Alma Ata, 1978).

Por otro lado, se presenta el modelo de **Educación para la Salud**, el cual aparece definido en la guía *ganar salud en la escuela* (2009) como “conjunto de oportunidades de aprendizaje que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar el conocimiento sobre la salud y promover el desarrollo de habilidades para la vida que pueden conducir tanto a la salud individual como colectiva” (p. 25).

Con la EpS dentro del ámbito escolar, lo que se pretende es que los alumnos desarrollen hábitos y costumbres saludables, valorándolos así como aspectos básicos de la calidad de vida y desestimando aquellos comportamientos que ponen en riesgo la adquisición del bienestar físico y mental.

La EpS está orientada por un lado hacia la prevención de la enfermedad y por otro, hacia la promoción de la salud.

Según Perea (2002):

La Educación para la Salud tiene como principal finalidad la mejora cualitativa de la salud humana, centrándose no en conductas aisladas, ya que éstas suponen realidades segmentadas del comportamiento y por tanto complejas para su modificación, sino en un entramado de comportamientos que forman los estilos de vida saludables (p. 28).

El Glosario de la Organización Mundial de la Salud (Nutbeam, 1986) ofrece una amplia definición de Educación para la Salud:

La Educación para la Salud es un término que se utiliza para designar las oportunidades de aprendizaje, creadas conscientemente con vistas a facilitar cambios de conducta, encaminados hacia una meta predeterminada. La Educación para la Salud ha estado hasta ahora estrechamente ligada a la prevención de la enfermedad, como medio susceptible de modificar los comportamientos identificados como factores de riesgo de determinadas enfermedades. Se trata fundamentalmente de una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar la comprensión y las habilidades personales que promuevan la salud.

#### **4.2.1 La Educación para la Salud en el currículo**

La escuela es uno de los escenarios principales donde se pueden desarrollar actividades dirigidas a la EpS ya que en ella se encuentran personas que se encuentran en un periodo de formación integral, lo que hace que posean grandes capacidades para la asimilación de hábitos saludables.

Con la entrada en vigor de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), y según el artículo 10 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, las administraciones educativas deben adoptar medidas con el objetivo de que tanto una dieta equilibrada como la actividad física formen parte del comportamiento de los estudiantes. Para conseguir esto, dichas administraciones deberán promover en los alumnos la práctica diaria de deporte y ejercicio físico durante la jornada escolar, de tal manera que se garantice así un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. Todas las medidas adoptadas por los centros educativos será creadas y llevadas a cabo por el profesorado, siempre cualificado o especializado.

La EpS dentro del Sistema Educativo tiene una gran ventaja, y es que se incluye en el currículo como un contenido transversal, pudiendo ser trabajada dentro de distintas áreas del currículo sin la necesidad de tener que añadir en él una nueva materia.

Apareciendo así reflejada en los objetivos generales de la Educación Primaria, entre los que podemos destacar:

- 1 Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- 2 Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática

Además la EpS también aparece de forma directa en los objetivos, contenidos (ver tabla 1) y criterios de evaluación de diversas áreas del currículo según la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), destacando Educación Física y Ciencias de la Naturaleza.

Según el Grupo escoces de la EpS de la OMS (citado por Perea, 2002):

La escuela tiene la responsabilidad de presentar a sus alumnos informaciones adecuadas sobre la salud. También debe ayudar a los alumnos a aclarar sus actitudes y comprender los valores que yacen detrás de elecciones saludables, ayudándoles así a hacer estas elecciones (p. 33).

### **4.3 EDUCACION PARA LA SALUD Y PROMOCION DE SALUD EN LAS ESCUELAS: ESCUELAS SALUDABLES**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) realizó el lanzamiento de la Iniciativa Global de Escuelas Promotoras de Salud en 1995, en línea con los mecanismos para la promoción de la salud establecidos en la Carta de Ottawa, en 1986.

En 1986, se celebró en Ottawa (Canadá) la primera Conferencia Internacional de Promoción de Salud, dando lugar a lo que hoy conocemos como Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Esta primera conferencia se realizó ante la necesidad de buscar respuesta a los problemas de salud que se daban, y se siguen dando, en todo el mundo. En ella se define Promoción de Salud como “proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud, y para que la mejoren”; por lo tanto, para promocionar la salud entre la población es necesario capacitar a la misma mediante el

desarrollo de habilidades personales, a través del acceso a información, desarrollo de habilidades prácticas y potenciando sus responsabilidades en la toma de decisiones sobre su propia salud.

En dicha Carta se identifican tres estrategias básicas para Promoción de Salud:

- Abogacía por la salud con el fin de crear las condiciones sanitarias esenciales.
- Facilitar que todas las personas puedan desarrollar su completo potencial de salud.
- Mediar a favor de la salud entre los distintos intereses encontrados en la sociedad.

Para llevar a cabo estas estrategias se establecen los siguientes principios:

1. Establecer políticas saludables
2. Crear entornos que favorezcan la salud
3. Reforzar la acción comunitaria
4. Desarrollar las aptitudes y recursos individuales
5. Reorientar los servicios de salud

Además de la Conferencia de Ottawa se han celebrado otras conferencias como la de Yakarta (1997), Sundsvall (1991), Adelaida (1988) entre otras, todas dirigidas hacia la Promoción de la Salud, estableciendo cada una de ellas una serie de principios e indicaciones para conseguir la salud en todo el mundo.

Tras muchos cambios en la concepción de la Promoción de la Salud, surge la idea de la **Escuela Promotora de Salud**. Según la OMS (1997), una Escuela Promotora de Salud es “una escuela que refuerza constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar” (p.22).

Para poder alcanzar este objetivo, la OMS (1998) señala que una escuela promotora de salud debe implicar tanto al personal de salud como de educación (comunidad educativa) a la hora de promover la salud. Esta fomenta la salud y el aprendizaje, intentando ofrecer ambientes favorables para la salud así como programas y servicio de promoción y educación para la salud. Estas escuelas también se preocupan por el individuo, empleando medidas que respetan su autoestima, ofreciendo oportunidades de desarrollo y reconociendo sus esfuerzos e intenciones, así como los logros personales.



Todo esto va dirigido a mejorar la salud de la comunidad educativa, no solo de los estudiantes, y además trabaja con los líderes de esta comunidad para conseguir que comprendan cómo puede la propia comunidad contribuir de igual manera a la salud y a la educación.

La necesidad de incluir la Educación para la Salud dentro del sistema educativo y de que la escuela se convirtiera en un importante medio para la Promoción de la Salud hizo que se creara la Red de Escuelas para la Salud en Europa (Red SHE), plataforma de Escuelas para la Salud en Europa con el principal objetivo de apoyar a organizaciones y profesionales en el campo del desarrollo y mantenimiento de la promoción de salud en la escuela.

La SHE se basa en cinco valores para la promoción de la salud en las escuelas europeas:

1. Equidad: hacer posible la reducción de desigualdades en salud.
2. Sostenibilidad: estrecha relación entre los conceptos de salud, educación y desarrollo en las escuelas promotoras de salud.
3. Inclusión: las escuelas promotoras de salud se caracterizan por su diversidad y por considerarse comunidades de aprendizaje, donde prima la confianza y el respeto.
4. Empoderamiento y Competencia de Acción: capacitar a los miembros de la comunidad educativa a la participación activa para conseguir los objetivos marcados en salud.
5. Democracia: valores democráticos y practicar el ejercicio de los derechos así como la asunción de responsabilidades.

Además de estos cinco valores, la SHE también tiene como base los siguientes pilares:

1. Participación: participar significativamente de la comunidad educativa favorece la eficacia de las actividades de promoción de salud en la escuela.
2. Calidad educativa: los procesos de enseñanza – aprendizaje en estas escuelas es mejor ya que el trabajo desde una perspectiva saludable tiene como consecuencia una mayor satisfacción.
3. Evidencia: están informadas de las investigaciones y evidencias que puedan existir tanto en temas de salud como en otros de ámbito general de la escuela.

4. Escuelas y comunidades: fomentan la colaboración activa entre la escuela y la comunidad.
5. Enfoque global sobre la salud: coherencia entre las políticas y las prácticas educativas, reconocidas y comprendidas por toda la comunidad escolar.

En este sentido, y para finalizar, Perea (2002) afirma, utilizando la terminología de la Organización Mundial de la Salud, que “la escuela debe convertirse en una «escuela saludable», una comunidad educativa que se ocupe de la salud de todos sus miembros: padres, profesores, alumnos y personal no docente, y capaz de velar por las condiciones de salud del centro considerando la importancia del contexto” (p. 34).

#### **4.4 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES**

Cuando hablamos de hábitos de vida saludables nos estamos refiriendo a “todas aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social” (Trujillo, 2009), estos hábitos suelen ser por lo general la alimentación y la práctica de actividad física. Esta definición nos da a entender que todos aquellos hábitos que el niño va adquiriendo en su desarrollo los irá manteniendo a lo largo de su vida adulta, lo cual será beneficioso para llevar una vida saludable (sana).

Además de la alimentación y de la práctica de actividad física, los cuales trabajaremos con más profundidad a continuación, también encontramos otros hábitos que son necesarios para llevar un estilo de vida saludable:

- Descanso: dormir el número adecuado de horas es importante para tener el cuerpo y la mente en buen estado
- Higiene: adoptar buenos hábitos de higiene ayuda a evitar muchos problemas de salud
- Hábitos tóxicos: evitar el consumo excesivo de alcohol, tabaco, drogas o medicamentos ya que traen como consecuencia efectos negativos para la salud
- Actividad social: es positivo para nuestra salud mantener relaciones sociales, pues el aislamiento social conlleva un deterioro físico y mental
- Equilibrio mental: es importante mantener un buen estado de bienestar social y psicológico, para ello debemos evitar el estrés, la ansiedad o las depresiones

- Productos tóxicos: la contaminación ambiental se considera como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud

#### **4.4.1 Actividad física**

La actividad física es definida por la OMS como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. Cuando hablamos de actividad física no debemos confundirlo con ejercicio físico ya que éste es una variedad de la actividad física, el cual se lleva a cabo de manera planificada, estructurada y con el objetivo de mejorar la aptitud física.

Por otro lado debemos entender el concepto de “actividad física orientada a la salud o saludable”, ésta se realiza con unas características de intensidad, frecuencia y duración que son necesarias para la promoción o mejora de la salud, teniendo en cuenta las condiciones individuales de cada uno. Esto no quiere decir que toda la actividad física sea saludable; para ello, debe cumplir unos requisitos que sean beneficiosos para la salud del individuo.

Siguiendo unas pautas de realización, en cuanto a las características nombradas anteriormente, en la actividad física son múltiples los beneficios que esta puede genera en el individuo:

- Fisiológicos: reduce el riesgo de padecer enfermedades como diabetes, cardiovasculares, hipertensión arterial y cáncer de colon. Nos ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad, fortalece los huesos, los músculos y disminuye la fatiga.
- Psicológicos: mejora el estado de humos, mayor autoconfianza (autoestima), disminuye el estrés, la ansiedad
- Sociales: aumenta la socialización y el ser independiente.

Además, cuando nos referimos a niños o adolescentes, la actividad física tiene unas ventajas extra: previene enfermedades en edad adulta, mejora el rendimiento escolar, evita la adquisición de hábitos nocivos para la salud (alcohol o tabaco) y evita comportamientos violentos.

Para generar buenos hábitos en la práctica de actividad física y conseguir así los beneficios expuestos anteriormente, podemos tomar como referencia la pirámide de

actividad física creada por Corbin y Lindsey (2007) que se puede observar en la figura 1, la cual proporciona recomendaciones bastante específicas sobre los distintos tipos de actividad física que deberían realizar niños y niñas.

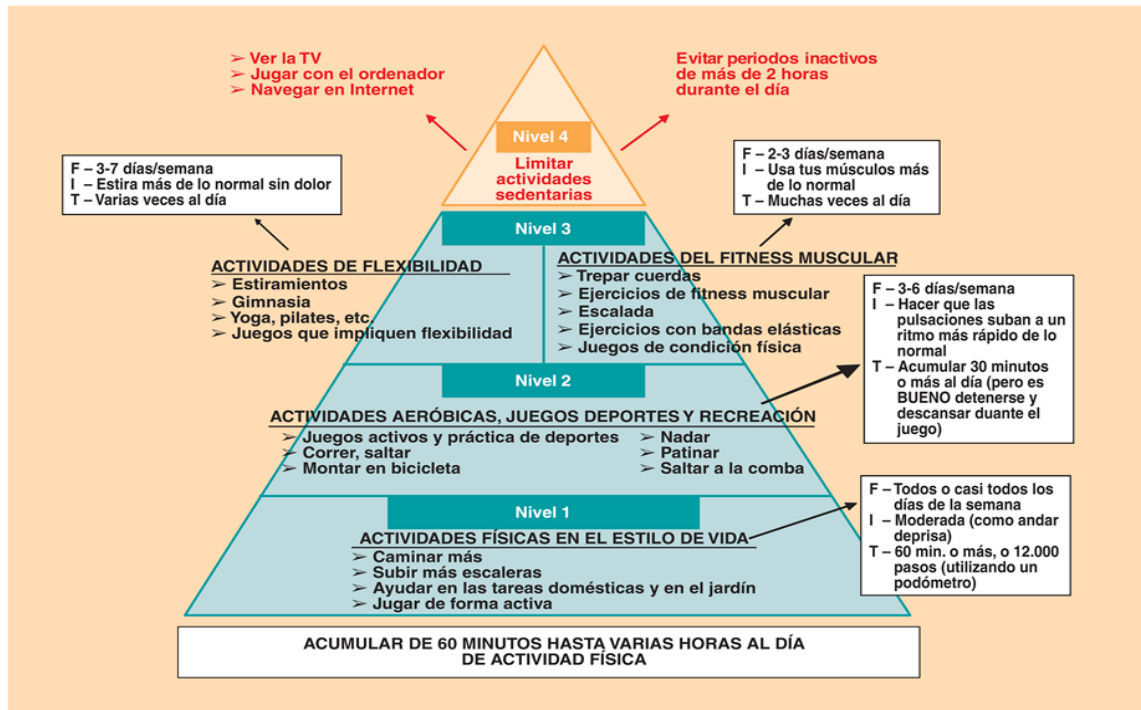


Figura 1. Pirámide de Actividad Física infantil creada por Corbin y Lindsey.

La relación actividad física – salud es algo que está resurgiendo en los últimos años debido a la creciente preocupación que han despertado diversos temas relacionados con la salud (Peiró y Devis, 1993).

Muchos autores e investigaciones coinciden en que, desde hace décadas, han aumentado los niveles de sedentarismo entre la sociedad infantil, lo cual hace que se haya producido un incremento en aquellas enfermedades que tienen en su origen las disfunciones metabólicas que provoca la falta de actividad física como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes, el síndrome metabólico y algunas alteraciones del aparato locomotor.

Este sedentarismo ha sido causado por diferentes hechos que son consecuencia de la industrialización y del desarrollo tecnológico. Entre estos factores podemos encontrar la televisión, las videoconsolas, el transporte motorizado, el desarrollo urbano, el entorno familiar (si su entorno es activo físicamente apoyara a que los niños/as hagan ejercicio)... incluso la reducción de la Educación Física en los centros escolares.

La Educación Física en la escuela, desde mi punto de vista, me parece que tiene mucha relevancia a la hora de promover la actividad física entre los niños/as. Además, la Educación Física puede influir en la salud de los alumnos de forma directa e indirecta.

El efecto directo que tiene sobre la salud viene dado por la cantidad de actividad física que es capaz de proporcionar y por los conocimientos específicos que esta puede aportar sobre actividad física y salud a los escolares.

Por otro lado, el efecto indirecto se basa en la medida en que la Educación Física es capaz de promover hábitos en actividad física, consiguiendo que los alumnos los incorporen a su día a día.

En esta línea, Devis y Peiró (1993) afirman que “la escuela es el único lugar donde todos los niños/as, independientemente de su proeza atlética, tienen la oportunidad de participar en actividades físicas” (p.78). Por lo tanto podemos decir que la escuela es clave a la hora de que los niños/as adquieran hábitos de actividad física e incorporen ésta a su estilo de vida.

En esta relación de colegio y actividad física debemos hacer mención a los tiempos de recreo. Éstos pueden ser muy importantes en la lucha contra el sedentarismo pero a la vez también pueden contribuir a favorecer el mismo; por lo que hay que plantear situaciones que hagan que tanto los niños como las niñas se vean motivados a realizar actividad física, ya que las niñas realizan actividades en las que la actividad física es menor que la que realizan los niños en sus actividades, esto es algo que pude observar en mi periodo de prácticas y durante mi etapa en el colegio.

Aquí es donde aparecen los recreos activos como espacios de aprendizaje. A través de estos se pretende que los alumnos se vean motivados a realizar o participar en diferentes actividades físicas, de manera el que el patio del colegio ofrezca una amplia variedad de actividades que poder realizar en él, organizando el espacio, teniendo en cuenta las posibilidades del mismo y lo intereses de los alumnos, creando en él diferentes zonas de juegos. Estos espacios, además de servir para fomentar la realización de actividad física, también contribuyen a mejorar las relaciones sociales, ya que la variedad de actividades conlleva un aumento de la diversión, lo cual genera una disminución de los conflictos, y se ve reflejado en una mejora del clima de convivencia.

#### 4.4.2 La alimentación

La alimentación, al igual que la actividad física, es un factor que se debe tener muy en cuenta cuando hablamos de hábitos de vida saludable, ya que una alimentación sana y equilibrada ofrece muchos beneficios para la salud de las personas. Por lo tanto, la alimentación saludable se define como “aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana” (Ministerio de Salud). Por el contrario, puede darse una malnutrición en los individuos, debida a la baja calidad de la alimentación y, al igual que ocurre en la actividad física con el sedentarismo, esto puede traer consigo una serie de problemas para la salud, como pueden ser problemas de obesidad y cardiovasculares.

Llevar una dieta sana y equilibrada por lo tanto trae consigo ciertos beneficios para la salud:

- Proporcionar defensas contra enfermedades.
- Proteger de algunos tipos de cáncer.
- Prevenir la osteoporosis.
- Contribuir a evitar enfermedades cardiovasculares.
- Mejorar el rendimiento intelectual.
- Mejora el aspecto físico.

En los niños es muy importante que la alimentación sea sana, equilibrada y de calidad, puesto que se encuentran en una etapa de desarrollo integral, y las consecuencias de su alimentación tendrán un efecto sobre su salud en la edad adulta.

Para poder seguir unas pautas en cuanto a los buenos hábitos alimenticios se creó en 1989 la pirámide nutricional de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (Figura 2), con la que se pretendía promover y fomentar los buenos hábitos alimentarios y el buen estado físico entre la población.

Esta pirámide únicamente nos muestra los hábitos alimenticios que debemos seguir para conseguir llevar un estilo de vida saludable, ayudándonos así a organizar nuestra alimentación para que ésta sea sana y equilibrada. Aunque hay que resaltar que puede ser interpretada de manera incorrecta ya que no hace distinción entre los distintos tipos de alimentos, como puedan ser las carnes y los pescados. En lo relativo a la actividad

física, únicamente aparece de forma simbólica sin dar pautas de su práctica teniendo en cuenta la alimentación.



Figura 2. Pirámide alimenticia SENC (1989)

Más adelante, en 2005, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) hizo pública una nueva pirámide alimenticia, la pirámide NAOS (Figura 3), enmarcada dentro de la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad).

## Pirámide Naos

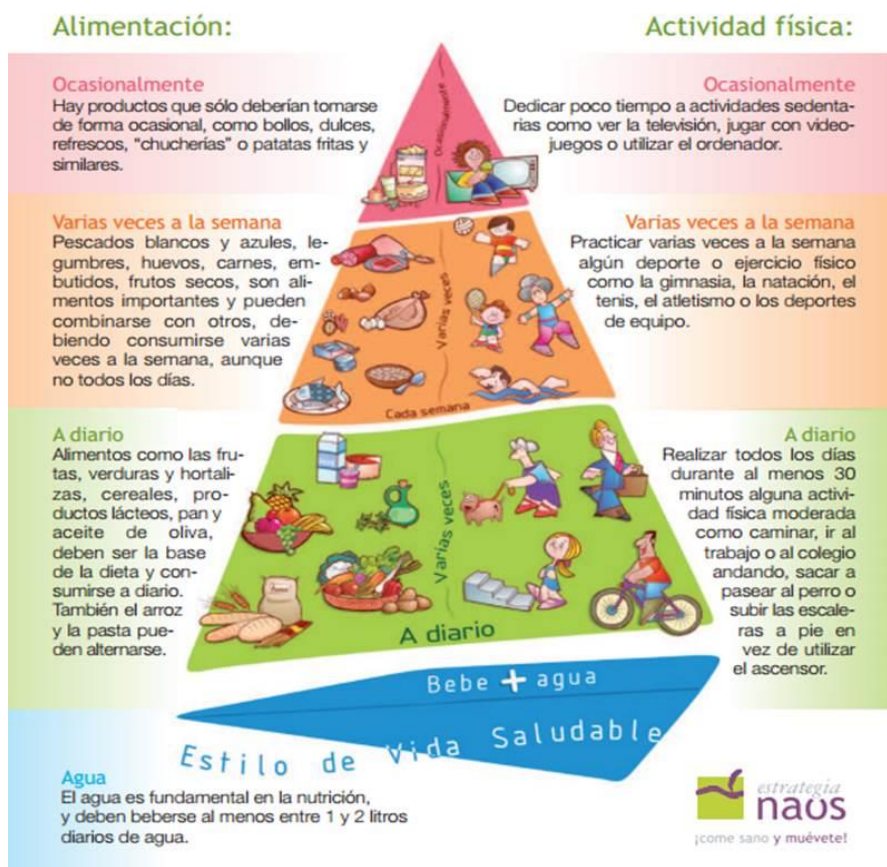


Figura 3. Pirámide NAOS (2005)

Esta pirámide, es una pirámide más completa que la anterior ya que muestra una serie de recomendaciones, distribuidas en el tiempo (a diario, semanal y ocasional), no solo de los hábitos alimenticios que se deben adoptar sino que también aparecen recomendaciones destinadas a la práctica de actividad física. Con esto se pretende que, uniendo ambas recomendaciones, se adopte un estilo de vida saludable.

Actualmente se están agravando los problemas relacionados con alimentación y eso trae consigo, como ya hemos visto, graves consecuencias para la salud de los individuos. Como se puede ver en la Estrategia (NAOS 2005) las dietas tradicionales están siendo remplazadas por otras que tienen mayor densidad energética, lo cual significa un aumento del consumo de grasas, sobre todo de origen animal, y de azúcar, y una disminución de la ingesta de carbohidratos y de fibra.



En este sentido podemos hablar de la famosa “fast food” o comida rápida, la cual se ha convertido en un plato fijo entre las dietas de gran parte de la población ya que consumir este tipo de alimentos es una solución fácil cuando no se dispone del tiempo necesario para preparar una comida más elaborada. El problema con este tipo de comida, es cuando se consume en exceso, puesto que trae consecuencias muy negativas para la salud del consumidor.

La escuela es un ámbito de intervención muy importante a la hora de promover y fomentar los buenos hábitos en alimentación entre la población infantil, ya que los alumnos pasan muchas horas en el centro y desde las escuelas se llevan a cabo diversos programas de alimentación y nutrición que ayudan a los alumnos a adquirir dichos hábitos.

Debemos hacer especial mención a los comedores escolares cuando se habla de desarrollar hábitos saludables entre los alumnos. Estos se han ido convirtiendo en lugares con un papel muy importante a la hora de llevar una dieta equilibrada ya que cada vez son más los alumnos que realizan su comida principal del día en el comedor escolar de su centro. Los menús establecidos para estos comedores son elaborados por dietistas nutricionistas con el objetivo de proporcionar las necesidades diarias de energía que debe aportar la comida en un niño. En esta misma línea, desde julio de 2011, la Ley 17/2011 de 5 de julio de Seguridad Alimentaria y Nutrición española, establece que “las escuelas infantiles y centros escolares deben ofrecer comidas variadas, equilibradas y adaptadas a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad, supervisadas por profesionales con formación acreditada en nutrición humana y dietética”.

## **4.5 LA EDUCACIÓN AMBIENTAL**

### **4.5.1 Concepto**

En el Congreso Internacional de Educación y Formación sobre el Medio Ambiente (Moscú, 1987) se definió la Educación Ambiental (EA de aquí en adelante) como:

“un proceso permanente en el cual los individuos y las comunidades adquieren conciencia de su medio y aprenden los conocimientos, valores, destrezas, la experiencia y también la determinación que les capacite para actuar, individual y colectivamente, en la resolución de los problemas ambientales presentes y futuros” (p. 11).

El concepto de EA no tiene una definición exacta si no que ha ido evolucionando, y lo seguirá haciendo, de forma paralela a la idea que se va teniendo de medio ambiente y a la percepción que se tiene de él.

En el Libro Blanco de la Educación Ambiental en España podemos encontrar la siguiente definición de EA:

"La educación ambiental es un proceso permanente en el cual los individuos y las comunidades adquieren conciencia de su medio y aprenden los conocimientos, los valores, las destrezas, la experiencia y también la determinación que les capacite para actuar, individual y colectivamente, en la resolución de los problemas ambientales presentes y futuros" (p. 6).

La UNESCO, en la carta de Belgrado (1975), establece que el fin de la EA es formar a la población mundial para que sean conscientes y se preocupen por el medio ambiente y problemas relacionados con él, generando motivación y compromiso para buscar soluciones, tanto de manera individual como colectiva, a los problemas existentes y para prevenir futuros problemas.

Así mismo, en el mismo documento, se establecen los objetivos de la EA:

- Toma de conciencia: adquirir mayor sensibilidad y conciencia del medio ambiente en general y de los problemas.
- Conocimientos: adquirir una comprensión básica del medio ambiente en su totalidad, de los problemas conexos y de la presencia y función de la humanidad en él, lo que entraña una responsabilidad crítica.
- Actitudes: adquirir valores sociales y un profundo interés por el medio ambiente que impulse a participar activamente en su protección y mejoramiento.
- Aptitudes: adquirir las aptitudes necesarias para resolver los problemas ambientales.
- Capacidad de evaluación: evaluar las medidas y los programas de educación ambiental en función de factores ecológicos, políticos, sociales, estéticos y educativos.
- Participación: desarrollar el sentido de responsabilidad y tomar conciencia de la urgente necesidad de prestar atención a los problemas del medio ambiente, para asegurar que se adopten medidas adecuadas al respecto.

#### **4.5.2 Breve reseña histórica**

La Educación Ambiental aparece o empieza a hacerse visible su necesidad en la década de los 60. Es a partir de aquí cuando se empieza a tener preocupación por las condiciones ambientales y los problemas que pueden traer para el medio ambiente.

La evolución histórica que ha ido teniendo la EA ha estado siempre marcada por diferentes conferencias mundiales ambientales, las cuales han ido estableciendo el concepto y evolución de la EA hasta nuestros días. Todas estas reuniones han ido dando sentido al concepto de Educación Ambiental, el cual ha ido sufriendo importantes cambios a lo largo de la historia. La EA ha pasado de considerarse desde una perspectiva única de conservación a poseer una visión integral de interrelación sociedad – naturaleza, esto es debido a que antes solo se tenían en cuenta los aspectos biológicos y físicos del medio ambiente pero con el paso del tiempo han ido tomando importancia las interdependencias entre las condiciones naturales, socioculturales y socioeconómicas.

La primera de las conferencias internacionales tuvo lugar en Berna (Suiza) en 1913, fue la Conferencia Internacional sobre la Protección de los Paisajes Naturales. A partir de ahí se han ido dando otras muchas conferencias y congresos importantes, todas ellas dirigidas a tratar cuestiones medioambientales teniendo como objetivo la conservación y el desarrollo sostenible del medio ambiente. La última cumbre se celebró en Marruecos (2016), fue la llamada La Cumbre del Clima de las Soluciones, Conferencia de Marrakech (COP22), en la cual se trató el tema de las emisiones de efecto invernadero ya que es importante para evitar un desorden climático.

Hoy en día, la EA es concebida como el medio más efectivo para concienciar a la población sobre la necesidad de preservar el medio ambiente para lograr así que la calidad de vida mejore tanto en la población actual como en la que está por venir.

#### **4.5.3 La educación ambiental en el currículo**

En la actualidad, la EA es considerada como un área importante dentro del currículo, entendiendo esta como un tema transversal dentro del mismo. Al considerarse tema transversal, la EA debe sensibilizar desde todas las áreas (recurriendo a la formación en valores). Los temas y problemas definidos requieren de la colaboración de

las distintas disciplinas y deben tratarse complementaria y no paralelamente, formando parte de todos los planteamientos, organización y actividades del centro educativo.

Según el Informe Final de la Conferencia de Tbilisi (1977) (citado Giordan, 1993):

La Educación Ambiental no debe ser una materia más a añadir a los programas escolares existentes, sino que debe incorporarse a los programas destinados a los alumnos, cualquiera que sea su edad (...). Esta labor precisa la aplicación de nuevos conceptos, de nuevos métodos, y nuevas técnicas en el marco del esfuerzo global que destaca el papel social de las instituciones educativas y la creación de nuevas relaciones entre los participantes en el proceso educativo (p. 37).

Hoy en día, además, se ponen al servicio de los centros educativos multitud de programas que van destinados a acercar el medio ambiente a los alumnos con el objetivo de que éstos entren en contacto con el mismo, conociendo así los problemas medioambientales que se dan actualmente (cambio climático, deforestación, adelgazamiento de la capa de ozono, sobreexplotación de recursos naturales...), pretendiendo así que los alumnos entiendan la importancia que tiene respetar nuestro entorno para la conservación del planeta.

La puesta en práctica de estos programas en los centros escolares es una evidencia de la importancia que se le da a la Educación Ambiental en el ámbito educativo, ya que los alumnos son un pilar fundamental en la resolución de problemas medioambientales

Por otro lado encontramos proyectos como el proyecto STARS (Acreditación y Reconocimiento de Desplazamientos Sostenibles para Colegios) el cual tiene como objetivo incrementar el número de alumnos que usan la bicicleta para ir o volver al centro escolar. Con este tipo de proyectos lo que se está fomentando es que los alumnos realicen más actividad física adoptando nuevas conductas, como es el uso de la bicicleta en este caso, a la vez que se promociona la sostenibilidad para el cuidado del medio ambiente. En Segovia, hubo un programa que se desarrolló entre 1998 y 2008 llamado “De mi escuela para mi ciudad” que tenía como objetivo trabajar con la población infantil y juvenil el tema de la sensibilización en problemas ambientales, utilizando una participación activa.

#### 4.5.4 Sostenibilidad

La primera vez que aparece definido el concepto de sostenibilidad es en el Informe Brundtland (1987), según el cual se entiende por sostenibilidad “el desarrollo que satisface las necesidades actuales sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones de satisfacer sus propias necesidades”.

Este concepto nace de las preocupaciones que causaban las consecuencias medioambientales negativas del desarrollo económico y la globalización. Trata de buscar soluciones que hagan que en el futuro las tres vertientes de la sostenibilidad (ambiental, social y económica) se equilibren en la búsqueda del desarrollo y de una mejor calidad de vida.

La sostenibilidad es entendida como un objetivo a largo plazo, en el sentido de conseguir un mundo más sostenible; mientras que si hablamos de desarrollo sostenible, nos estamos refiriendo a todos los procesos o caminos que hay que seguir para alcanzar ese objetivo, como por ejemplo puede ser la agricultura sostenible y la alimentación sostenible, que son dos conceptos que, aunque hagan referencia a lo mismo, hay que saber distinguirlos.

Con el fin de crear unos objetivos mundiales que estuviesen relacionados con las tres dimensiones de la sostenibilidad, se establecieron los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), los cuales se gestaron en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible, celebrada en Río de Janeiro (2012). Son 17 los objetivos que se crearon para buscar el beneficio de las generaciones del futuro y acabar así con los problemas más urgentes a los que se enfrenta el mundo.

En lo que se refiere a sostenibilidad y educación, esta última es vista como una solución para llegar a conseguir el objetivo de sostenibilidad en el futuro. A través de la educación se busca concienciar y preparar a las nuevas generaciones para el cambio, que entiendan la necesidad de hacer de este mundo un mundo sostenible, que genere beneficios en la vida de las futuras generaciones. Según Pardo (citado por Colom, 1998) lo que se busca es desarrollar una educación para el desarrollo sostenible, la cual sea capaz de modificar los valores que se transmiten en educación (responsabilidad, conservación...), que cree una nueva organización en el proceso educativo (inclusión de

agentes sociales) y que sea capaz de introducir nuevos programas y metodologías (resolución de problemas).

Para finalizar, podemos establecer una relación muy directa entre la EA y el hecho de conseguir un mundo sostenible, ya que, como se puede ver en Sánchez y Pontes (2010) ambos conceptos están conectados de tal manera que no se puede concebir un futuro sostenible sin una EA apropiada.

## **5. PROPUESTA DIDÁCTICA**

### **5.1 INTROUCCIÓ**

La propuesta didáctica que se plantea en el presente trabajo se basa en la realización de un proyecto que engloba la realización de actividades destinadas a las áreas de Ciencias Naturales y Educación Física. En ambas partes se propondrán actividades para trabajar los hábitos de vida saludables a la vez que trabajamos contenidos propios de la Educación Ambiental. El proyecto está dirigido para alumnos que se encuentran cursando el tercer ciclo de Educación Primaria (5º - 6º), aunque puede adaptarse a cualquier curso de Educación Primaria.

En este caso, la propuesta está pensada para llevarse a cabo en un centro escolar de Soria; en el cual realicé mis prácticas, momento en el que pude observar la poca relevancia que tenían estos contenidos en la programación, no dándoles la importancia que merecen. Este trabajo persigue que se trabajen más a fondo.

A través de esta propuesta se pretende transmitir conocimientos sobre hábitos de vida saludable y conocimientos relativos a la Educación Ambiental con el fin de lograr que los alumnos adquieran una serie de rutinas, hábitos y conductas que les permitan llevar un estilo de vida saludable y desarrollar en ellos una conciencia de sensibilización y respeto hacia el medio ambiente.

En este proyecto queremos que los alumnos sean los protagonistas de su propio aprendizaje, consiguiendo esto a través de la observación, la manipulación y la experimentación mediante las diferentes actividades que se proponen.

Por otro lado, también es importante el grado de implicación del profesor en el proceso de enseñanza – aprendizaje, ya que éste debe aportar nuevos conocimientos y lograr, a través de su actitud, motivar al alumnado para conseguir un aprendizaje significativo.

## **5.2 OBJETIVOS PROPIOS**

Los objetivos que se plantean en la propuesta didáctica son los siguientes:

- Promover hábitos de vida saludables entre los alumnos, tanto en lo que se refiere a la actividad física como en su alimentación.
- Concienciar a la comunidad educativa de la importancia que tiene la adquisición de hábitos de vida saludables para disfrutar de una buena salud.
- Fomentar la conciencia proambiental a través del trabajo interdisciplinar de la Educación Ambiental.
- Comprender, por parte del profesorado, la importancia que tiene la Educación para la Salud en el ámbito educativo.
- Incentivar en los alumnos la curiosidad en la búsqueda y solución de problemas ambientales para la conservación y mejora del medioambiente.
- Vincular la Educación Ambiental y los hábitos de vida saludable para lograr un colegio activo – sostenible.

## **5.3 OBJETIVOS, CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS BÁSICAS**

En base al DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se ha elaborado la siguiente tabla (número 2) (anexo 2) en la que aparecen los objetivos, bloques de contenidos y criterios de evaluación con los que se trabaja de manera más directa en la propuesta didáctica.

Las competencias que se desarrollan mediante la misma se exponen a continuación, aunque se detallarán más adelante

1. Competencia en comunicación lingüística

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
3. Competencia digital
4. Competencia para aprender a aprender
5. Competencias sociales y cívicas
6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
7. Conciencia y expresiones culturales

## **5.4 TEMPORALIZACIÓN**

La propuesta que se plantea, al estar dividida en dos unidades diferentes, se puede llevar a cabo en momentos diferentes del curso. Las actividades destinadas al área de las Ciencias Naturales pueden implantarse en cualquier momento del curso, ya que se realizan dentro del centro escolar. Mientras que las actividades correspondientes al área de Educación Física, hay que realizarlas en el tercer trimestre puesto que se requiere de salidas a la naturaleza, por lo que el tiempo debe ser propicio para el desarrollo de las mismas.

No obstante, la continuidad de sendas unidades en el proyecto está garantizada, ya que ambas unidades están relacionadas. Se podría plantear la realización de toda la propuesta en el tercer trimestre del curso escolar, de esta manera, se iría trabajando de manera paralela en Ciencias Naturales y en Educación Física.

## **5.5 METODOLOGÍA**

El proyecto sigue un modelo constructivista, en el que los alumnos aprenden teniendo en cuenta la relación entre sus ideas previas y las explicaciones de cada una de las cuestiones, consiguiendo así que los alumnos adquieran un conocimiento significativo. En este sentido podemos relacionar nuestro modelo constructivista con la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel, ya que esta teoría apuesta por una metodología constructivista, en la que la construcción del conocimiento comienza con la observación y registro de acontecimientos y objetos a través de conceptos que ya tenemos, es decir, construimos una red de conceptos, añadiendo nuevos a los que ya poseíamos.

Se emplea una metodología activa, participativa y motivadora en cada una de las actividades que se lleven a cabo, que haga sentirse al alumno como el protagonista de su propio aprendizaje y no como un mero receptor de conocimientos, partiendo de la



experiencia personal. Se pretende generar situaciones que hagan que el alumno interactúe, participe, intercambie y exponga hechos y fenómenos del entorno natural.

Con esta metodología se busca que los alumnos reflexionen e interactúen, tanto de manera individual como colectiva, potenciando así la observación, la experimentación y la formulación de hipótesis, fomentando así el aprendizaje por descubrimiento. Bruner, psicólogo y pedagogo, ya desarrolló en la década de los 60 la teoría del aprendizaje constructivista, basada en un aprendizaje por descubrimiento, cuyo objetivo es conseguir que los alumnos descubran las cosas de un modo activo y constructivo.

Por otro lado, también se pretende que sea una metodología que tenga en cuenta la diversidad del grupo, teniendo siempre presente sus necesidades y peculiaridades, así como las características individuales de cada niño/a.

Podemos hablar de aprendizaje guiado en el desarrollo de la propuesta didáctica ya que en el profesor asume un rol de guía o mediador, dejando a los alumnos el papel de protagonistas para que sean los responsables de su propio aprendizaje.

Las actividades están dirigidas a conseguir que todos los alumnos adquieran conocimientos que puedan aplicar en su vida cotidiana, promoviendo el aprendizaje autónomo, la creatividad, la reflexión o la resolución de problemas, además de adquirir actitudes y conductas positivas en relación a los contenidos trabajados. La mayor parte de las actividades se realizan de manera práctica, con el propósito de que los alumnos adquieran los conocimientos de forma atractiva y motivadora, saliéndonos de la metodología tradicional basada en la transmisión-recepción.

En cuanto a los agrupamientos, éstos podrán ir variando a lo largo del desarrollo de las actividades. Se formarán dependiendo de la actividad que se lleve a cabo, siendo flexibles y heterogéneos. Las posibilidades para trabajar son: de manera individual, en pequeños grupos o en gran grupo. El objetivo de utilizar estrategias cooperativas en la realización de algunas actividades, es para estimular la interacción y cooperación entre iguales y fomentar la empatía y el respeto hacia las ideas del compañero.

## **5.6 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La atención a la diversidad debe tenerse muy en cuenta a la hora de elaborar una propuesta didáctica para un colegio, ya que de lo que se trata es de conseguir que todos

los discentes puedan participar en cada una de las actividades propuestas sin ningún tipo de impedimento que les pudiera hacer quedarse al margen.

Las posibles adaptaciones o variantes que se hacen, están dirigidas a lograr que todos los alumnos, sin excluir a nadie, puedan adquirir los mismos conocimientos prestando especial atención al ritmo de aprendizaje, detectando las posibles dificultades que puedan presentarse. Además se fomenta la educación inclusiva, desarrollando capacidades que fomenten la socialización.

## **5.7 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES**

Los recursos humanos y materiales necesarios para llevar a cabo la propuesta didáctica son:

### **Recursos humanos**

- Familiares y miembros del AMPA.
- Personal docente y no docente del centro.
- Policía Local.
- Ayuntamiento y personal del mismo.
- Voluntarios que participen en las actividades propuestas.
- Otras instituciones.

### **Recursos materiales**

- Espacios del centro (aula y zonas exteriores) y recursos del mismo.
- Materiales propios de un centro escolar (tijeras, papel, pegamento, cuerdas, conos...).
- Material reciclado (botellas, yogures, bricks...).
- Señales de tráfico.
- Material necesario para orientarse (mapa, brújula).
- Herramientas propias para trabajar en un huerto.
- Material tecnológico (ordenador, proyecto...)
- Bicicletas y cascos.

## **5.8 EVALUACIÓN**

Se ha diseñado una evaluación continua a lo largo de toda la propuesta, la cual nos permite hacer un seguimiento de la evolución de los alumnos.

Para realizar la fase de evaluación se propone emplea la técnica de observación directa por parte del docente, reflejando el desarrollo de los discentes en un diario del profesor, en el que se deben evidenciar diversos datos como la realización de tareas, interés mostrado, actitud, compañerismo... Los alumnos también dispondrán de un cuaderno de clase, el cual irán confeccionando los propios alumnos siguiendo las pautas marcadas por el profesor en el que tendrán que incluir información sobre las actividades que se vayan realizando, de manera que se observe la adquisición de conocimientos por su parte. Este tipo de instrumentos, tanto los diarios del profesor como los diarios de los alumnos, son importantes a la hora de hacer la evaluación.

En cuanto a los alumnos, el diario de clase es definido como “una técnica de registro y reflexión que cada alumno realizará durante el desarrollo de un curso o de un periodo prolongando del mismo” (Vain, 2003). Esto lo que hace es que el alumno tenga la posibilidad de ser partícipe de su propio proceso educativo, centrando la atención así más en el proceso hacia el resultado que en el propio resultado.

En el caso de los profesores, los diarios de clase pueden ser definidos como “documentos en los que los profesores/as recogen sus impresiones sobre lo que va sucediendo en sus clases” (Zabalda,2004). El uso de este instrumento en el caso de los profesores debe servir para recoger información de todo lo que sucede en clase, pero no haciendo una mera descripción. Lo que hace que un diario tenga sentido es que el profesor sea objetivo en su descripción y que sea capaz de introducir reflexiones personales.

En ambos casos, el diario de clase permite tanto a profesores como a alumnos desarrollar su pensamiento crítico y mantener una evaluación constante del proceso educativo.

En algunos casos, como el trabajo del huerto escolar, los alumnos disponen de una ficha de seguimiento, la cual puede ser utilizada por el profesor también para evaluar el trabajo de cada uno de ellos (observación indirecta).

Al final de nuestra propuesta, tanto los alumnos como los profesores podrán realizar una evaluación final, en el caso de los alumnos una autoevaluación, a través de unas tablas de evaluación (anexo 3).

A la hora de evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje se tendrá en cuenta si las actividades y acciones que se realizan han sido las adecuadas para conseguir alcanzar los objetivos que nos habíamos propuesto.

A la hora de evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje se tendrá en cuenta si las actividades y acciones que se realizan han sido las adecuadas para conseguir alcanzar los objetivos que nos habíamos propuesto.

Además, como las familias deben ser partícipes de algunas de las acciones o actividades y conocedoras de la propuesta, se propone realizar una evaluación conjunta con ellas (ver anexo3).

## **5.9 PROPUESTA DIDÁCTICA**

### **5.9.1 Contexto**

La propuesta didáctica que se presenta a continuación está pensada para llevarse a cabo en la ciudad de Soria; más concretamente, en el colegio Santa Teresa de Jesús. Se ha diseñado para ponerse en práctica en dicho colegio, ya que realizar mis prácticas en él me ha permitido conocer la realidad escolar en el centro y el entorno en el que se encuentra, adaptando al mismo las actividades, para que no carezcan de sentido y puedan ser puestas en práctica.

El colegio se encuentra situado en el paseo del Espolón (zona peatonal), en lo que hoy es el centro de la ciudad, con fácil acceso desde cualquier parte de la misma, no siendo necesario para los alumnos/as el uso del transporte público, lo cual favorece nuestra propuesta, ya que es un aspecto que queremos fomentar. Además, está rodeado por el parque de la Alameda de Cervantes, en el que se desarrollan parte de las actividades propuestas.

Si hablamos del nivel socio – cultural del entorno del colegio, éste es variado pero en lo que respecta al nivel económico de las familias de los alumnos de este colegio es medio – alto. Además, el interés que muestran las familias por la educación de sus hijos es bastante elevado, lo cual se ha tenido en cuenta a la hora de lograr los objetivos que nos marcamos en esta propuesta.

## 5.9.2 Propuesta didáctica

El hecho de que esta propuesta se haya elaborado dentro del contexto del colegio donde realice mis prácticas como docente es porque considero que la propuesta puede ser aceptada en el mismo, ya que además es un colegio abierto a sugerencias innovadoras. Además, los contenidos que se proponen trabajar no se tratan en profundidad, es por ello que se considera necesario realizar actividades que los trabajen a fondo.

Como ya he comentado anteriormente, la propuesta didáctica que voy a desarrollar a continuación consta de dos partes. Por un lado nos vamos a centrar en el área de las Ciencias de la Naturaleza, en la que se trabajará la alimentación sana y equilibrada; y por otro en el área de Educación Física, donde se trabajará lo relativo a la actividad física. En ambos casos, siempre se trabajará transversalmente la Educación Ambiental y la Educación para la Salud.

Las actividades que se muestran a continuación son orientativas, es decir, que cada centro las puede desarrollar según su criterio y reflexión, teniendo en cuenta las características del mismo y de los alumnos, así como sus necesidades.

En la propuesta que presentamos se incluyen las tres dimensiones curriculares, las cuales se tienen en cuenta a la hora de preparar la propuesta, dotándola así de una base integradora y globalizada. Las dimensiones son las siguientes:

- **Dimensión interna de centro**

En ella se incluyen las acciones que están relacionadas con todo lo relativo al centro: infraestructuras, actividades extraescolares, etc.

- **Dimensión curricular**

Aquí se hace referencia a todos aquellos elementos del currículo como son los objetivos, contenidos, criterios de evaluación, competencias básicas y métodos educativos que se desarrollan en las actividades.

- **Dimensión familiar y comunitaria**

Con esta dimensión se engloban tanto las actuaciones que son desarrolladas por el centro educativo y van dirigidas a las familias, como las que desarrollan las familias para toda la comunidad educativa. La familia es la

parte más importante en la adquisición de cualquier hábito por parte de los niños, en este caso de hábitos de vida saludables.

### **5.9.2 Propuesta didáctica: somos lo que comemos (Ciencias de la Naturaleza)**

#### **a. Objetivos**

- Adquirir conocimientos sobre alimentación y hábitos alimenticios saludables.
- Promover una alimentación sana y sostenible.
- Evitar que se produzcan trastornos de conducta alimentaria.
- Potenciar los productos naturales.

#### **b. Contenidos**

- Alimentación sana y sostenible.
- Hábitos alimentarios saludables.
- Producción de alimentos naturales.
- Tipos de alimentos y sus propiedades (saludables o no saludables).

#### **c. Competencias**

Con la propuesta que nos planteamos, y fijándonos en las competencias claves según la LOMCE, se trabajan las siguientes:

- **Competencia en comunicación lingüística**

En alguna de las actividades los alumnos deben hacer uso tanto de la comunicación oral como de la comunicación escrita. Además, en los momentos en los que se trabaja en equipo, la interacción con los compañeros es necesaria, por lo que también entra en juego esta competencia, utilizando siempre el vocabulario técnico.

- **Competencia básica en ciencia y tecnología**

Esta competencia se pone en práctica, dado que se llevan acciones que requieren el acercamiento al mundo físico, contribuyendo a una conservación del medio natural. Esta competencia está íntimamente relacionada con la propuesta, ya que se tratan cuestiones medioambientales dirigidas a adoptar actitudes que permitan llevar una vida saludable.

- **Competencia social y cívica**

El trabajo del huerto se relaciona directamente con esta competencia, ya que su labor supone que los alumnos se relacionen entre sí. También está relacionado con el bienestar personal y colectivo, ya que se trabaja pensando en promover un estilo de vida saludable para cualquier persona del entorno social.

- **Competencia para aprender a aprender**

Las actividades que se proponen están destinadas a que los alumnos adquieran conocimientos que les permitan ser partícipes de su propio aprendizaje y poder transferirlos a la vida cotidiana.

- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor**

Esta competencia aparece en todas las actividades puesto que los alumnos van a desarrollar su pensamiento creativo mediante la imaginación y el trabajo en equipo entre otras. Además, debido al tema que nos ocupa, dotará todas las acciones de más responsabilidad, fomentando adicionalmente un pensamiento crítico.

#### **d. Secuenciación y actividades de la propuesta**

El desarrollo de nuestra propuesta didáctica no se puede dividir en diferentes sesiones, puesto que la base principal de la misma es el cuidado de un huerto escolar, el cual engloba todos los contenidos que se pretenden trabajar. En consonancia con dichos contenidos, también se llevarán a cabo otra serie de actividades paralelas, algunas de ellas se desarrollan en el aula durante otra sesión de clase y otras requieren de trabajo en casa.

#### **ACTIVIDAD 1: Huerto escolar**

##### **Justificación**

La idea de crear un huerto dentro de un colegio no es solo para que los alumnos siembren y recojan los frutos de las diferentes plantas que en él se cultiven, si no que el huerto escolar va un paso más allá.

Un huerto escolar es un gran recurso didáctico para utilizar en los centros educativos, ya que supone un acercamiento del entorno natural a los alumnos, con el

que se consigue que éstos tengan experiencias y entiendan, a través de la práctica, las relaciones que tenemos con el medioambiente o la responsabilidad que nosotros tenemos en el cuidado del medio ambiente, lo cual favorece el desarrollo de conocimientos necesarios para la Educación Ambiental. Es una manera de acercar la realidad a los centros educativos con la que poder poner en práctica las explicaciones que se dan en el aula y que además es valiosa para cualquier nivel educativo.

Actualmente, estamos desconectados de la naturaleza y conectados a la tecnología moderna, y eso hace que los efectos sobre nuestro bienestar sean perjudiciales. Esta desconexión a derivado en un trastorno, el Trastorno por Déficit de Naturaleza (TDN), concepto que aparece por primera vez en el libro “El último niño de los bosques” de Richard Louv (2008). Para combatir esto basta con realizar interacciones con la naturaleza, ya que aunque no sean muy profundas generan beneficios, a mayor interacción y calidad de la misma, mayores beneficios. Todo esto es otra razón por la que trabajar con el huerto en un colegio, porque éste hace que los alumnos entren en contacto con la naturaleza y se alejen un poco de las nuevas tecnologías.

Los espacios creados o destinados a los huertos escolares, como ya hemos comentado, no solo sirven para cultivar plantas y recoger sus frutos, estos espacios son parte de los colegios, los cuales se pueden emplear de manera que sirvan para aprender contenidos y procedimientos de Ciencias Naturales de forma integrada, mediante la utilización de estrategias activas y colaborativas de aprendizaje. Además, estos espacios también sirven para inculcar a los alumnos actitudes y valores de respeto y cuidado del entorno natural. El trabajo en el huerto es un buen recurso educativo para la enseñanza de las ciencias, pero también para transmitir conocimientos relativos a la Educación Ambiental y a los hábitos de alimentación saludables, los cuales son importantes trabajarlos desde la infancia.

Además, aparte de los contenidos comentados anteriormente también se trabajan otros como el trabajo en equipo, la valoración del propio esfuerzo y el del compañerismo.

### **Justificación en el centro**

Durante mi periodo de prácticas en el colegio para el que va destinada esta propuesta didáctica, pude observar que mi tutor había destinado un espacio al aire libre



dentro del centro (ver Anexo 4), para la creación de un pequeño huerto, pero al que no se le daba un uso educativo. Es decir, que los alumnos no trabajaban con el huerto, no lo tenían como herramienta de aprendizaje, lo cual me gustaría conseguir con mi propuesta.

Por otro lado, esto puede hacer que incluir el huerto como un recurso educativo en el colegio sea más fácil, ya que no habría que partir de cero porque ya partimos con una base, únicamente habría que cambiar la visión que se tiene del mismo y darle un enfoque educativo.

El hecho de que no sea utilizado como un recurso para el aprendizaje de los alumnos, pienso que era porque no se lo llegaron a plantear, ya que teniendo el espacio preparado para ello, sería fácil empezar a trabajarlo. Otro motivo por el cual no se le da el uso que aquí se propone es porque, a mi parecer, el trabajo que implica el huerto en un principio, puede parecer que ocupa un gran espacio de tiempo. Por otro lado que, la propuesta les resultaría interesante como he indicado anteriormente, lo cual aumenta las posibilidades de que se implemente.

En cuanto a la distribución del espacio (anexo 4), éste debe estar organizado de manera que haya espacio suficiente para poder moverse fácilmente; es decir, que no estén todos los cultivos apilados. En las fotos del huerto del colegio que se pueden ver en el anexo 3, se puede observar que el espacio no es muy amplio, por lo que la distribución del mismo es muy importante para aprovechar bien el terreno. Además, también hay que tener en cuenta las asociaciones entre las distintas especies, ya que no todas se relacionan bien entre sí.

Como ya he comentado anteriormente, el huerto nos ofrece la posibilidad de trabajar los contenidos de nuestra propuesta y nos ayuda a alcanzar los objetivos que nos proponemos con la misma. Aprovechando que el colegio ya cuenta con un lugar destinado para su trabajo creo que tenemos una posibilidad muy buena de explotarlo y utilizarlo como recurso de trabajo con los alumnos.

Por otro lado, cabe destacar que en Soria, más concretamente la Facultad de Educación de la UVa, cuenta con un Huerto escolar situado en la zona exterior adyacente a la Facultad. Éste puede servirnos de ayuda a la hora de planificar nuestro huerto ya que desde el colegio se puede concretar una visita para que los alumnos, a través de la observación y de las explicaciones, aprendan como se trabaja en un huerto.

## **Objetivos**

- Educar en valores medioambientales
- Promover el consumo de alimentos saludables
- Impulsar la producción de alimentos naturales frente al consumo de productos ya elaborados y envasados
- Valorar la importancia de consumir productos frescos y saludables respetando el medio ambiente, frente a otro tipo de consumos más derrochadores
- Trabajar el desarrollo de responsabilidades a través de la asignación de tareas
- Dar a conocer la agricultura ecológica y su importancia como medio de sostenibilidad en la sociedad
- Fomentar la ingesta de productos ecológicos y de proximidad

## **Desarrollo**

Para poder llevar a cabo esta propuesta de creación de un huerto escolar es necesario destinar un lugar del centro que esté situado al aire libre, el cual no debe ser muy amplio, como ya he indicado anteriormente. El colegio cuenta con un espacio ya destinado para su trabajo.

El trabajo en el huerto empieza desde el inicio del curso hasta que finaliza el mismo, pero los cultivos que se vayan a sembrar dependerán del clima en el que nos encontremos. En el caso de Soria, debido al clima mediterráneo continental que tiene, marzo puede ser una buena fecha para empezar a sembrar en semilleros productos hortofrutícolas y posteriormente trasplantarlos a la tierra, hasta entonces podemos realizar otras acciones destinadas al huerto como construir semilleros, pequeños invernaderos, organizar y distribución del huerto, (Anexo 4). También se pueden empezar a sembrar cultivos antes y diferenciar así entre los cultivos de invierno y los de primavera, pero teniendo siempre en cuenta el clima a la hora de elegir el producto a cultivar.

Es importante elegir cultivos de ciclo corto para que puedan ser recogidos siempre por los alumnos sin que ninguno de ellos se alargue hasta el periodo de vacaciones, eso hará que los alumnos vean los resultados e incremente así su motivación. Teniendo en cuenta todo esto se puede realizar la planificación del huerto (anexo 4).

Además de cultivar plantas para recolectar sus frutos, también se deben cultivar plantas aromáticas, ya que este tipo de plantas nos sirven como plantas repelentes de

plagas (como por ejemplo albahaca, ortiga, capuchina...) o tener en nuestro huerto insectos, como las mariquitas ya que esto nos ayuda a no tener que emplear insecticidas químicos y conseguir tener así un huerto ecológico, pues son bien conocidas por devorar pulgón.

La intención es crear en el colegio una nueva herramienta de trabajo como es el huerto, con la que mostremos a los alumnos que podemos cultivar algunos de los alimentos que consumimos en el día a día sin necesidad de tener que ir al supermercado a comprarlos; además de reducir así el consumo de envases, sobre todo plásticos, empleados para conservar estos alimentos y fomentar de esta manera el consumo local. Es decir, trabajar los contenidos propios para una alimentación sana y ecológica.

El proceso a seguir en la plantación – recolección de las especies vegetales en el huerto estará siempre guiado por el profesor, explicando a los alumnos cada uno de los pasos que deben seguir en este proceso y las herramientas utilizadas para cada uno de estos pasos. Ejemplo de algunas herramientas y sus usos: <https://www.agrohuerto.com/10-herramientas-necesarias-para-tu-huerto/>.

Los alumnos serán participantes activos de este proceso, e irán realizando las diferentes acciones guiados por su profesor. Para realizar un seguimiento del proceso, dispondrán de una ficha de observación donde irán apuntando la evolución de cada uno de los vegetales que se han cultivado y de las acciones que se van realizando en el proceso. (Anexo 4)

Las actividades que se llevan a cabo dentro de un huerto van más allá de la siembra y la recolección, también hay que realizar labores de preparación del terreno, de acondicionamiento, trasplante de semilleros, mantenimiento...dependiendo de la época del año y en la fase en la que no encontremos.

De forma paralela a esta actividad, y para fomentar una alimentación saludable y sostenible, se pueden realizar una serie de actividades y de acciones, a la vez que se trabaja la Educación Ambiental, teniendo en cuenta las tres dimensiones de intervención (anexo 8)

En Soria, el colegio puede contar con la colaboración de proveedores de alimentos para aquellas acciones en las que se requiera, como por ejemplo para los comedores

escolares, jornadas de la fruta etc. Para adquirir alimentos ecológicos podemos contactar con “Huertos de Soria” (<https://www.huertosdesoria.org/tienda/>). Esta tienda dispone de frutas y verduras ecológicas y de temporada, además de productos envasados, todos ellos ecológicos, como por ejemplo huevos, aceite, sal...Esto ayudaría a contribuir con una alimentación ecológica y sostenible desde el colegio y a fomentarla en la vida cotidiana de las familias, además de promover el consumo de productos de cercanía.

### **Evaluación**

- **Criterios de evaluación**
  - Reconocer alimentos de carácter saludable
  - Aprender conductas para llevar una dieta sana
  - Conocer acciones que favorezcan una alimentación sostenible
- **Instrumentos de evaluación**
  - Observación directa durante el desarrollo de la propuesta, empleando una ficha de seguimiento (anexo 3).
  - Realización de ficha para el trabajo del huerto
  - Actividades en las que se ponen en práctica los conocimientos adquiridos
  - Cuaderno de clase del alumno: se tendrá en cuenta la información recogida, organización o limpieza.

## **8.2 Propuesta didáctica: ¡nos movemos! (Educación Física)**

### **a. Objetivos**

- Fomentar un estilo de vida activo. Favorecer el acceso activo a los centros.
- Fomentar la práctica de actividad física mediante la realización de actividades complementarias, salidas escolares y/o actividades extraescolares.
- Dar a conocer alternativas para una movilidad sostenible.
- Promover la realización de actividades en el entorno natural.

### **b. Contenidos**

- Realización de actividades en el entorno natural.
- Importancia de la actividad física para la salud.
- Adopción de hábitos saludables en lo relativo a actividad física.

- Movilidad activa – sostenible.

### **c. Competencias**

- **Competencia en comunicación lingüística**

Esta competencia está presente en las actividades en las que se requiera del trabajo en grupo, ya que para poder realizarlas con éxito es necesario que los alumnos interactúen y se comuniquen entre ellos.

- **Competencia básica en ciencia y tecnología**

El desarrollo de esta competencia lo encontramos a lo largo de toda la propuesta, ya que los alumnos están en constante contacto con el mundo físico, interactuando con él y adquiriendo a la vez un juicio crítico sobre acciones que hacen que se favorezca la conservación del medio natural.

- **Competencia digital**

Esta competencia se trabaja a través del uso de recursos digitales, empleado para la visualización de determinados videos relacionados con los contenidos trabajados en la propuesta.

- **Competencia para aprender a aprender**

Lo que se busca en esta propuesta es que los alumnos adquieran conocimientos en el proceso de enseñanza – aprendizaje que puedan poner en práctica fuera del contexto formal. Con la realización de las actividades establecidas, los niños adquieren conocimientos de forma práctica, extraídos de su vida cotidiana.

- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor**

Esta competencia se desarrolla en el sentido de que los alumnos, a través de las actividades propuestas, adquieran la habilidad de aprender a reconocer las oportunidades que nos ofrece el entorno para realizar actividades en él. Además, también se potencia la autonomía, lo cual hace que los alumnos puedan realizar acciones similares a las de la propuesta por sí mismos.

- **Competencia social y cívica**

Para cubrir esta competencia se fomenta el compañerismo durante las actividades y, por otro lado, también se promueve el respeto al entorno natural.

#### **d. Secuenciación y actividades de la propuesta**

El desarrollo de esta propuesta destinada al área de Educación Física puede llevarse a cabo en 6 sesiones. Las actividades van destinadas a trabajar la actividad física, incluyendo como contenido transversal la Educación Ambiental, es decir, se va a tratar de relacionar los hábitos de actividad física con el cuidado del medio ambiente, fomentando actuaciones que hagan que los alumnos adquieran ciertos hábitos que sean positivos para su salud y para el entorno.

A continuación, se presentan las cuatro actividades de las que se compone esta parte de la propuesta. La primera de ellas, está dividida en tres sesiones diferenciadas, la primera una sesión teórica sobre los contenidos a trabajar, en la segunda comenzamos a poner en práctica los conocimientos teóricos adquiridos y en última se ponen ya en práctica todos los conocimientos adquiridos en las dos anteriores. La segunda actividad consta de realizar una práctica de orientación en un entorno natural. La tercera actividad consta de la realización de una gymkana en la que las pruebas están orientadas a trabajar los contenidos expuestos en el documento. La última actividad es una sesión de recreos activos, en la que se enseña a los alumnos como ocupar el tiempo en los recreos de manera activa.

#### **ACTIVIDAD 1: Al cole en bici**

##### **Justificación**

Con el planteamiento de esta actividad el objetivo que nos marcamos es el de promocionar el transporte activo y sostenible. Usar la bicicleta para ir al colegio es una manera de fomentar su uso en el día a día del alumno, lo cual conlleva no utilizar otros medios de transporte que emiten gases nocivos a la atmósfera. Por otro lado, ir en bici al colegio y su empleo de forma cotidiana reduce los niveles de sedentarismo en los niños, siendo una buena manera de realizar actividad física.

El uso de la bicicleta en la ciudad como medio de transporte nos permite reducir los niveles de contaminación y estrés. Además, posee otros beneficios como mitigar la obesidad, (ya que con el uso de la bici se está realizando ejercicio físico) y los problemas ambientales (contaminación atmosférica y acústica); además de mejorar la movilidad evitando los atascos.

Para fomentar esto, el colegio habilitará una zona del mismo para que los

alumnos puedan aparcar sus bicicletas, además se estudiará la viabilidad de crear “camino escolares” que sean seguros para que puedan acudir al colegio con su bici o andando de manera autónoma. Por otro lado, en cuanto al tema de las bicis, cada alumno llevará su bici, en el caso de haber algún alumno que no disponga de bici se pedirá la colaboración del resto del colegio para que pongan a nuestra disposición sus bicicletas, o también se puede hablar con el ayuntamiento para que los días de las prácticas nos presten bicis que están a disposición de la población para moverse por la ciudad.

### **Objetivos**

- Fomentar el uso de la bicicleta.
- Promover un transporte activo – sostenible.
- Aprender a moverse en bici.
- Hacer reflexionar a los alumnos sobre la importancia de movilidad sostenible.
- Promover la realización de ejercicio físico

### **Desarrollo**

Para lograr alcanzar todos y cada uno de los objetivos propuestos anteriormente en esta actividad, se van a emplear las siguientes tres sesiones:

#### **1ª Sesión**

Esta primera sesión se llevará a cabo en el aula, ya que será una sesión teórica que nos servirá para explicar a los alumnos los contenidos que se pretenden trabajar con esta actividad con ayuda de diferentes vídeos.

#### **Material**

- Cortometraje “CON BICI AL COLE” (15 min):  
<http://conbicialcole.conbici.org/videos/cortoconbicialcole.html>
- Me apunto a moverme en bici: <http://youtu.be/k7h8hPhd8OE>.
- Las señales de tráfico, seguridad vial niños:  
<https://www.youtube.com/watch?v=rnb0fkpeOao>.

### **Desarrollo**

Esta sesión se inicia con la visualización del cortometraje “CON BICI AL COLE”. A través de este corto se pretende establecer un debate con los alumnos en el

que se trabaje la temática de la bicicleta y su relación con el medio ambiente. El objetivo de la visualización del vídeo y el posterior debate, es que los alumnos reflexionen sobre la importancia que tiene el uso de la bici para frenar el cambio climático, que entiendan que es la movilidad sostenible, en definitiva el porqué de la importancia de usar la bici para ir al colegio.

Tras haber comentado y reflexionado sobre el cortometraje, se visualizarán otros dos vídeos más que muestran cómo se deben comportar los ciclistas cuando circulan por el medio urbano, además de dar a conocer a los niños el significado de las señales que nos podemos encontrar cuando vamos con la bicicleta, para que sepan lo que tienen que hacer en cada momento.

El final de la sesión se utilizará para afianzar los contenidos trabajados durante la misma.

## **2ª Sesión**

En esta segunda sesión se pasará a la práctica del uso de la bici tras haber trabajado los contenidos teóricos en la sesión anterior.

### **Material**

- Bicicletas, señales de tráfico, casco de bici.

### **Desarrollo**

Para llevar a cabo esta sesión, en Soria contamos con un circuito exclusivo para actividades similares a ésta (anexo 5), el cual ya posee pintado en el suelo las señales propias de cualquier suelo urbano. Para realizar allí la actividad, contamos con la colaboración de la policía local, la cual nos proporcionará más señales de tráfico verticales (como semáforos, stop, etc.) además de su ayuda para que no haya ningún problema durante la actividad. Todo esto hará que la actividad parezca más real que si la realizamos en el patio del colegio y así los alumnos incrementarán su motivación.

En el desarrollo de la actividad, se dividirán a los alumnos de la clase en dos grupos. Uno de los grupos será el que haga el circuito con la bici, mientras que el otro grupo, desempeñará el papel de peatones; intercambiándose a posteriori dichos roles. Cada grupo realizará el circuito en bici, y cada tanda será de 10 min.

Al final de la sesión se realizará una pequeña asamblea de 10 min para comentar la actividad realizada desde el punto de vista de los alumnos y de la policía. Además, a cada niño se le entregará una tarjeta con nombre a modo de carnet de



conducir de bicis (anexo 5).

### **3ª Sesión**

Esta es la última sesión para trabajar el uso de la bicicleta.

#### **Material**

- Bicis y cascos.

#### **Desarrollo**

En esta sesión se pondrán en práctica todos los conocimientos adquiridos previamente. La sesión consistirá en hacer una salida en bici por el entorno urbano para que los alumnos entren en contacto con el mismo y aprendan a circular por la ciudad para poder ir al colegio en bici. Para ello, se estudiará previamente el entorno para ver cuál puede ser un recorrido viable para realizar la actividad sin poner el peligro la seguridad de los alumnos. Por ello se pedirá la colaboración de la policía municipal, la cual nos puede facilitar la realización de dicho estudio y de la Asociación de Madres y Padres de alumnos (AMPA) del colegio.

Los alumnos, además de aprender a moverse en bici por la ciudad, también deben de ir fijándose en aquellos factores contaminantes o en cuanta gente utiliza medios como la bici para moverse, para posteriormente comentarlo todos juntos en el aula y hacer una reflexión sobre la salida.

Si no fuera posible realizar la salida en bici por motivos de seguridad, puede realizarse a pie, pero fijándonos también en los elementos relacionados con la educación vial.

Actualmente la ciudad de Soria cuenta con 16 kilómetros de carril bici, lo cual facilita mucho el desarrollo de esta actividad. Esta red de carril bici se ha ido construyendo a medida que se ha visto cómo ha ido incrementando el uso de la bicicleta y porque se busca el reconocimiento como ciudad Reserva de la Biosfera, lo cual implica ser una ciudad sostenible. Para promover aún más el uso de la bicicleta, en Soria se celebra el 8 de junio el día de la bicicleta, en el cual participan familias enteras y se hace una ruta popular. Esta actividad se puede promover desde el colegio para que participe toda la comunidad educativa del centro en la misma.

## **ACTIVIDAD 2: Nos orientamos**

### **Justificación**

La orientación es una forma de hacer que los alumnos aprendan a desenvolverse con autonomía en el medio natural, por lo que los conocimientos que se adquieren no se ven reducidos a ponerlos en práctica solo en Educación Física, sino que les va a ser útil fuera de ella. Realizar actividades de orientación es una buena manera de motivar a los alumnos a que realicen actividades en el medio natural.

Esta actividad no se basa únicamente en la orientación a través del mapa, si no que se van a utilizar otros recursos como brújulas, acertijos, fotografías...consiguiendo así realizar una práctica más atractiva, saliéndose de la orientación convencional.

### **Material:**

Para realizar esta actividad se necesitarán los materiales propios de una orientación como son las brújulas, además de fotos para la foto-orientación, balizas y un plano del lugar (ver anexo 6).

### **Objetivos**

El objetivo principal de esta actividad es acercar el medio natural a nuestros alumnos, enseñándoles actividades que pueden realizar en el mismo. También nos sirve para aprender a utilizar herramientas de orientación, saber orientarse y desarrollar la concepción espacial.

### **Desarrollo**

Esta actividad puede llevarse a cabo en una sesión si los alumnos tienen nociones básicas sobre orientación. Si los alumnos no tienen conocimiento de ello podemos emplear dos sesiones para realizar la actividad, utilizando la primera de ellas para explicar los conceptos teóricos que los alumnos deben conocer para saber orientarse en el terreno, como son el uso de la brújula y el uso del plano o mapa y para explicarles en que va a consistir la actividad de orientación que se va a llevar a cabo.

La parte práctica de la actividad se llevaría a cabo, si es posible, en un parque cercano al colegio que no sea de grandes dimensiones, o bien puede realizarse en las inmediaciones del centro.

La actividad consiste en encontrar partes de la pirámide NAOS, las cuales

estarán escondidas. Para poder encontrarlas los alumnos deberán guiarse por un mapa (anexo 6) que les llevará a las balizas (9 balizas marcadas con números en el mapa), en las cuales habrá una prueba que éstos deberán superar para poder encontrar las partes de la pirámide escondidas. Algunas de estas pruebas ser: resolver acertijos, moverse siguiendo coordenadas mediante una brújula, a través de una foto reconocer el lugar...

Para llevar a cabo la actividad, se reparten a los alumnos en grupos (en torno a 4 grupos), a los cuales se les entrega un mapa del lugar y una brújula. Cada grupo de alumnos tendrá que ir, siguiendo el orden que se les marque, en busca de cada una de las balizas marcadas en el mapa con números. En ellas se encontrarán con una prueba que deberán superar para llegar hasta el lugar donde se encuentra la recompensa. Cada vez que encuentren un premio, deberán pasar por el lugar donde está el profesor a dejarla. Cuando hayan pasado por todos los puntos del mapa y realizado todas las pruebas, cada grupo podrá construir su pirámide NAOS.

El profesor por su parte tendrá una hoja de seguimiento (anexo 6) en la que irá marcando como cada uno de los grupos ha superado la prueba que les tocaba realizar y pasando así a la siguiente.

Contextualizando esta actividad al colegio para el que va destinada la propuesta, ésta podemos realizarla en el parque de la dehesa (anexo 6), el cual está situado al lado del centro, por lo que no hay dificultades para llegar hasta él. Además en este parque, durante mi periodo de prácticas, impartí multitud de clases de Educación Física, por lo que el colegio cuenta con este parque como un espacio más para la realización de actividades.

### **ACTIVIDAD 3: Gymkana saludable**

#### **Justificación**

La gymkana es una forma divertida de aprender a través del ejercicio y el juego. En nuestro caso la temática va a ir destinada a los hábitos de alimentación saludable, actividad física y Educación Ambiental.

### **Objetivos**

El objetivo principal de esta actividad es concienciar a los alumnos sobre la adquisición de buenos hábitos en alimentación, actividad física y en acciones que contribuyan a desarrollar conciencia ambiental. Además, es una buena manera de fomentar el trabajo en equipo, ya que todos los integrantes del grupo deben colaborar para conseguir superar las pruebas.

### **Desarrollo**

La actividad puede llevarse a cabo en el patio del colegio o en el parque, y para su realización se agrupará a los alumnos en grupos de 5, buscando tener grupos pares, ya que las pruebas las realizarán de dos en dos grupos, enfrentándose en cada una de las pruebas. Dichas pruebas estarán numeradas y cada pareja de grupos tendrá que seguir un orden diferente para que no coincidan más de dos parejas en una misma prueba.

La gymkana estará compuesta de 6 pruebas, cada una de ellas consistirá en realizar una prueba diferente pero siempre relacionada con la temática de alimentación saludable, actividad física y Educación Ambiental. En cada una de las pruebas debe haber una persona que controle el funcionamiento de la misma y que apunte que equipo ha ganado la prueba, para ello se puede pedir ayuda a otros profesores. Cuando todos los equipos hayan pasado por cada una de las pruebas se llevará a cabo una prueba final con todos los grupos a la vez.

Las pruebas de las que se compone nuestra gymkana son las siguientes (ver explicación de las mismas en el anexo 7):

### **ACTIVIDAD 4: Sesión recreos activos**

#### **Justificación**

La idea de introducir una sesión en Educación Física sobre los recreos activos se basa en que lo que se busca con este tipo de recreos es que los alumnos realicen más actividad física en los tiempos de descanso, y que mejor manera de promocionarlo que

desde el área de Educación Física.

Con el planteamiento de esta actividad lo que pretendemos es mostrar al centro que el patio del colegio puede organizarse de tal manera que los alumnos tengan diversas posibilidades de entretenimiento durante los recreos. Por lo que no nos centramos solo en una sesión puntual donde los alumnos jueguen en el patio si no que el objetivo principal es que la idea de recreo activo permanezca en el tiempo dentro del centro.

Además de promover la realización de actividad física, ayudan a mejorar las relaciones que se producen en él ya que un aumento de la diversión conlleva una disminución de conflictos, además de una adquisición de normas de comportamiento, lo cual hace que se produzca una mejora de la convivencia.

## Desarrollo

El patio del colegio se dividirá en diferentes zonas de juego, teniendo en cuenta las posibilidades que nos ofrece el patio del colegio así como los intereses del alumnado, para generar en los alumnos motivación a la hora de realizar diferentes actividades físicas. Para dividir el espacio y conseguir así una mayor optimización del mismo, este será rediseñado pintando en el suelo por ejemplo un campo de voleibol, zonas para jugar a la comba etc.

Una parte de la sesión irá destinada a que los alumnos jueguen libremente en cada una de las zonas marcadas en el patio, mientras que otra parte se destinará a realizar juegos dirigidos por el profesor como por ejemplo el juego del pañuelo. Esto es porque en los recreos activos también se pueden realizar actividades lúdico – recreativas en las que participen los alumnos interesados, como pueden ser juegos, bailes...

A continuación (figura 4), se muestra un boceto de cómo podría distribuirse un patio:

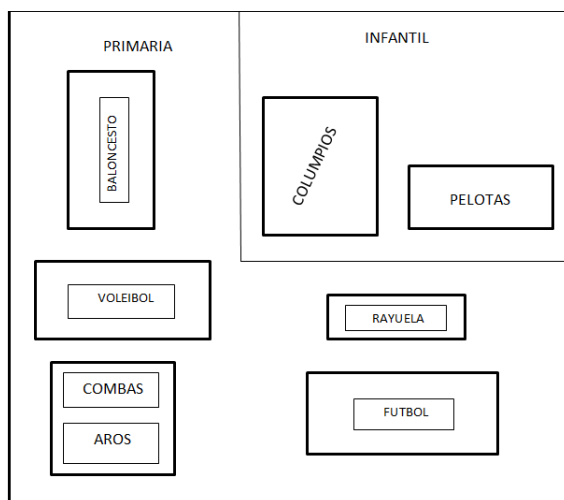


Figura 4: ejemplo de distribución de patio

Estas son actividades que se pueden enmarcar dentro de la **dimensión curricular**, pero al igual que en la parte de Ciencias de la Naturaleza, también se pueden llevar a cabo acciones en las otras dos dimensiones (anexo 8)

## **Evaluación**

- **Criterios de evaluación**
  - Aprender que significa moverse de manera sostenible.
  - Conocer actividades en el entorno natural.
  - Conocer acciones sobre actividad física que fomenten la EA
- **Instrumentos de evaluación**
  - Observación directa durante el desarrollo de la propuesta, empleando una ficha de seguimiento (anexo 3).
  - Actividades en las que se ponen en práctica los conocimientos.
  - Cuaderno de clase del alumno: se tendrá en cuenta la información recogida, organización o limpieza.

# **6. CONCLUSIONES**

## **6.1 ALCANCE DEL TRABAJO: OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES**

En cuanto al alcance del trabajo, decir que el principal inconveniente o limitación con el que me he encontrado es con que no he podido implementar la propuesta didáctica presentada, siendo un trabajo sin intervención práctica, ya que no me encontraba realizando el periodo de prácticas en un colegio para poder llevarla a cabo. Hubiera sido muy interesante haber podido ponerla en práctica en el colegio y estudiar su impacto en los alumnos, además de poder ir mejorándola.

Otro pequeño inconveniente está relacionado con los contenidos que he trabajado, ya que el tema de la Educación Ambiental, en especial, no lo había trabajado de manera directa por lo que he tenido que buscar mucha información y leerla bien para, primero, asimilar yo el concepto de EA y todo lo referente a ella.

En cuanto a las oportunidades, vi en esta idea una gran oportunidad de trabajo ya que, por mi experiencia en colegios durante los periodos de prácticas, he podido comprobar que no se le da la importancia que se requiere a estos temas y mucho menos de manera conjunta. Además, durante mi etapa en el colegio no trabajé de forma tan directa estos contenidos, si no que se trabajaron de forma puntual, pero sin darles mucha

importancia; y creo que es importante tenerlos muy presentes durante toda la etapa educativa. Pienso que si empiezan a llevarse a cabo propuestas siguiendo la misma línea que la presentada, podremos ver como un futuro son muchos los colegios que incluyen estos contenidos en sus programaciones.

## **6.2 CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y CONSIDERACIONES**

### **FINALES**

Como primera conclusión final puedo decir que, en mi opinión, los objetivos que se propusieron al inicio del documento se han cumplidos con la propuesta didáctica que he presentado. Siempre han estado presentes a lo largo de la elaboración del trabajo y, en base a ellos, he ido trabajando en el documento y elaborando la propuesta.

Por otro lado, pienso que el trabajar estos contenidos desde el ámbito educativo ayuda a que los alumnos adquieran conductas de alimentación saludable, enseñándoles los beneficios que tiene seguir una dieta san y equilibrada y los problemas que puede generar el no alimentarse de manera saludable, de actividad física , haciéndoles ver que el realizar ejercicio físico tiene muchos beneficios para la salud, tanto en el presente como en el futuro, y en relación al medio ambiente, haciendo conscientes a los alumnos que está en nuestras manos el resolver los problemas medioambientales y evitar problemas futuros.

En cuanto a la propuesta presentada anteriormente, me he decantado por elaborar una propuesta basada en la práctica, buscando con ello una alternativa al modelo tradicionalista de enseñanza – aprendizaje y utilizando una metodología más activa y participativa para los alumnos; que la convierta así en una propuesta más creativa y motivadora, que optimice el aprendizaje significativo de los alumnos.

Dotar a la propuesta de una visión interdisciplinar con contenidos propios de la Educación Ambiental hace que ésta tenga un doble objetivo, por un lado el de la adquisición de hábitos de vida saludable en alimentación y actividad física; y por otro, el de concienciar a los alumnos sobre el cuidado y respeto del medio ambiente, consiguiendo así que los alumnos desarrollen actitudes y conductas positivas tanto en la dimensión social como en lo medioambiental. Pero para poder dotar de transversalidad al proyecto y siempre que se considere oportuno, ayudaría mucho contar con el apoyo de los departamentos de Ciencias Sociales, Naturales y Educación Física



En lo relativo al ámbito personal, realizar este trabajo me ha supuesto la adquisición de conocimientos sobre hábitos de vida saludable que desconocía y que, una vez interiorizados, son extrapolables a mi vida cotidiana. Por otro lado, me ha servido para tomar conciencia sobre el concepto de Educación Ambiental, ya que gracias a este trabajo, he podido conocer más a fondo como se trabaja la misma, lo cual me ha venido bien para ampliar mis conocimientos.

Para concluir, la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado ha supuesto un enriquecimiento tanto personal como profesional aportándome conocimientos para mi futura labor como docente.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso Marcos, B. (2010). Historia de la Educación Ambiental. “La Educación Ambiental en el Siglo XX”. España: Asociación Española de Educación Ambiental. Recuperado de <http://ae-ea.es/wp-content/uploads/2016/06/Historia-de-la-educacion-ambiental.pdf>
- Colom, A. J. (1998). El desarrollo sostenible y la educación para el desarrollo. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (2), 31-50. Recuperado de: [https://scholar.google.es/scholar?q=El+desarrollo+sostenible+y+la+educaci%C3%B3n+para+el+desarrollo&hl=es&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholar](https://scholar.google.es/scholar?q=El+desarrollo+sostenible+y+la+educaci%C3%B3n+para+el+desarrollo&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar)
- 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*, 4, 71-86.
- Eschenhagen, M.L. (2007). Las cumbres ambientales internacionales y la educación ambiental. *Revista OASIS*, 12, 39-76
- Gavidia Catalán, V. (2001). La transversalidad y la escuela promotora de salud. *Revista Española de Salud Pública*, 75 (6). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17075603>
- Giordan, A (1993): *Educación ambiental: principios de enseñanza y aprendizaje*. Bilbao: Los libros de la catarata
- Guerrero, L. & Aníbal, L. (2008). *Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/705/70517572010/>
- Martínez, J., Aznar, S., & Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14 (59), 419 - 432. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista59/artrecreo596.pdf>

- Martínez Castillo, R (2010). La importancia de la educación ambiental ante la problemática actual. *Revista Electrónica Educare 14* (1). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4780944>
- Ministerio de Educación (año). *Red de Escuelas para la Salud en Europa*. Disponible en: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/188173/Red+SHE+Objetivos%2C+Principios%2C+Historia/b271813e-2ed9-4ecc-b067-137da3378557>
- Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social (2009). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*. Disponible en: <https://sede.educacion.gob.es/publivena/d/12554/19/0>
- Ministerio de Sanidad y Consumo. *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS)*. Recuperado de: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>
- Morales, H., Hernández, C., Mendieta, M., & Ferguson, B. (2017). *Sembremos ciencia y conciencia: manual de huertos escolares para docentes*. México: El Colegio de la Frontera Sur. Recuperado de <http://redhuertos.org/Labvida/wp-content/uploads/2016/03/Morales-16-LabVida-Manual-de-Huertos-Escolares-para-Docentes.pdf>
- OMS (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. Ottawa.
- OMS (1998). *Promoción de la Salud*. Organización Mundial de la Salud, Ginebra .Disponible en: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/67246>
- Perea Quesada, R (2002). Educación para la salud. Reto de nuestro tiempo. *Educación XX: Revista Facultad de Educación. 4*, 15-40. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=259886>
- Perea Quesada, R (2009). *Promoción y educación para la salud. Tendencias innovadoras*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Programa Perseo (2007). *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

- Rodríguez García, P (2006). *Educación Física y Salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona, España: INDE.
- Safarjan, E., Buijs, G., & De Ruiter, S (2013). *Manual escolar online de SHE: 5 pasos hacia una escuela promotora de salud*. Recuperado de:  
<http://www.schools-for-health.eu/uploads/files/Manual%20SHE.pdf>
- Salleras, L (1990). *Educación Sanitaria: principios, métodos y aplicaciones*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Terris, M (1980). *La Revolución Epidemiológica y la Medicina Social*. México: Siglo XXI editores S.A.
- Trujillo Navas, F. (2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. *Efdeportes Revista digital*, 136. Recuperado de  
<http://www.efdeportes.com/efd136/los-habitos-saludables.htm>
- UNESCO – PNUMA (1987). *Elementos para una estrategia internacional de acción en materia de educación y formación ambientales para el decenio de 1990*. Congreso sobre educación y formación ambiental. Moscú, 1987.
- UNESCO (2012). *Educación para el Desarrollo Sostenible. Libro de consulta*. Recuperado de:  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002167/216756s.pdf>
- Universidad de Valladolid (2010). *Memoria de la Titulación de Grado en Maestro/a en Educación Primaria*. Recuperado de:  
[http://www.mag.uva.es/Documentos/Grado%20Primaria/Asignaturas/Resumen\\_plan\\_de\\_Primaria.pdf](http://www.mag.uva.es/Documentos/Grado%20Primaria/Asignaturas/Resumen_plan_de_Primaria.pdf)
- Vain, P. D (2003). El diario académico: una estrategia para la formación de docentes reflexivos. *Revista perfiles educativos* 25 (100), 56 - 68.  
Recuperado de:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-26982003000200005](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982003000200005)
- Zabalza, M.A. (2004). *Diarios de clase*. Madrid, España: Narcea.
- Zabalda, I., y García, M. (2008). Historia de la Educación Ambiental desde su discusión y análisis en los congresos internacionales. *Revista de*

*Investigación 32 (63)*. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2547197>

## REFERENCIAS NORMATIVAS

- DECRETO 26/2006, de 21 de Julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCYL N°142 de 25 de Julio de 2016.
- Ley 17/2011, de 5 de Julio, de seguridad alimentaria y nutrición. BOE N° 160 de 6 de Julio de 2011.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE N°295, de 10 de Diciembre de 2013.

## FUENTES ELECTRÓNICAS

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición: <http://www.aecosan.msssi.gob.es>
- Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM): <http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/>
- EF Deportes. Revista Digital: <http://www.efdeportes.com>
- Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS): [www.fundadeps.org/](http://www.fundadeps.org/)
- Ministerio de Agricultura y Pesca. Alimentación y Medio Ambiente: <http://www.mapama.gob.es/es/ceneam/>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte: <http://www.mecd.gob.es/>
- Ministerio de Salud: <http://www.msal.gob.ar/ent/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS): <http://www.who.int>
- Portal de Salud de Castilla y León: <https://www.saludcastillayleon.es>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo: <http://www.undp.org/content/undp/es/home.html>
- Proyecto Europeo STARS: <http://starseurope.org/>

- Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal:  
<http://www.redalyc.org/home.oa>
- SciELO (Scientific Electronic Library Online): <http://scielo.isciii.es/>
- Con bici al cole: <http://conbicialcole.conbici.org/>

# 8. APÉNDICES

## 8.1 TABLA DE CONTENIDOS

Tabla 1. Contenidos del currículo de Educación Primaria. Fuente: elaboración propia

CONTENIDOS DEL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	
<b>Área</b>	<b>Ciencias de la Naturaleza</b>
<b>Bloque de contenidos</b>	Contenidos
<b>Bloque 1. Iniciación a la actividad científica</b>	1. Iniciación a la actividad científica. Aproximación experimental a algunas cuestiones relacionadas con las Ciencias de la Naturaleza. 2. Trabajo individual y en grupo
<b>Bloque 2. El ser humano y la salud</b>	3. Alimentos y alimentación: función y clasificación. Alimentación saludable: la dieta equilibrada. 4. Hábitos saludables para prevenir enfermedades. La conducta responsable. Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.
<b>Bloque III. Los seres vivos</b>	5. Respeto de las normas de uso, de seguridad y de mantenimiento de los instrumentos de observación y de los materiales de trabajo. 6. Hábitos de respeto y cuidado hacia los seres vivos. La conservación del medio ambiente. Factores de contaminación y regeneración. Figuras de protección.
<b>Área</b>	<b>Educación Física</b>
<b>Bloque 6. Actividad física y salud</b>	7. Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables. 8. Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
<b>Contenidos transversales</b>	9. Educación Ambiental y Educación para la Salud





## 8.2 CUADRO DE OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS

ÁREA	CONTENIDOS	OBJETIVOS	CRITERIOS
Ciencias de la Naturaleza	<b>Bloque I: Iniciación a la actividad científica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación a la actividad científica. Aproximación experimental a algunas cuestiones relacionadas con las Ciencias de la Naturaleza.</li> <li>- Trabajo individual y en grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar, seleccionar y organizar información concreta y relevante, analizarla, obtener conclusiones, comunicar los resultados y reflexionar sobre ellos</li> <li>- Manifestar autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas.</li> <li>- Conocer y respetar las normas de uso y de seguridad de los instrumentos y de los materiales de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar de forma cooperativa, apreciando el cuidado por la seguridad propia y de sus compañeros, cuidando las herramientas y haciendo uso adecuado de los materiales.</li> <li>- Obtener información relevante sobre hechos o fenómenos previamente delimitados, haciendo predicciones sobre sucesos naturales, integrando datos de observación a partir de las consultas de fuentes directas e indirectas y comunicando los resultados.</li> </ul>
	<b>Bloque II: El ser humano y la salud</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentos y alimentación: función y clasificación. Alimentación saludable: la dieta equilibrada.</li> <li>- Hábitos saludables para prevenir enfermedades. La conducta responsable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.</li> <li>- Reconocer estilos de vida saludables y sus efectos sobre la salud.</li> <li>- Identificar y valorar hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantener una conducta responsable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer la función e importancia de los alimentos y la alimentación en el organismo humano y en la actividad diaria.</li> <li>- Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, adoptando estilos de vida saludables (alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso), sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida.</li> </ul>

	<p><b>Bloque III: Los seres vivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos de respeto y cuidado hacia los seres vivos. La conservación del medio ambiente. Factores de contaminación y regeneración. Figuras de protección.</li> <li>- Respeto de las normas de uso, de seguridad y de mantenimiento de los instrumentos de observación y de los materiales de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostrar conductas de respeto y cuidado hacia los seres vivos.</li> <li>- Respetar las normas de uso, de seguridad y de mantenimiento de los instrumentos de observación y de los materiales de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las características y componentes de un ecosistema entendiendo la importancia del medio físico (sol, agua, suelo, relieve y aire) y su relación con los seres vivos.</li> <li>- Respetar las normas de uso, de seguridad y de mantenimiento de los instrumentos de observación y de los materiales de trabajo, mostrando interés por la observación y el estudio riguroso de todos los seres vivos, y hábitos de respeto y cuidado hacia los seres vivos.</li> </ul>
--	--	---	---

ÁREA	CONTENIDOS	OBJETIVOS	CRITERIOS
<b>Educación Física</b>	<p><b>Bloque VI: Actividad física y salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.</li> <li>- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).</li> <li>- Identificar los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</li> </ul>

Tabla 2. Fuente: elaboración propia, basada en la normativa vigente (BOCYL, 2016)

### 8.3 DOCUMENTOS DE EVALUACION

#### Ficha de evaluación del profesor

ASPECTOS A EVALUAR	1 (-)	2	3	4 (+)	OBSERVACIONES
Participa de manera activa en las actividades					
Muestra interés en las actividades					
Utiliza correctamente los materiales					
Entiende los conceptos explicados					
Trabaja de manera adecuada con los compañeros					
Es autónomo en el trabajo					
Posee capacidad de reflexión sobre los temas trabajados					
Evolución					

#### Ficha de evaluación del alumno

ASPECTOS A EVALUAR	1 (-)	2	3	4 (+)	EXPLICACION
He participado de manera activa en las actividades					
He mostrado interés en las actividades					
He hecho un uso correcto de los materiales					
He entendido los conceptos explicados					
He trabajado de forma colaborativa con los					

compañeros					
He trabajado de manera autónoma					

**Ficha de observación huerto para el alumno**

<b>FICHA DE OBSERVACION DEL HUERTO</b>	
Nombre:	Curso:
1º Nombre de las especies cultivadas	
2º Importancia de las especies sembradas: explicar si es un alimento importante en nuestra alimentación y por qué	
3º Modo de plantación y herramientas utilizadas	
4º Explicar la evolución de la planta desde que se siembra hasta que se recoge el alimento	
5º Dibujo	

### Ficha de observación para el profesor

ALUMNO	Actitud (positiva- media- negativa)	Colaboración (siempre-a veces-nunca)	Comportamiento (bueno- regular-malo)	Participación en las actividades	Adquisición de conocimientos (si- parcial-no)

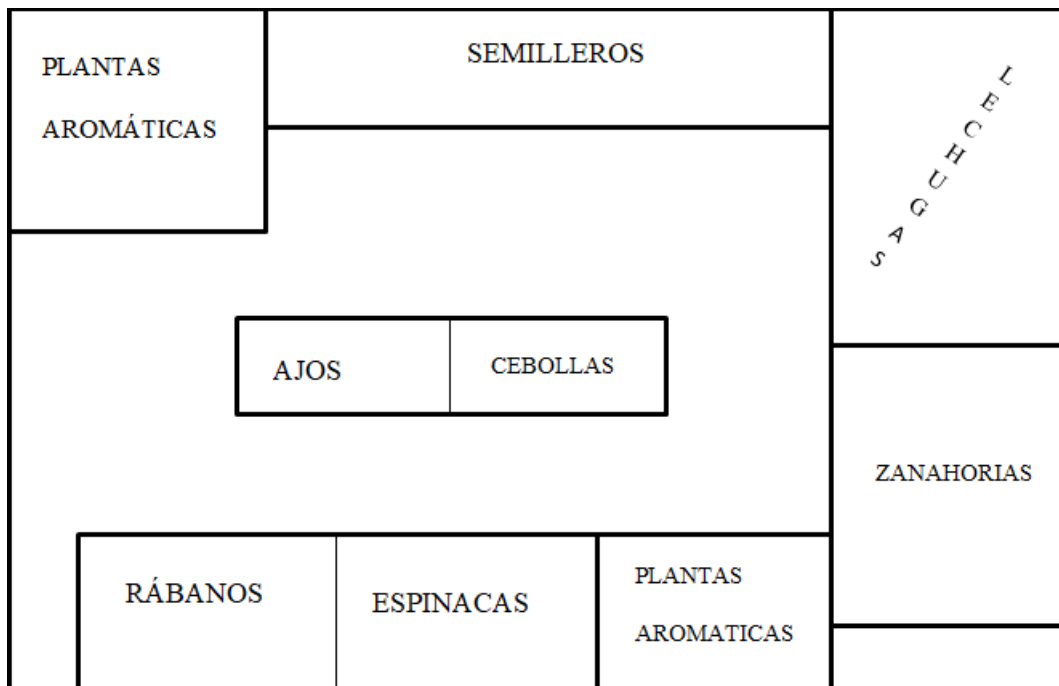
### Rúbrica de evaluación para familiares

	1	2	3	4
<b>*Considera que se han alcanzado los objetivos propuestos</b>				
<b>Exponga los aspectos positivos y los negativos de la propuesta</b>	<b>Aspectos positivos:</b>		<b>Aspectos negativos:</b>	
<b>Alternativa que mejoren la propuesta</b>				

\* En la escala del 1 al 4 siendo 1 nada y 4 mucho (solo para pregunta 1)

## 8.4 ACTIVIDAD HUERTO

### Distribución del espacio en el huerto



### Huerto del colegio



### Ejemplo de semilleros



Semillero hecho con envases de yogurt



Semillero hecho con bicks de leche



Semillero hecho con cartón (papel higiénico)

### Ejemplo de invernadero



Mini invernadero para semilleros con garrafa de agua



Invernadero mini con caja de cartón y plástico

### Planificación del huerto

PRIMER TRIMESTRE (septiembre – diciembre)	Durante este periodo podemos dedicar la labor en el huerto a su preparación, a dejar todo listo para que, cuando vayamos a sembrar las primeras plantas, esté todo organizado y la única tarea sea la de sembrar. Además, se pueden plantar cultivos en semilleros para ser trasplantados posteriormente como por ejemplo las cebollas.
SEGUNDO TRIMESTRE (enero – marzo)	Aquí ya se empezaría con la siembra de los cultivos de invierno. Teniendo en cuenta la climatología se podrían plantar cultivos como el ajo, la zanahoria o las espinacas.
TERCER TRIMESTRE (marzo – junio)	En esta parte del curso procederíamos a la recolección de la cosecha e iniciaríamos la siembra de otros nuevos cultivos, como pueden ser cebollas, lechugas o rábanos los cuales se recolectarían antes de finalizar el curso académico.
Estos son algunos ejemplos de los cultivos que se pueden plantar en nuestro huerto teniendo en cuenta las condiciones climatológicas y el tiempo que cada uno necesita para formarse.	

## 8.5 ACTIVIDAD BICI

### Circuito de bici



### Carnet de ciclista

	<b>PERMISO DE CIRCULACIÓN EN BICICLETA</b>
	Nombre: _____
	Apellidos: _____
	Fecha nacimiento: _____
	Fecha Expedición: _____

## 8.6 ACTIVIDAD ORIENTACION

### Mapa/plano orientación de la dehesa





## Hoja de seguimiento para el profesor en orientación

<b>ACTIVIDAD</b>	<b><u>GRUPO</u> <u>1</u></b>	<b><u>GRUPO</u> <u>2</u></b>	<b><u>GRUPO</u> <u>3</u></b>	<b><u>GRUPO</u> <u>4</u></b>
1 Acertijo				
2 Foto orientación				
3 Brújula				
4 Acertijo				
5 Foto orientación				
6 Brújula				
7 Acertijos				
8 Foto orientación				
9 Brújula				

### 8.7 PRUEBAS GYMANA

PRUEBA	EXPLICACIÓN
El reciclaje	Se colocan 3 aros, uno azul (cartón y papel), uno verde (vidrio) y otro amarillo (envases). En diferentes papeles se escribe el nombre de distintos elementos (botellín de coca cola, revista, brick de leche...), repartiéndose un montón de papeles a un equipo y otro al otro equipo. La prueba consistirá en que los grupos deberán depositar cada papel en el aro que corresponda. Para ello los integrantes de cada equipo irán saliendo de uno en uno en forma de relevos.
¿Qué fruta soy?	Esta prueba consiste en tener que adivinar, mediante pistas, de que fruta se trata. Para ello, uno de los integrantes del grupo tendrá que dar pistas a los demás y estos deberán adivinar que fruta es. Cada equipo contará con 5 frutas, el que primero las adivine se lleva la prueba.
¡A clasificar alimentos!	Para esta prueba se necesita papel y boli por grupo y una lista para cada uno de ellos con una serie de alimentos. Lo que tendrán que hacer los grupos será clasificar esos alimentos en 3 grupos: los que se comen todos los días, una vez por semana o una vez al mes. En esta prueba no solo cuenta acabar primero, también el clasificarlos bien.
Sacos sostenibles	Es la tradicional carrera de sacos con relevos, pero en

	este caso vamos a hacer que aporte conocimiento. Cada grupo necesitará un saco y se les dará una serie de medios de transporte escritos o en foto. A una distancia determinada se pondrán dos cajas para cada equipo, una para depositar los transportes sostenibles y otra para los que no contribuyen a una movilidad sostenible. Para ello, los alumnos de cada grupo saldrán de uno en uno con el saco y tendrán que depositar el papel en su caja correspondiente y volver para darle el relevo al compañero.
¡A comer!	Se coloca una cuerda de árbol a árbol o de columna a columna y en esa cuerda se cuelgan dos manzanas (se puede elegir otra fruta). Los integrantes de cada grupo deben ir saliendo de uno en uno y morder la manzana con las manos en la espalda. Se determinará un tiempo limitado, si en ese tiempo ningún equipo se ha comido la manzana entera ganará el equipo que más haya comido.
El ahorcado saludable	Es el famoso juego del ahorcado, pero en este caso se va a tener que adivinar un alimento saludable. Un miembro del equipo será el que sepa el alimento que hay oculto y los demás tienen que tratar de adivinarlo al estilo del ahorcado.
La rueda de preguntas	En esta prueba participaran todos los grupos a la vez. Cada uno de ellos contará con un folio y un boli. El profesor irá haciendo una serie de preguntas y cada grupo deberá anotar en su papel la respuesta. Cuando se acaben las preguntas se hará una corrección de las mismas y el que más aciertos haya tenido ganará la prueba.

## 8.8 ACCIONES COMPLEMENTARIAS

- Parte Ciencias de la Naturaleza

### Dimensión interna de centro:

Propuesta de actuaciones que se pueden promover desde el propio centro:

- Diseño de menús escolares adecuados con el fin de consumir productos de proximidad y ecológicos reduciendo la huella ecológica del centro. los cuales son elaborados por dietistas
- Fomentar el consumo de fruta en los recreos. Se pueden hacer jornadas en las que el centro facilite a los alumnos fruta para tomar en el recreo.
- Crear talleres de cocina en horario extraescolar relacionados con la temática de alimentación saludable.

- Celebrar el Día Internacional del Árbol, el 21 de marzo y realizar actuaciones en consonancia con el mismo.

### **Dimensión curricular:**

Ejemplos de actividades relacionadas con una alimentación saludable y sostenible que se desarrollan dentro del aula:

#### **“Fabricamos nuestro tupper”**

La idea de esta actividad no es simplemente que cada niño tenga su propio *tupperware* fabricado por él mismo para llevarlo al colegio, sino que con esta actividad queremos ir un paso más allá. Lo que pretendemos con la elaboración de nuestros propios *tupper* es reducir el consumo de envases en el almuerzo del colegio, ya que en estos recipientes podemos poner los alimentos sin necesidad de tener que utilizar cada día un envase diferente. Además, la construcción de éstos se realiza con material reciclado.

### **Objetivos**

- Fomentar el uso de material reciclado.
- Concienciar de la importancia de reducir el consumo de envases plásticos para el mantenimiento del medio ambiente.

### **Materiales**

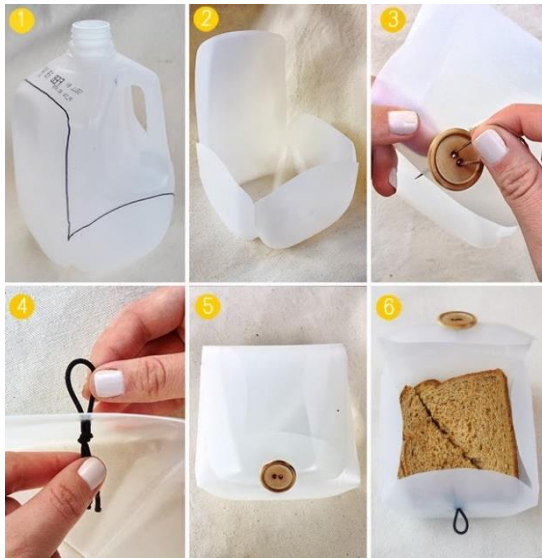
- Para la construcción de nuestro propio *tupper* se puede utilizar variedad de materiales, la única premisa es que el material sea reciclado, pudiendo ser botellas o tetrabriks de leche por ejemplo; además de tijeras, botones, hilo, rotuladores... (ejemplos en anexo 4)

### **Desarrollo**

- Esta actividad se puede llevar a cabo en una sesión de 50 minutos. En ella los alumnos llevarán el material reciclado de casa, con el que fabricaremos nuestro *tupperware*, y otros materiales necesarios para su construcción. El profesor servirá de guía a los alumnos, indicándoles en todo momento los pasos que tienen que ir siguiendo. Además, el profesor explicará a los alumnos el sentido que tiene realizar esta actividad para que no se queden solo con el hecho de la

construcción del *tupper* sino que vean que están contribuyendo a la conservación del medio ambiente.

### **Pasos:**



### **“Creación de horno solar”**

La fabricación de un horno solar es otra buena forma de trabajar la Educación Ambiental de manera creativa y entretenida con los niños. El uso de estos hornos tiene efectos positivos sobre el medio ambiente, pues el único recurso que consumen es energía solar, siendo este tipo de acciones las que se deben transmitir al alumnado, esta es una actividad que sirve para lograr los objetivos establecidos en la propuesta didáctica.

### **Objetivos**

- Reducir el uso de energía no renovable.
- Fomentar experiencias culinarias en espacios abiertos y al aire libre
- Conocer recursos caseros para contribuir a la conservación del medio ambiente

### **Materiales**

- Para la construcción del horno solar se pueden emplear los siguientes materiales:
  - Cajas de cartón (una grande y una pequeña)
  - Lápiz
  - Regla

- Cúter
- Papel de aluminio
- Plástico transparente o lámina de vidrio
- Cinta adhesiva/pegamento
- Hoja de papel negro
- Papel de periódico

## Desarrollo

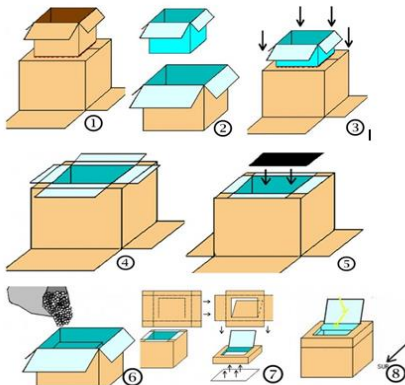
- Para la realización de esta actividad es probable que se tengan que emplear 2 sesiones de 50 min cada una, ya que la elaboración del horno solar se puede alargar. Para su fabricación se pedirá a los alumnos que traigan de casa los materiales que se van a emplear y se entregará a cada uno de los alumnos una hoja con los pasos a seguir, contando además con la ayuda del profesor para cualquier dificultad que se les presente.

Tras la construcción del horno se puede hacer ver a los niños como funciona y que se puede cocinar con él. Para ello, simplemente se puede mostrar esto con la fritura de un huevo, es un ejemplo sencillo que a los niños les atraerá mucho.

## Pasos a seguir:

### INSTRUCCIONES PARA ELABORAR UN HORNO SOLAR

1. Colocar la caja grande boca abajo y la pequeña encima, centrada y marcando el borde con rotulador sobre la caja grande. Cortar lo marcado con un cúter.
2. Forrar con papel de aluminio la caja grande por dentro y la pequeña por dentro y por fuera.
3. Introducir la caja pequeña por el agujero cortado anteriormente.
4. Pegar las tapas de la caja pequeña en la base de la grande doblando los sobrantes hacia los lados.
5. Forrar el interior de la caja pequeña con papel negro.
6. Dar la vuelta al horno y rellenar el hueco entre las dos cajas con el aislante y cerrar la caja grande con cinta aislante.
7. Marcar los bordes de las paredes de la caja exterior e interior y recortar la parte interior dejando un lado son cortar para que actúe de bisagra. Forrar el interior de la tapa con papel de aluminio brillando hacia a fuera.
8. Tapar el horno con el papel transparente.



Fuente: <https://cocinillas.elespanol.com/2015/06/como-construir-un-horno-solar-con-cajas/>

### **“Escribimos nuestro recetario”**

Esta actividad consiste en crear, entre todos los alumnos de la clase junto a sus familias, un libro de recetas que fomente una alimentación saludable. Para ello, cada niño se llevará el libro a casa durante una semana, tiempo del que dispondrá para elaborar su receta saludable. Una vez pasada la semana, el alumno llevará el libro a clase y expondrá a sus compañeros la receta elaborada.

Posteriormente se puede hacer una selección de las recetas que más hayan gustado o de las más fáciles de realizar y organizar un taller, como se ha comentado anteriormente, en el que se elaboren esas recetas seleccionadas.

El objetivo de esta actividad es el de dar a conocer diferentes comidas o elaboraciones que contribuyan a llevar una alimentación sana y equilibrada.

### **“¿Qué sabes de mí?”**

La actividad consiste en hacer un estudio de distintas frutas y vegetales, para ello, a cada alumno de la clase, se le asignara una fruta o un vegetal. Éstos deben buscar información sobre esa fruta o vegetal para conocer qué beneficios nos pueden aportar a nuestra salud, que tipo de vitaminas contiene,

Cada alumno, en una cartulina DIN-A3, deberá realizar un dibujo de la fruta o vegetal que le haya tocado, hacer una descripción de como es y escribir todos aquellos beneficios que nos pueden generar, así como negativo si hubiera alguno.

### **“Cuentacuentos”**

Esta actividad va encaminada a concienciar a los alumnos sobre la importancia de una alimentación saludable a través de un recurso educativo como es el cuento.

En primer lugar, se les leerá el cuento de (Juanito, el niño que no comía ni fruta ni verdura) que puede verse en la siguiente página, el cual trata sobre la alimentación saludable. Una vez que terminado el cuento se hace una asamblea con los alumnos en la que se reflexiona sobre el mismo, centrándonos en los contenidos que se quieren trabajar.

Posteriormente se organizará a la clase por grupos, los cuales deberán escribir su propio cuento, con el que se transmitan los conocimientos adquiridos relativos a la

alimentación saludable y en el que se puedan observar conceptos relacionados con los contenidos que estamos trabajando.

Para finalizar la actividad, cada grupo leerá su cuento al resto de la clase y se hará una reflexión grupal en la que se comente el contenido del mismo, resaltando la importancia de seguir una alimentación saludable.

Para proporcionar un poco de ayuda a los alumnos, se puede proporcionar a cada grupo la idea general del cuento.

A continuación se muestra el cuento indicado anteriormente.

### **JUANITO, EL NIÑO QUE NO COMIA NI FRUTA NI VERDURA**

Os vamos a contar la historia de Juanito y su problema con la comida. Juanito era un niño de 10 años que vivía en Soria. Su comida preferida eran las pizzas, las hamburguesas, los helados... y nunca comía ni fruta ni verdura porque decía que no le gustaba.

Una mañana, Juanito se levantó y le dijo a su madre que se encontraba mal, por lo que ambos fueron juntos al médico para que mirara a Juanito. El médico, tras observar a Juanito, le mandó que se hiciera unos análisis de sangre.

Como ya era verano, en el colegio tenían la excursión de fin de curso, a la cual Juanito no iba a poder asistir ya que seguía encontrándose mal, sin fuerzas para poder asistir. Esto le hizo a Juanito ponerse muy triste.

Pasados unos días, el médico llamo a Juanito para que asistiera a la consulta y enseñarle los resultados obtenidos de los análisis. Cuando llegaron a la consulta, el médico les leyó los análisis, los cuales decían que Juanito tenía las defensas muy bajas, que tenía unos niveles muy bajos de vitaminas y el colesterol bastante alto. Al oír esto, Juanito se quedó sorprendido y le preguntó al médico que por qué le pasaba esto, a lo que el médico le contestó que era debido a la falta de frutas y verduras en su alimentación.

Lo primero que pensó Juanito cuando el médico le dijo esto fue en que él no iba a comer frutas ni verduras porque no le gustaban y prefiera el otro tipo de comida.

Como la madre ya sabía que Juanito no aceptaría comer fruta y verdura, utilizó una estrategia para que las probara y que viera que le gustaban. Para ello, un día a la hora de la merienda, la madre de Juanito preparó una bandeja de frutas e hizo a Juanito taparse los ojos y le hizo creer que eran gominolas. Juanito empezó a comer y no podía parar de coger "gominolas" pero cuando se destapó los ojos se llevó la sorpresa de que lo que estaba comiendo eran trozos de fruta.

Desde este momento Juanito probó también las verduras y se dio cuenta de que ni las frutas ni las verduras están malas como él pensaba por lo que empezó a introducir en su alimentación este tipo de comida y a reducir el consumo de pizzas y hamburguesas.

Trascurridos unos meses, Juanito volvió a realizarse unos análisis de sangre, los cuales indicaron una mejora en su salud, producida por el cambio de alimentación. Esto le sirvió a Juanito para darse cuenta que es muy importante seguir una buena alimentación para gozar de una buena salud y así no tener que perderse ninguna excursión nunca más.

### **Dimensión familiar y comunitaria**

Se propondrán actuaciones para que ambos colectivos tengan participación:

- Las familias recibirán por parte del centro el menú detallado de cada uno de los meses para que lo que se consuma en las cenas y en las comidas sea complementario y conseguir así una dieta equilibrada.
- Organizar actividades en las que los familiares de los alumnos puedan participar, por ejemplo la creación de recetas saludables.
- Facilitar a las familias información o asistencia a reuniones sobre alimentación saludable.
- Reunión inicial del curso con las familias para tratar el tema de alergias o intolerancias alimenticias.
- Organizar talleres extraescolares sobre comida saludable en familia.

#### • **Parte Educación Física**

### **Dimensión interna de centro**

- Para fomentar la actividad física se pueden promover actividades extraescolares que puedan realizar los alumnos fuera del horario escolar, como por ejemplo clases de danza, baloncesto, talleres...

El hecho de proponer actividades fuera del horario lectivo para los alumnos se hace con el fin conseguir que éstos desarrollen unos hábitos de vida saludables.

- Desde el centro se pueden proponer de jornadas de convivencia fuera del horario lectivo (sábados por la mañana) en las que se realicen actividades o se lleven a



cabo acciones en el medio natural, como por ejemplo hacer una ruta senderista. En estas jornadas se incluye la participación de las familias.

- Hacer reuniones con las familias y con el personal adecuado para potenciar el desarrollo de acciones como la de ir en bici al cole.
- Integrar actividades recreativas en los descansos (recreos activos) con el fin de que los niños/as realicen actividad física a la vez que se promueve un estilo de vida saludable.

### **Dimensión familiar y comunitaria**

- Realizar actividades en las que la familia pueda participar, como caminatas, paseos en bici, actividades deportivas... las cuales requieran ejercicio físico.
- Convocar reuniones con las familias en las que se les informe como se puede favorecer la realización de actividad física de sus hijos/as, como por ejemplo moverse en bicicleta.
- Fomentar la participación de todo el alumnado en las actividades propuestas por el centro como las jornadas de convivencia.
- Participar en actividades organizadas por instituciones externas al centro, las cuales vayan destinadas a la promoción de hábitos saludables o estén relacionadas con el medio ambiente, como por ejemplo rutas en bici, senderismo, carreras de orientación, natación...