



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

4º de Educación Primaria

Curso 2020/2021

Campus María Zambrano

***PROPUESTA PARA LA MEJORA
DE LOS HÁBITOS SALUDABLES
EN EDUCACIÓN PRIMARIA A TRAVÉS
DE LA GAMIFICACIÓN***



AUTOR: ADRIÁN ROMERO MARTÍN

TUTOR: ALBERTO GONZALO ARRANZ

RESUMEN

El siguiente trabajo de fin de grado (TFG) nace como un cambio en la concepción de la educación para la salud en los centros educativos. El objetivo del trabajo es crear una propuesta de intervención que nos permita trabajar la adquisición de hábitos saludables en Educación Primaria de una forma prolongada en el tiempo. Para ello utilizaremos una técnica denominada gamificación, que destaca por los altos niveles de motivación y participación que consigue entre el alumnado.

Esta propuesta que hemos creado se ha podido desarrollar casi en su totalidad en un centro de la ciudad de Segovia. Para ello ha sido importante la participación de las familias, elemento que, como veremos en el marco teórico, es clave para la promoción de un estilo de vida saludable.

Todos los resultados e instrumentos de evaluación utilizados en la puesta en práctica del proyecto, han sido extraídos y analizados dando valor a la importancia que tiene la promoción de unos buenos hábitos saludables en la escuela.

PALABRAS CLAVE

Hábitos saludables, educación física, salud, gamificación, educación para la salud.

ABSTRACT

The following Final Project was born as a change of concept in health education in schools. The object of this study is to create a proposal which aims to acquire healthy habits at primary school level in a prolonged and sustainable way. For this reason we will work using a 'gamification' technique which is renowned for its high level of motivation and participation amongst students.

This proposal was developed almost entirely in a school in Segovia. The participation of the families was a very important element and as shown, is key to promoting a healthy lifestyle.

All the results and evaluation techniques used in the project have been evaluated and analysed and have resulted in the value and importance of promoting good healthy habits at school.

KEY WORDS

Healthy habits, Physical Education, health, gamification, health education

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN.....	6
3. OBJETIVOS.....	7
4. MARCO TEÓRICO	8
4.1. ¿Qué entendemos por hábitos de vida saludables?.....	8
4.1.1. Alimentación variada y equilibrada	9
4.1.2. Actividad física	12
4.1.3. Descanso.....	13
4.2. Hábitos saludables y la escuela.....	14
4.2.1. La salud en el currículo educativo.....	15
4.3. Hábitos saludables y la familia	17
4.4. Gamificación como recurso para la mejora de los hábitos saludables.....	17
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN “CARRERA SALUDABLE”	20
5.1. Justificación	20
5.2. Contexto escolar	20
5.2.1. Características del centro	21
5.2.2. Características del alumnado.....	21
5.3. Objetivos generales.....	22
5.3.1. Objetivos de etapa	22
5.3.2. Objetivos de la propuesta, generales y específicos	22
5.4. Elementos curriculares.....	23
5.4.1. Competencias clave.....	23
5.4.2. Elementos transversales	23
5.5. Contenidos	25
5.6. Principios metodológicos.....	27
5.7. Desarrollo de la intervención	27
5.7.1. Organización	27
5.7.2. Intervención.....	29
5.8. Atención a la diversidad.....	34
5.9. Evaluación	35
5.9.1. Evaluación del alumnado	35
5.9.2. Autoevaluación del docente	35

7. CONCLUSIONES.....	40
8. FUTURAS INTERVENCIONES.....	41
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
10. ANEXOS	45

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Contenidos que trabajaremos en el proyecto.....	25
Tabla 2. Cuadrante de semanas y temas.....	28
Tabla 3. Sistema de consecución de puntos.....	30
Tabla 4. Desglose actividades semana 1.....	30
Tabla 5. Desglose actividades semana 2.....	31
Tabla 6. Desglose actividades semana 3.....	32
Tabla 7. Desglose actividades semana 4.....	33
Tabla 8. Autoevaluación del docente.....	36

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pirámide Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015).....	10
Figura 2: Pirámide de la Estrategia NAOS (2010).....	11
Figuras 3 y 4. Gimnasio y patio del centro.....	28
Figura 5. Aula 3ºB.....	28
Figura 6. Maqueta recorrido saludable.....	30
Figura 7. Media semanal de alumnos que acuden al centro con un almuerzo saludable en la clase de 3ºA.....	37
Figura 8. Media diaria de alumnos que realizan actividad física durante el fin de semana clase 3ºA.	38
Figura 9. Media semanal de alumnos que acuden al centro con un almuerzo saludable en la clase de 3ºB.....	39
Figura 10. Media semanal de alumnos que acuden al centro con un almuerzo saludable en la clase de 3ºB.....	40

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado pretende llevar a cabo una propuesta de intervención para la mejora de los hábitos saludables del alumnado a través de la gamificación como metodología. Todo ello tras una revisión previa de la bibliografía referente al tema en cuestión.

El presente documento está compuesto por tres partes. En primer lugar, encontramos el marco teórico, creado a partir del análisis de numerosos libros y artículos referentes a la temática del proyecto. En este punto se han tratado temas como el sedentarismo, la salud en el currículo educativo o la gamificación como metodología en el aula de Educación Primaria.

En la segunda parte encontramos una propuesta de intervención creada para la mejora de los hábitos de salud, que se ha llevado a cabo con el alumnado de 3ºA y 3ºB del CEIP Fray Juan de la Cruz (Segovia). Durante mi periodo de prácticas observé que los hábitos saludables de los alumnos se alejaban de lo recomendado. Para intentar cambiar esta situación se ha llevado a cabo una propuesta de gamificación con dinámicas propias de los juegos de mesa tradicionales. El alumnado deberá realizar hábitos saludables para conseguir puntos y de esta manera alcanzar diferentes recompensas, que ellos mismos han propuesto.

En la última parte del trabajo se analizan los resultados obtenidos y se extraen las conclusiones del proceso. Se reflexiona sobre la propuesta y el nivel de consecución de los objetivos planteados inicialmente y se establecen unos puntos de mejora de cara a futuras intervenciones.

2. JUSTIFICACIÓN

La idea de la creación de esta propuesta nace de la observación de los hábitos alimenticios del alumnado de 3º de EP y que pude observar en los momentos de almuerzo durante mi periodo de prácticas en el CEIP Fray Juan de la Cruz (Segovia).

La mayor parte del alumnado consumía alimentos de bajo aporte nutricional, como galletas o bollería industrial, mientras que tan solo unos pocos almorzaban fruta o alimentos saludables. Este comportamiento que ocurría en clase no es algo aislado, sino que es un reflejo de lo que pasa realmente en la sociedad. Cada vez la gente cuida menos sus hábitos alimenticios, acto que repercute directamente en la salud de los individuos.

Esta falta de cuidado por la salud se está traduciendo en un incremento de las enfermedades cardiovasculares y la obesidad, siendo factores que preocupan a gran parte de la sociedad española y que cada vez aparecen en edades más tempranas.

Un estudio realizado por Talaván (2015) afirma que un 26,1% de niños y niñas, que presentan sobrepeso, así como un 19,4% que sufren de obesidad como consecuencia de ello. Como explican Saldaña, (2011) y Gil, Lupiáñez & Longo, (2012) este problema afecta, sobre todo, a la infancia donde no están establecidos unos hábitos saludables que influyan positivamente en su salud, haciendo que sea la enfermedad crónica más frecuente entre este grupo de edad.

Para intentar frenar este grave problema las organizaciones gubernamentales han comenzado a crear planes estratégicos como, por ejemplo: el Programa Perseo, la Estrategia NAOS o la promoción de la actividad física entre la población en general como campañas publicitarias. La mayoría de estos planes están destinados a la población joven, puesto que es importante concienciar desde edades tempranas sobre la importancia de la salud.

Otro de los factores que hemos tenido en cuenta para crear la propuesta es el incremento de casos de sedentarismo entre los jóvenes españoles. Hablando con el alumnado te das cuenta de que cada vez más sus gustos y preferencias a la hora de ocupar su tiempo libre van encaminadas a actividades de carácter sedentario.

Para frenar este problema tenemos que mejorar la salud a través de la adquisición de hábitos saludables. Pero lo importante es crear un hábito duradero desde edades tempranas, para que los alumnos lo asimilen e interioricen.

3. OBJETIVOS

El presente trabajo tiene como objetivo principal promover hábitos de vida saludables entre el alumnado de Educación Primaria. Además de este objetivo principal, también queremos cumplir los siguientes objetivos generales:

- Crear en el alumnado una visión crítica sobre la salud y los hábitos de vida saludables.
- Fomentar la actividad física en el alumnado de Educación Primaria.
- Despertar curiosidad en el alumnado por el cuidado del cuerpo.
- Utilizar la gamificación como metodología para el desarrollo de hábitos saludables.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. ¿Qué entendemos por hábitos de vida saludables?

Antes de comenzar a hablar de los hábitos de vida saludables, creemos conveniente hacer una breve pausa sobre el término salud. Pensamos que es importante conocer primero que es verdaderamente la salud para poder entender mejor como llegar a ella a través de los hábitos de vida saludables. Para ello que mejor definición, que la que propone la OMS (Organización Mundial de la Salud) (1984, p.1). Esta organización explica que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Hoy en día, cada vez se le da más importancia a la salud y al cuidado de esta. Son cada día más las investigaciones y estudios que se realizan acerca de los temas relacionados con la salud que acercan todo tipo de información a la sociedad. Aunque, esta no es una preocupación reciente, en todas las sociedades, para el ser humano siempre ha sido una prioridad la búsqueda de la salud. Como bien indican Costa y López (2008) la historia de las sociedades humanas está ampliamente recorrida por una preocupación por la salud y el bienestar y por los intentos de influir en ellos de una u otra manera. (p.36)

Aunque, también debemos de ser conscientes de que las sociedades han cambiado muchos a lo largo de la historia. Tal y como explica Sánchez-Bañuelos (2004) las sociedades han avanzado de tal manera que se han transformado los estilos de vida. (...) La automatización del trabajo (...) y la informatización de los pasatiempos han hecho nuestra sociedad más sedentaria. (p.15)

Ahora bien, nosotros vamos a definir los hábitos de vida saludables como toda aquella conducta que tenemos asumida e incide de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y social.

Es cierto que podemos identificar numerosos hábitos saludables, pero entre todos aquellos que se consideran favorables para la salud, Shephard (1994), citado por Ureña (2000), los simplifica en tres, que serán los que hemos tomado como referencia para nuestra propuesta. Estos hábitos son mantener una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas a la edad.

Consideramos que estos tres hábitos que propone este autor son adecuados, debido a que está comprobado que existe una relación entre la alimentación, la actividad física y el descanso como eje sobre el que sustentar el desarrollo y crecimiento de los niños. En el caso contrario tal y como explica Costas (2008) la falta de una dieta equilibrada y llevar un estilo de vida sedentario tiene como resultado la aparición de diversas patologías cardiovasculares como la diabetes, la obesidad o la hipertensión. (p.36)

La posibilidad de llevar a cabo unos buenos hábitos recae directamente sobre cada persona, sabiendo este si son beneficiosos o en cambio pueden ser perjudiciales, siendo nuestra salud dependiente de los hábitos de vida que tengamos. Al ser un tema tan

importante y delicado, como lo es el cuidado de la salud y del propio cuerpo, lo ideal es empezar cuanto antes a crear estos hábitos.

Además, autores como (Castillo y Balaguer, 2001; Gutiérrez, 2000) afirman que los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de estos hábitos de actividad física y su posterior traslado a la vida adulta

Ahora bien, nos vamos a centrar en los tres hábitos saludables, que hemos mencionado anteriormente y que fueron descritos por Shephard (1984) como los hábitos más importantes para gozar de una buena salud.

4.1.1. Alimentación variada y equilibrada

Podría parecer que no, pero la alimentación es un factor clave a la hora de mantener una buena salud. Como dijo el filósofo alemán Ludwig Feuerbach (1850) en su escrito Enseñanza de la alimentación, “Somos lo que comemos”. Afirmación que desde luego compartimos y pensamos que es verdaderamente cierta.

Otros autores como Rigolfas, Padró y Cervera (2010) siguen esta misma línea y afirman que una mala alimentación puede ejercer una gran influencia en los patrones de crecimiento y desarrollo del niño.

Es obvio que la alimentación es un pilar fundamental en el desarrollo de cualquier individuo, siendo el control de los alimentos que ingerimos un aspecto a tener en cuenta, puesto que constituyen un factor determinante del estado de salud. (Márquez, Rodríguez y De Abajo, 2006).

Aunque vivimos en un momento y en una sociedad privilegiada por la gran abundancia de alimentos disponibles, paradójicamente, nos encontramos también con el problema de la elección de la dieta más adecuada. (Carbajal & Ortega, 2001)

En el caso de nuestro país tenemos mucha suerte de contar con una larga tradición culinaria bastante buena, apoyada en la conocida como dieta mediterránea. Con la llegada de los productos ultraprocesados, alimentos elaborados y la falta de tiempo para preparar la comida, esta dieta se ha visto modificada y cada vez se aproxima más a la alimentación propia de los países del norte de Europa, aunque mantiene esa esencia tan característica que la ha permitido ser una de las dietas más reconocidas del mundo.

Probablemente el concepto de dieta mediterránea sea el más reconocido entre la comunidad científica y los consumidores en general. Esto no es casualidad, numerosos estudios la han considerado como un factor determinante para evitar enfermedades cardiovasculares, enfermedades neurodegenerativas e incluso retrasar el envejecimiento. Esto demuestra una vez más, la importancia de seguir una alimentación saludable, entendido que cada individuo tiene sus propias necesidades nutricionales. Siendo uno de los grandes beneficios el correcto funcionamiento de nuestro organismo, aportando los nutrientes que necesita para poder llevar a cabo nuestras labores diarias.

Pero para poder llevar una alimentación saludable hay primero que conocer cuáles son las raciones recomendadas para cada alimento, según se representan en la pirámide de los alimentos. Esto no es más que un instrumento utilizado para transmitir el mensaje nutricional de una manera más fácil a la población, basándose en las recomendaciones alimentarias lanzadas por la OMS.



Figura 1. Pirámide Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2015) Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

Esta es la pirámide de los alimentos creada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria podemos observar cómo se distribuyen los alimentos por niveles. Los niveles más bajos corresponden a los alimentos que más frecuentemente debemos consumir, mientras que según ascendamos por la pirámide más frecuentemente deberemos consumir dichos tipos de alimentos. De forma particular, en el nivel más bajo de esta pirámide se colocan aspectos como la actividad física, el equilibrio emocional, la hidratación...que no son alimentos, pero influyen a la hora de llevar a cabo una alimentación equilibrada.



Figura 2: Pirámide de la Estrategia NAOS. (2010) Fuente: Estrategia NAOS

En cambio, en esta otra pirámide, los alimentos están divididos en grupos dependiendo del grupo al que pertenezcan y de su frecuencia de consumo semanal. En la base podemos ver los alimentos de consumo regular, mientras que en los niveles superiores la frecuencia es cada vez menor.

De la misma manera ocurre con la información referente a la actividad física. Puesto que como ya hemos visto es otro de los pilares de la salud y en este caso han decidido que es importante referenciarlo en la pirámide.

Para nosotros esta pirámide de la estrategia NAOS es la más completa puesto que engloba factores referentes a la alimentación y a la actividad física de una manera muy visual y sencilla, adaptada claramente a un público infantil.

Otro de los problemas existentes es la influencia que generan en el alumnado tres agentes que están presentes durante su desarrollo. Estos no son otros que la familia, los medios de comunicación y la escuela. Estos factores están relacionados entre sí y tienen una gran influencia a la hora de elegir los patrones de alimentación en los alumnos.

La familia es tal vez la mayor influencia en la dieta del alumnado, debido a las conductas observadas en casa tienden a repetirse fuera, tal y como explica la teoría del aprendizaje social de Bandura (1986). La cual sostiene que todos los comportamientos se aprenden mediante el condicionamiento y de las teorías cognitivas.

Según explican (Macías, Gordillo & Camacho, 2012) los medios de comunicación, están promoviendo un consumo alimentario no saludable y los niños son influenciados y manipulables por los contenidos publicitarios ya que se encuentran en un periodo de construcción de su identidad.

Por último, además de promover conocimientos y motivar al alumnado a aprender, la escuela asume la promoción de los hábitos alimenticios en particular y de un estilo de

vida saludable en general, mediante los contenidos curriculares de las diversas áreas. (Valadez, 2004; Vincezi y Tudesco, 2007; Paz & María, 2012).

4.1.2. Actividad física

La OMS definió que para las personas de entre 5 y 17 años (edades entre las que se encuentran todos los alumnos de Educación Primaria) es recomendable que se realicen un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de manera moderada o vigorosa (de tipo aeróbica), siendo conveniente elevar ese tiempo diario y completarlo con actividades de fortalecimiento muscular y óseo. Estas actividades pueden ser juegos, deportes, clases de Educación Física, actividades recreativas o desplazamientos activos, entre otros.

Sobre la actividad física existen diferentes definiciones, pero en líneas generales todas hablan sobre el aumento del gasto energético.

Según Márquez, Rodríguez, & De Abajo (2006) la actividad física es la energía utilizada para el movimiento, es decir, se trata del gasto de energía adicional que necesita nuestro organismo para realizar las diversas funciones vitales como respiración, digestión, circulación...

Otros autores como Caspersen (1985, citado por Escalante 2011) definen la actividad física de una manera más anatómica como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo.

Atendiendo a estas definiciones podemos decir que son ejemplos de actividad física las acciones de caminar, practicar yoga, bailar, trabajar, correr... y todas las actividades que supongan un incremento del gasto energético.

Según la Comisión Europea en su informe Eurydice (2013), se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela. Datos preocupantes si recordamos que la OMS recomienda realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física.

Al igual que ocurre con la alimentación, desde el punto de vista de la salud, la actividad física, se ha transformado en un buen aliado para reducir la aparición de enfermedades, combatir las secuelas que producen o mejorar la calidad de vida. Hacer actividad física de manera regular mejora y mantiene la salud, evitando la aparición de enfermedades como la obesidad, la diabetes mellitus, la osteoporosis, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebro vasculares y algunos tipos de cáncer (OMS, 2003).

En definitiva, podríamos definir la actividad física como un factor protector para la salud, debido a la gran cantidad de beneficios fisiológicos y psicológicos que aporta. (OMS, 2010).

Son muchos los beneficios que la actividad física nos aporta. Entre todos ellos hemos escogido los más representativos de los descritos por López Pastor, Pérez, Manrique y Monjas (2016):

- Proporciona bienestar tanto físico como mental.
- Previene la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- Disminuye la grasa corporal, reduce la presión arterial y fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora la digestión, el sistema óseo y el sistema circulatorio, así como el funcionamiento del corazón y los pulmones.
- Mejora la resistencia, la fuerza muscular, el tamaño y la flexibilidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones. Por tanto, se potencia la agilidad, rapidez y reduce el riesgo de sufrir lesiones musculares.
- Aumenta la autoestima, la seguridad en sí mismos y la autonomía.
- Posee efectos positivos sobre los síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés.
- Fomenta la capacidad de concentración y memoria, y mejora el rendimiento escolar.

En definitiva, viendo los múltiples beneficios que trae la práctica de actividad física podemos concluir que es una actividad muy beneficiosa para el alumnado de primaria.

Este último beneficio que se menciona en el listado anterior, es a nivel académico el más interesante de todos. Ser capaces de mejorar el rendimiento del alumnado incluyendo más horas

4.1.3. Descanso

Creemos conveniente comenzar este punto recordando que la OMS (2014) explica que dormir no es un placer sino una necesidad.

Gracias a este descanso, nuestro cuerpo puede reponerse del desgaste diario, acto necesario para preparar un nuevo día. Otro de los puntos importantes durante este momento de descanso, es que se produce en nuestro organismo la secreción de la hormona del crecimiento, que en los niños estimula el crecimiento y aumento de la masa muscular. Además, durante este periodo se afianzan los conocimientos adquiridos durante el día. Por lo tanto, es clave tener un descanso adecuado acompañado de un sueño reparador que permita el descanso y renovación de cuerpo y mente.

Centrándonos en el descanso de los escolares, es indispensable que los niños duerman las horas adecuadas con respecto a su edad, para lograr un desarrollo y crecimiento

saludables. Muchos expertos han determinado que los niños de entre 6 y 12 años deben dormir entre 9 y 12 horas para cubrir sus necesidades de descanso.

La falta de sueño, afecta directamente a la actividad cerebral, por lo tanto, afecta directamente de una forma negativa al rendimiento en la escuela. También están asociados a la falta de descanso problemas como la falta de atención y aumento en los tiempos de respuesta, así como la velocidad de comprensión. El crono biólogo Juan Antonio Madrid (2018), sostiene que parte del fracaso escolar se debería atribuir en buena medida a una disminución en el tiempo de sueño.

Este es el único punto de los tres en los que la escuela tiene menos posibilidades de intervención, debido a que es no es en el centro el lugar en el que los alumnos descansan. Por lo tanto, es clave la colaboración y responsabilidad de las familias que deben comprender la importancia de crear unos buenos hábitos de descanso.

Una de las pocas posibilidades que tiene la escuela en este punto, a parte de la promoción, es la de avisar a las familias en caso de percibir algún comportamiento extraño entre el alumnado que pueda estar derivado por la falta de descanso (Masalán, Sequeida, y Ortiz, 2013).

4.2. Hábitos saludables y la escuela

Podríamos pensar que los caminos de la escuela y los hábitos saludables no deben de encontrarse y que son temas que se deben ser trabajados por las familias, pero nada más lejos de la realidad, como educadores también debemos formar al alumnado en salud, dándoles las pautas y los conocimientos necesarios. Para ello es importante conocer que es la educación para la salud.

La OMS (2006), explica que la educación para la salud es “un proceso planificado y sistemático de comunicación y aprendizaje, y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición elección y mantenimiento de prácticas saludables y hacer difíciles las prácticas de riesgo”.

Otros autores como Macías, Gordillo y Camacho (2012) definen esta educación para la salud como una herramienta preventiva y promocional que mediante la implementación de programas contribuya a la adopción de hábitos saludables en esta etapa.

Muchos podrán pensar que los centros educativos no son lugar para promover estos hábitos y que tan solo deben limitarse a la transmisión de conocimientos, que de la salud se deben de encargar cada uno en su casa. Coincidimos en la idea que lanzan Macías, Gordillo y Camacho (2012) al afirmar que las escuelas son el lugar idóneo para promover conocimientos sobre alimentación y la puesta en práctica de actividad física.

Esto es debido a que los centros educativos son un buen lugar para la transmisión de estos conocimientos, siendo un punto estratégico para la promoción de estos hábitos saludables, al ser la escuela un espacio por el que toda la población pasará en algún momento de su vida. En la misma línea, Casimiro (1999), citado en Rodríguez (2006)

lanza los siguientes motivos para explicar porque el centro educativo es el ámbito propicio para desarrollar los programas que van encaminados a la promoción de hábitos saludables.

- Acoge a la casi totalidad de la población infantil durante bastantes años y en el momento de la vida que es más fácil asimilar hábitos, actitudes y conocimientos.
- Los profesores son profesionales especializados en educar, sabiendo fomentar estilos de vida saludables. (p.49)

Por estas razones es lógico que sea la escuela una de las encargadas de promover los hábitos saludables. Pero debe ser una labor que vaya más allá del profesor de educación física o del tutor, es una labor que debe estar acompañada por toda la comunidad educativa. Desde la plantilla entera de profesores, hasta las familias, pasando por el personal no docente que trabaja en el centro, todos deben ser modelos ante los ojos del alumnado. Costa y López (2008), quienes matizan que “una de las estrategias más efectivas para influir en el comportamiento de salud de los niños es facilitar que sean expuestos a modelos ejemplares de prácticas de salud [...], son estrategias muy efectivas para promover hábitos de salud”. (p. 370)

La educación para la salud es una de las herramientas más poderosas que tenemos como educadores para promocionar la importancia del cuidado de la salud. Siendo el objetivo principal dar a la población los conocimientos necesarios para lograr cambiar los malos hábitos y mejorar los que ya se realizan de forma correcta.

4.2.1. La salud en el currículo educativo

Desde hace varias décadas, la promoción de estos hábitos de salud se ha convertido en una de las prioridades en nuestro país y esto se ha notado también en los diferentes currículos educativos.

En los años 80 se empiezan a iniciar proyectos relacionados con los hábitos saludables. Años más tarde, con la llegada de la LOGSE y la LOE se comenzó a hablar de los hábitos saludables en el currículo educativo. Desde este momento han surgido diferentes proyectos y programas encaminados a promover la salud tanto dentro como fuera del centro. Estos son algunos de los planes más importantes que se han desarrollado en nuestro país en materia de salud escolar:

- Estrategia NAOS (2005) cuyo objetivo es impulsar la práctica de actividad física y de una alimentación adecuada entre los alumnos de primaria, además de promover un estilo de vida saludable y activo.
- Programa PERSEO (2006) su principal objetivo es evitar la obesidad en los centros, implicando para ello a toda la comunidad educativa.

- Plan HASIVA (2014) su objetivo es crear conciencia sobre la importancia de una buena alimentación y la práctica de actividad física regular a través de mensajes en los medios de comunicación.
- El distintivo “Sello Vida Saludable” (2015), que reconoce a los centros educativos que fomentan el aprendizaje de la salud, los hábitos saludables y una educación enfocada al desarrollo personal y social.

Aun así, la creación de estos planes se queda un poco carente de sentido al no estar acompañada de un proyecto más amplio y estable en el tiempo dedicado a la salud. Está muy bien promocionar la importancia que tiene realizar actividad física y el cuidado de la alimentación, pero no debemos olvidar que para lograr un aprendizaje significativo debemos de trabajar día a día y no en momentos puntuales.

Siendo la salud un tema tan importante y que tanto valor para las personas tiene conservarla en buenas condiciones, se hace extraño que a lo largo de nuestra escolaridad se hable tan poco de ella.

Un punto muy importante que destacan López Pastor, Pérez, Manrique y Monjas (2016) es que en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, también contiene contenidos relacionados con la salud desde el ámbito biológico, social y psicológico con el objetivo de concienciar sobre las consecuencias de una vida sedentaria.

Cuando hablamos de salud, siempre se nos viene a la cabeza el deporte y la alimentación, pero es un término tan amplio que va más allá de estos ejemplos. Al hablar de salud no debemos de olvidarnos de que son tres factores los que la forman, que son la salud biológica, social y psicológica. Solo consiguiendo un buen equilibrio entre las tres podremos decir que gozamos de una buena salud.

En la Ley Orgánica 8/2013 del 9 de diciembre (LOMCE) expone que las administraciones educativas promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

Centrándonos más en la legislación de nuestra comunidad, Castilla y León, encontramos que en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria establece seis bloques de contenidos en el área de Educación Física. En el que uno de ellos, concretamente el “Bloque 6: Actividad física y salud” se centra en trabajar los contenidos relacionados con la promoción de la actividad física y los hábitos alimenticios.

Hay que destacar que, aunque tan solo este bloque esté relacionado directamente con el tema de la salud, el resto de los bloques que conforman el área, así como los que forman el resto de las asignaturas también tratarán de fomentar la práctica de hábitos saludables.

4.3. Hábitos saludables y la familia

Como hemos visto anteriormente la promoción de los hábitos de salud en el alumnado de primaria depende de tres grupos, los medios de comunicación, la escuela y también de las familias. Siendo este último grupo un punto de apoyo muy fuerte para la consecución y fortalecimiento de unos buenos hábitos saludables. Según comenta López-Barajas (2013) los estilos de vida saludables vienen determinados mayormente por la transmisión familiar. (p.60)

Durante el punto anterior se ha comentado la existencia de diferentes planes para la mejora de la salud de los escolares. Uno de ellos, concretamente el programa Perseo (2007), habla de la unión familia y la escuela explicando que para realizar una buena promoción de los hábitos de actividad física y de alimentación saludable entre el alumnado de Educación Primaria es importante contar con la implicación de las familias.

Tanto los centros educativos como las familias, deben colaborar para crear una conciencia buscando siempre fomentar la actividad física y la alimentación sana y equilibrada desde un punto de vista crítico. El entorno que rodea al alumnado en su etapa de escolarización debe orientar al alumnado para prevenir y reducir los efectos negativos que provocan el sedentarismo y la alimentación.

Martínez, Palencia, Serrano y Villarino (2008), explican que los padres son los modelos de los hijos, en muchos aspectos, entre ellos los hábitos alimentarios. Viéndose evidenciado en un estudio que realizó este mismo autor en que se concluyó que los padres e hijos que no desayunan, llevan una vida más sedentaria y realizan menos actividad física, teniendo más posibilidades de sufrir problemas de alimentación.

Bien es sabido por todos que el desayuno, es una de las comidas más importante del día. Aunque, según Martínez et al., (2008), entre un 10% y un 15% de los niños españoles acuden al centro sin desayunar y entre un 20% y un 30% lo hacen, pero de una manera insuficiente.

En este aspecto es clave la familia, debido a que el desayuno es una actividad que el alumnado realiza en casa. Las familias deben de ser conscientes de que un bajo aporte calórico durante la infancia puede generar en muchos casos un desequilibrio en cuanto a los hábitos alimenticios, repercutiendo en su situación nutricional.

Sin embargo, el desayuno de una gran parte de los niños tiene un aporte calórico inferior al recomendado, lo que genera un desequilibrio de sus hábitos alimentarios y de su estado nutricional. Acción que provoca falta de atención, malestar general y desmotivación, pudiendo derivar en un problema académico.

4.4. Gamificación como recurso para la mejora de los hábitos saludables.

La educación al igual que el mundo se encuentra en un cambio constante y prueba de ello son las constantes técnicas de aprendizaje que aparecen con el objetivo de potenciar

al máximo las capacidades del alumnado y conseguir un aprendizaje más relevante. Una de estas nuevas técnicas es la gamificación, la cual hemos usado para desarrollar la propuesta de intervención.

Es un concepto que a partir de la última década ha comenzado a expandirse y darse a conocer. No hay una definición clara sobre el término, aunque como ahora veremos son muchos los autores que han aportado su propia definición. Pero antes debemos destacar que el propio término gamificación surge de la unión de los conceptos aprendizaje y ludificación.

Burke (2012) plantea la gamificación como el uso de diseños y técnicas propias de los juegos en contextos no lúdicos con el fin de desarrollar habilidades y comportamientos de desarrollo.

Siendo el objetivo principal involucrar al alumnado en una aventura lúdica relacionada estrechamente con sus gustos e intereses, dando lugar a que se favorezca la implicación de estos con la ayuda de diferentes dinámicas y soportes interactivos. (León-Díaz, Martínez- Muñoz, Fernando y Santos- Pastor, 2019).

Ante estas dos definiciones podemos afirmar que la gamificación es una técnica de aprendizaje que traslada los aspectos positivos del juego al entorno educativo con el fin de mejorar los resultados académicos del alumnado. A través de esta técnica podemos captar la atención y el interés del alumnado pudiéndonos adaptar a sus intereses y necesidades, cumpliendo con los objetivos y competencias.

Atendiendo a esto podemos decir que a través de la gamificación conseguimos, en primer lugar, aumentar la motivación del alumnado y en segundo lugar crear una relación entre el alumnado y el contenido a trabajar, con todos los aspectos positivos que conllevan.

Ermi y Mäyrä (2005) citados por Oliva (2016) sostienen que a través de los juegos se puede lograr un cambio de actitud en las conductas de una persona.

Pero para conseguir llegar a ese punto en el que el alumnado está motivado con la actividad e incluso llegue a demandar más tarea, el maestro debe primero conocer muy bien los gustos y motivaciones del alumnado para después comenzar a diseñar la actividad, los objetivos y las sesiones.

Pero además antes de crear una propuesta de gamificación también hay que tener en cuenta cómo se va a conseguir la atención de los jugadores y como va a evolucionar el propio juego. Según Teixes (2019) dentro de los elementos del juego hay que cuidar tres factores en el diseño de la propuesta, que son: las mecánicas, las dinámicas y la estética.

- Mecánicas: son los componentes que visibilizan el proceso del juego y la participación de los jugadores. A continuación, se exponen las mecánicas más utilizadas:

- Puntos: son valores numéricos dados tras realizar acciones determinadas, que se utilizan para alcanzar recompensas.
- Medallas: son símbolos por cumplir con los objetivos.
- Clasificaciones: sirven para ordenar de manera visual a los participantes.
- Retos: son pruebas que los jugadores deben de superar para conseguir un fin.

- Dinámicas: modelos o cánones inherentes al juego que van a determinar la evolución del juego. Por ejemplo:

- Recompensas: tras una buena acción de los jugadores se les otorga un premio, que pueden ser puntos, medallas... acto que genera interés y motivación.
- Competición: la posibilidad de comparar los resultados es un punto clave, puesto que crea en los jugadores la necesidad de mejorar.
- Feedback: el jugador necesita conocer cuál es su realidad para poder mejorar y avanzar hacia los objetivos conseguidos.

-Estética: entendida como las sensaciones que deja la actividad en el jugador. Por ejemplo, si existe una introducción narrativa o sin embargo es el alumno el que va descubriendo la historia.

Como estamos viendo, la función del maestro es clave para poder crear y llevar a cabo un proyecto de estas características. La motivación del alumnado y el propio éxito de la propuesta no llegarán solos si no que dependen de una cuidada y laboriosa elaboración por parte del docente.

Son muchas las investigaciones que plantean los beneficios que trae el empleo de esta técnica en el aula. Oliva (2017) ha creado la siguiente lista en la que desarrolla los beneficios que tiene esta técnica y los divide en beneficios para los estudiantes y beneficios para el profesorado.

En cuanto a los beneficios para los estudiantes encontramos (1) pretende premiar el empeño académico durante el proceso, (2) el estudiante puede identificar sus propios avances, (3) las dinámicas integradoras son capaces de motivar al alumnado por ellas mismas y (4) a través de esta técnica un alumno puede llegar al aprendizaje en materias que le resultan más complicadas.

Desde el punto de vista docente (1) estimula el trabajo en equipo y se fomenta la cooperación, (2) dosifica el aprendizaje y motiva al estudiante a esforzarse para mejorar sus calificaciones, (3) al igual que ocurría con los alumnos, cuando las dinámicas integradoras son capaces de motivar al alumnado por ellas mismas y (4) propone al estudiante una visión diferente para poder comprender aspectos que supongan mayor dificultad para él.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN “CARRERA SALUDABLE”

5.1. Justificación

La propuesta que vamos a llevar a cabo es un proyecto creado a partir de una técnica llamada gamificación. A este proyecto lo hemos llamado “Carrera saludable” y el objetivo que perseguimos con su implementación es mejorar los hábitos saludables del alumnado del 3º curso de Educación Primaria del CEIP Fray Juan de la Cruz.

La idea para la realización de este proyecto nace de la observación de los hábitos alimenticios del alumnado durante mi periodo de prácticas en el centro. Gran parte del alumnado traía al centro, para la hora del almuerzo, alimentos ultraprocesados e hipercalóricos, siendo minoría los que se decantaban por alimentos saludables como fruta, lácteos o frutos secos.

En esos momentos de almuerzo sentía que como docentes teníamos que hacer algo para cambiar esta dinámica. Los problemas y enfermedades derivadas de una mala alimentación están creciendo y la escuela como motor para cambiar la sociedad debe de ponerse al frente y llevar a cabo una educación para la salud crítica y valiente.

Es verdad que son muchos los centros educativos que aconsejan a las familias traer al centro alimentos saludables para los momentos de almuerzo, pero como he podido observar no sirve de mucho. Los recursos limitados, la falta de tiempo provocada por una mala conciliación entre la escuela y el trabajo y la poca educación en salud, son factores que hacen que las algunas familias no presten demasiada atención a los alimentos que consumen sus hijos durante el recreo.

Una vez determinado cual era el objetivo que queríamos conseguir, comenzamos a pensar cuál podría ser la forma a través de la cual cambiar estos hábitos. Necesitábamos un recurso lo suficientemente motivador para que el alumnado estuviese enganchado desde un primer momento, en el que ellos se sintieran protagonistas y tuvieran responsabilidades.

La idea principal que hemos mantenido en todo momento es la de crear un sistema de recompensas por puntos. Es decir, los alumnos iban consiguiendo puntos a medida que completaban buenos hábitos saludables. Posteriormente estos puntos serian canjeados por recompensas.

También pensamos que era un buen momento para fomentar la cooperación, puesto que en clase existían ciertos problemas de compañerismo, por lo tanto, buscábamos mejorar también las relaciones sociales y la cooperación. De ahí nació la idea de utilizar la técnica del marcador colectivo, en el que todos los participantes suman hacia un objetivo común. A partir de ahí nació la idea de la carrera saludable y la confección del material que sirve de punto central para el proyecto.

5.2. Contexto escolar

5.2.1. Características del centro

La propuesta se ha llevado a cabo en el CEIP Fray Juan de la Cruz (Segovia). Un centro, público, situado en el casco antiguo de la ciudad de Segovia. En los alrededores del centro encontramos otros dos colegios, uno de titularidad pública y otro de titularidad privada.

La gran parte de los alumnos del centro provienen de otros barrios de la ciudad, o incluso pueblos del alfoz, porque en la zona del casco antiguo la población está envejecida y no hay muchas familias. El número de alumnos provenientes de otras culturas o países es reducido. Hay que destacar que es un centro al que acuden muchos alumnos con necesidades motrices puesto que está catalogado como centro de escolarización preferente para alumnos con este tipo de problemática.

En cuanto a las familias, podríamos decir que la gran mayoría tienen un nivel socioeconómico medio, dedicándose en su mayoría al sector servicios.

5.2.2. Características del alumnado

La intervención ha sido realizada en las dos clases de 3º de Educación Primaria del centro, con un alumnado de entre 8 y 9 años de edad. La clase A está formada por 12 alumnos, entre los cuales hay 4 chicas y 8 chicos. Mientras que en la clase B está formada también por 12 alumnos de los cuales 5 son chicas y 7 son chicos. Siendo un total de 24 alumnos lo que participan en el proyecto.

Independientemente de los distintos ritmos de aprendizaje que podemos encontrar en un aula, entre el alumnado participante encontramos varios alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.

- Alumna con problemas de movilidad. La alumna cuenta con unos dispositivos DAFOS que le permiten mantenerse en pie y caminar con cierta normalidad. Su nivel motriz es bajo y para ciertas acciones necesita ayuda. Además, tiene una Adaptación Curricular Individual Significativa a nivel de 1º de Educación Primaria. El nivel de integración de la alumna en la clase es bueno, debido a que han compartido toda su escolarización. El trabajo de aula es muy individualizado y se completa con sesiones específicas de PT, AL Y fisioterapia.

- Alumno con síndrome de Prader-Willi. El alumno tiene una buena relación con el grupo, aunque en ocasiones decide auto aislarse y realizar las actividades solo. En cuanto a su desarrollo motriz podríamos decir que es limitado para su edad.

En cuanto al resto del alumnado, todos tienen un buen desarrollo motriz propio en relación a su edad.

A nivel de grupo ambas clases son similares, como ya hemos destacado antes, existen fallos evidentes de cooperación que en ocasiones propician un mal ambiente y disputas

entre los compañeros. Aspecto que se han tenido en cuenta a la hora de realizar este proyecto, para poder trabajarlos de manera transversal.

5.3. Objetivos generales

5.3.1. Objetivos de etapa

Con el desarrollo de este proyecto se trabajan los objetivos recogidos en el Artículo 17 del Decreto 26/2016, del 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.

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad, sentido crítico, curiosidad e interés en el aprendizaje.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

5.3.2. Objetivos de la propuesta, generales y específicos

Como y hemos detallado anteriormente, los objetivos generales que se han planteado para cumplir con la realización de este proyecto son los siguientes:

- Promover hábitos de vida saludables entre el alumnado de Educación Primaria.
- Crear en el alumnado una visión crítica sobre la salud y los hábitos de vida saludables.
- Fomentar la actividad física en el alumnado de Educación Primaria.
- Despertar curiosidad en el alumnado por el cuidado del cuerpo.
- Utilizar la gamificación como metodología para el desarrollo de hábitos saludables.

Además, también pretendemos lograr los siguientes objetivos específicos:

- Mostrar una participación activa en las diferentes actividades propuestas.
- Cooperar para superar los retos.

- Conocer y transmitir los beneficios de los hábitos saludables.
- Mantener una actitud crítica hacia los hábitos saludables.

5.4. Elementos curriculares

5.4.1. Competencias clave

En el desarrollo de esta propuesta también se muestra la adquisición de las siguientes competencias básicas extraídas de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

- Competencia matemática: se contribuye a la adquisición de esta competencia a partir de cálculos sencillos para la suma de puntuaciones, tiempos...
- Competencia lingüística: dentro del proyecto trabajamos esta competencia a través de los intercambios comunicativos que se producen, junto con el uso del vocabulario específico. Además, se trabaja esta competencia mediante la escucha.
- Aprender a aprender: el proyecto permite que los alumnos desarrollen habilidades que pueden poner en práctica buscando nuevos resultados.
- Competencias sociales y cívicas: esta competencia se da en todas las relaciones sociales que se generan tanto en la escuela como en el área de educación física. Favoreciendo las relaciones sociales con el fin de mejorar la integración, el respeto y la cooperación en el grupo clase. Haciendo especial hincapié en el trabajo de las habilidades sociales, el respeto y la cooperación.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: se contribuye a la adquisición de esta competencia a través de las situaciones en las que el alumno deberá tomar decisiones demostrando su autonomía.

5.4.2. Elementos transversales

De la misma manera también se desarrollarán los siguientes elementos transversales extraídos del artículo 10 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

- Tanto la comprensión lectora, como la comprensión oral y escrita son claves en el proceso de aprendizaje derivado del proyecto, haciendo que todo cobre sentido y permitiendo al alumno adquirir destrezas y habilidades.

- En todo momento facilitaremos la inclusión de las personas con discapacidad, debido a que existe la posibilidad de adaptar todas las actividades al nivel que se requiera, como se detalla en este mismo documento.
- De la misma manera que ocurre en toda la administración educativa, se fomentará la igualdad y la prevención de la violencia. Educando en valores que fortalezcan la libertad, la justicia y la paz, favoreciendo la igualdad y previniendo la violencia y evitando los comportamientos discriminatorios.
- Fortalecimiento y desarrollo del espíritu emprendedor. Buscando que el alumno sea capaz de incrementar su creatividad, autonomía e iniciativa.
- Promoviendo la práctica de actividad física y una buena dieta equilibrada para garantizar un desarrollo adecuado que permita al alumnado gozar de una vida activa y saludable.

5.5. Contenidos

Los contenidos trabajados en el proyecto han sido extraídos del 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.

Tabla 1. *Contenidos que trabajaremos en el proyecto.*

BLOQUE	CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Bloque 1. Contenidos comunes	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego, y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas. - Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área. 	<ul style="list-style-type: none"> - Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable. - Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones, y respeta las opiniones de los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas.
Bloque 2. Conocimiento corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Adecuación de la postura corporal a las necesidades expresivas y motrices. - Valoración de la propia realidad corporal y las limitaciones inherentes a la misma, respetando la propia y la de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas. - Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta acciones motoras combinando habilidades motrices básicas. - Acepta sus posibilidades y limitaciones corporales y las de los demás. - Respeto la diversidad de realidades corporales.
Bloque 3.	<ul style="list-style-type: none"> - Control y dominio del movimiento: 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver retos tácticos elementales propios del 	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza los recursos adecuados para resolver

<p>Habilidades motrices</p>	<p>resolución de problemas que motrices que impliquen selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas y desarrollo de otras nuevas.</p> <p>- Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste de los esquemas motores básicos en la ejecución de desplazamientos, saltos, giros y equilibrios y manejo de objetos. Control motor y dominio corporal.</p>	<p>juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades</p>	<p>situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>- Combina acciones: desplazamientos, paradas, cambios de ritmo y saltos sin perder el equilibrio ni la continuidad en juegos de persecución individuales o de grupos.</p>
<p>Bloque 4. Juegos y actividades deportivas</p>	<p>- Desarrollo de estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.</p> <p>- Aceptación como propios de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado.</p>	<p>- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>- Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes juegos y actividades.</p> <p>- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.</p>
<p>Bloque 6. Actividad física y salud</p>	<p>- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.</p> <p>- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.</p>	<p>- Reconocer la importancia de la actividad física, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales para la salud, identificando las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física en la vida cotidiana.</p>	<p>- Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).</p> <p>- Identifica los efectos beneficiosos de la dieta y del ejercicio físico para la salud.</p> <p>- Realiza una dieta equilibrada para un día escolar.</p>

5.6. Principios metodológicos

Nos centramos mucho en que enseñar cuando una de las claves está en cómo enseñar. La metodología es el medio que utilizamos para llegar al alumno y poder transmitirle los conocimientos, por lo tanto, una buena metodología es la base de un buen proceso de enseñanza-aprendizaje.

Ahora bien, no podemos asignar una sola metodología a todo el proyecto debido a que dependiendo del momento y de la actividad podremos identificarla más con unas que con otras. Pero ante todo debemos saber que todo el proyecto gira en torno a una técnica denominada gamificación que consiste en la integración de mecánicas propias de los juegos en una propuesta educativa, provocando un aumento de la motivación y el interés de los participantes.

Pero sin duda la metodología utilizada la podemos enmarcar como una metodología no directiva, en la que el profesor plantea retos o actividades y es el alumno el que decide como participar y en qué medida.

A partir de ahí distinguimos varias metodologías según los momentos o actividades de las que hablemos.

Durante las sesiones de explicación, podemos decir que la metodología está más enfocada a la clase magistral, pero sin ser el maestro el protagonista de la enseñanza. Debido a que las intervenciones del alumnado serán constantes fomentando la enseñanza multidireccional.

Sin embargo, en el momento de realizar los retos, la metodología que podemos percibir se acerca más al descubrimiento guiado. En esta metodología, a los alumnos les aparece un problema inicial que tendrán que resolver, sin la ayuda del profesor que se limitará a ver desde fuera e intervenir en casos de necesidad. Además, se utilizarán metodologías cooperativas, promoviendo el trabajo grupal y el compañerismo, así como la autonomía.

5.7. Desarrollo de la intervención

5.7.1. Organización

El proyecto tendrá una duración de cuatro semanas, comenzando el día 10 de abril con la presentación del proyecto ante el alumnado y concluyendo el día nueve con la sesión final. Las cuatro semanas que dure el proyecto tendrán la misma estructura. Los lunes tendrá lugar una explicación de unos 15 minutos de duración sobre el tema que hemos tratado en esa semana. Los martes y jueves se llevará a cabo un pequeño reto en los primeros cinco minutos del tiempo de recreo. Por último, los viernes hablaremos con los alumnos sobre el tema semanal para después completar una pequeña ficha de evaluación para controlar los conocimientos adquiridos.

En esta tabla se presenta la disposición de los temas que hemos tratado a lo largo de las semanas.

Tabla 2. *Cuadrante de semanas y temas.*

Semanas	Días	Temas a tratar
Semana 1	10 – 14 abril	Sesión inicial. Introducción del proyecto y hábitos saludables en general.
Semana 2	17 – 21 abril	Alimentación saludable
Semana 3	24 – 28 abril	Actividad física
Semana 4	31 – 4 mayo	Descanso y otros hábitos

En cuanto a las instalaciones en las que se realizará la intervención serán las aulas de referencia de los cursos implicados, el patio del centro e incluso el gimnasio para los días de mala climatología.



Figuras 3 y 4. *Gimnasio y patio del centro.*



Figura 5. *Aula 3ºB.*

Por otro lado, debido a la cantidad de materiales que hemos utilizado durante la realización del proyecto, los dividimos en tres grupos para su análisis:

- Material de Educación Física: conos, picas, ladrillos, aros, colchonetas...
- Material escolar: todo el material que encontramos en un aula de primaria, como, por ejemplo, mesas, sillas, material escolar...
- Material de elaboración propia: recorrido saludable, fichas de alimentos, tabla de control para el almuerzo, fichas de evaluación...

5.7.2. Intervención

Aunque en el marco teórico hayamos visto que hay muchos hábitos saludables nos vamos a centrar tan solo en la alimentación y la actividad física. Puesto que son estos los que verdaderamente determinan un estilo de vida saludable.

Para la mejora de estos hábitos saludables hemos creado una propuesta que consiste en un sistema de consecución de puntos que desbloquean recompensas. Estos puntos los consiguen los alumnos a medida que van cumpliendo con diferentes objetivos.

Existen tres formas de conseguir los puntos, que son: con el almuerzo saludable, realizando actividad física fuera del centro y superando los retos saludables.

- Almuerzo saludable: consiste en que los alumnos cambien los alimentos ultraprocesados, como la bollería industrial, por alimentos saludables, como piezas de fruta o frutos secos. Cada día uno de los alumnos apuntará en una lista de control (ver en Anexo 1) que compañeros trajeron almuerzo saludable. Por cada alumno que traiga un almuerzo saludable se sumará un punto al marcador colectivo. En caso de que todos los alumnos traigan un almuerzo saludable se sumarán 10 puntos extras.
- Realizando actividad física fuera del centro: de esta forma fomentamos que los alumnos realicen actividad física una vez que salen del centro. Cada lunes un alumno preguntará a sus compañeros si durante el fin de semana han realizado algún tipo de actividad física de carácter moderado, como por ejemplo pasear, bailar o jugar en el parque. En el caso de que así sea, se sumará un punto al marcador colectivo por alumno-actividad.
- Reto saludable: dos días a la semana los alumnos abrirán el cofre que se encuentra en el “Recorrido saludable” para conocer cuál será la prueba a la que se deberán enfrentar en el tiempo de recreo. Hemos decidido que sea en este momento debido a que en muchas ocasiones parte del alumnado no participaba en los juegos. De esta forma fomentamos la actividad física y la cooperación. Si los alumnos consiguen superar el reto se sumarán 15 puntos al marcador colectivo.

En la siguiente tabla podemos ver el sistema de puntuación que se ha aplicado.

Tabla 3. *Sistema de consecución de puntos.*

PUNTUACIÓN	ACTIVIDAD REALIZADA
1 punto por alumno	Si trae almuerzo saludable
1 punto por alumno	Si realiza actividad física durante el fin de semana
15 puntos para toda la clase	Si entre toda la clase superan “El reto Saludable”
10 puntos extras	Si toda la clase trae almuerzo saludable
20 puntos extra	Si la actitud en Educación Física ha sido excelente

A medida que van sumándose los puntos, los alumnos mueven unas fichas a lo largo de un recorrido que simula una pista de atletismo. Cuantos más puntos consigan antes llegarán a las recompensas que están marcadas en ciertos puntos del recorrido. Estas recompensas fueron elegidas por los alumnos durante la presentación del proyecto. (ver en Anexo 2)



Figura 6. *Maqueta recorrido saludable.*

A continuación, se expone un desglose semanal de todas las actividades realizadas en cada una de las sesiones de la intervención.

Semana 1: Introducción del proyecto y hábitos saludables en general

Tabla 4. *Desglose actividades semana 1.*

Lunes: Presentación proyecto y	En esta primera sesión llevaremos a cabo la presentación del proyecto a los alumnos y les mostraremos la maqueta. Decidimos entre todos cuáles serán las recompensas y las
---	--

maqueta	<p>apuntamos en los carteles del “Recorrido saludable”.</p> <p>Por otro lado, en esta sesión comentaremos que entendemos por el término salud y porque para las personas es clave tener una buena salud. También hablaremos de la importancia que tienen los hábitos saludables y cuáles son. Terminaremos comentando que actitudes son buenas y malas para la salud.</p>
Martes: Reto 1	<p>En los primeros cinco minutos del tiempo de recreo tendrá lugar este primer reto. Los alumnos deberán encontrar por el patio 20 tarjetas, que ha escondido el profesor con anterioridad, en las que hay escritos hábitos buenos y malos para la salud. (ver Anexo 3).</p>
Jueves: Reto 2	<p>Para el segundo reto necesitaremos las tarjetas, en las que hay escritas acciones, que utilizamos en el reto anterior. Por turno deberán sortear unos obstáculos para finalmente dejar la tarjeta en una cesta de hábitos positivos o en una cesta de hábitos negativos.</p>
Viernes: Tertulia y ficha de autoevaluación	<p>Durante un periodo de 15 minutos en la sesión anterior al tiempo de recreo, tendremos una charla con el alumnado en la que les preguntaremos sobre varios aspectos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opiniones sobre la importancia de cuidar la salud. - ¿Qué debemos hacer para cuidar la salud? - Hábitos saludables que conocen y cuales ponen en práctica. <p>Al terminar esta tertulia, los alumnos deberán realizar una ficha de evaluación, en la que demostrarán los conocimientos adquiridos. (Ver Anexo 4).</p>

Semana 2: Alimentación saludable

Tabla 5. Desglose actividades semana 2.

Lunes: Alimentación saludable	<p>En esta sesión comenzaremos recordando a los alumnos que es la pirámide alimenticia y que nos indica. Mostrando a los alumnos los diferentes niveles que la componen, las raciones semanales que representan y la importancia de acompañar la alimentación con un estilo de vida activo.</p> <p>Además, comentaremos la importancia del desayuno, para acudir al colegio con energía y los beneficios de la dieta</p>
--	--

	mediterránea.
Martes: Reto 3	Repartimos a los alumnos 20 tarjetas con imágenes de alimentos. Por turnos deberán completar un circuito de saltos y equilibrios. Al final del circuito encontrarán dos cestas, una de alimentos buenos y otra de alimentos malos para la salud, debiendo dejar la imagen del alimento en la cesta correspondiente. (Ver Anexo 5).
Jueves: Reto 4	De nuevo, repartimos las 20 tarjetas con imágenes de alimentos a los alumnos. Por turnos deben ir corriendo hasta un lugar en el que habrá un triángulo dibujado en suelo, que representa la pirámide alimenticia. Con las fotos de los alimentos deberán completar la pirámide alimenticia colocando cada alimento en su lugar correspondiente.
Viernes: Tertulia y ficha de autoevaluación	<p>Durante un periodo de 15 minutos en la sesión anterior al tiempo de recreo, tendremos una charla con el alumnado en la que les preguntaremos sobre varios aspectos referentes a la alimentación.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Importancia de una buena alimentación. - Desayuno antes del colegio. <p>Al terminar esta tertulia, los alumnos deberán realizar una ficha de evaluación, en la que demostrarán los conocimientos adquiridos. (Ver Anexo 6).</p>

Semana 3: Actividad física

Tabla 6. Desglose actividades semana 3.

Lunes: Actividad física	<p>Introduciremos esta sesión con el visionado de un fragmento de la película de Disney Wall-e. En este fragmento de la película se puede ver como en una sociedad futura todos los seres humanos sufren obesidad y tienen unos estilos de vida sedentarios. Comentaremos con el alumnado, a modo de crítica, cuáles son las medidas que tenemos que tomar para evitar llegar a esa situación.</p> <p>Las ideas principales que debemos destacar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia de la actividad física para un desarrollo completo del alumno.
--------------------------------	--

	- La actividad física como una forma de prevenir enfermedades.
Martes: Reto 5	Entre todos deberán sacar el mayor número posible de los materiales que se encuentran en el interior de un gran círculo. Pero no podrán pisar el interior del círculo. Para ello, tan solo se les facilitarán tres pelotas. El reto se dará por completado una vez que consigan sacar todos los materiales.
Jueves: Reto 6	En un espacio delimitado, el grupo deberá tener tocar el suelo con el menor número de manos y pies posible. Cada pie tiene un valor de 2 puntos mientras que cada mano valdrá 1 punto. El reto terminará cuando los participantes consigan aguantar 5 segundos en una posición con menos de 20 puntos de valor.
Viernes: Tertulia y ficha de autoevaluación	<p>Durante un periodo de 15 minutos en la sesión anterior al tiempo de recreo, tendremos una charla con el alumnado en la que les preguntaremos sobre varios aspectos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opiniones sobre la importancia de cuidar la salud. - ¿Qué debemos hacer para cuidar la salud? - Hábitos saludables que conocen y cuales ponen en práctica. <p>Al terminar esta tertulia, los alumnos deberán completar una ficha de evaluación, en la que demostrarán los conocimientos adquiridos. (Ver Anexo 7).</p>

Semana 4: Descanso y otros hábitos saludables

Tabla 7. *Desglose actividades semana 4.*

Lunes: Descanso y otros hábitos saludables	<p>En esta sesión comenzaremos recordando al alumnado lo importante que es el descanso para el cuerpo. Recordaremos que dormir es una necesidad y que durante la infancia los tiempos de descanso permiten al cuerpo crecer y desarrollarse.</p> <p>Además, hablaremos del número de horas que necesitan dormir ellos como niños para estar descansados.</p> <p>También se aprovechará esta última semana para hablar de otros hábitos saludables. Como la importancia de la higiene, que previene infecciones y enfermedades.</p>
Martes: Reto 7	Con motivo del hábito saludable del descanso, los retos de esta semana van a estar dedicados a realizar ejercicios de yoga. Las actividades van a realizarse en el gimnasio, lugar en el que

	<p>contamos con colchonetas y en los últimos minutos del recreo.</p> <p>El reto consistirá en completar tres figuras sencillas, estas figuras son: árbol, montaña y perro.</p> <p>Tras esta actividad los alumnos tendrán cinco minutos de relajación mientras escuchan una música tranquila.</p>
Jueves: Reto 8	<p>Con motivo del hábito saludable del descanso, los retos de esta semana van a estar dedicados a realizar ejercicios de yoga. Las actividades van a realizarse en el gimnasio, lugar en el que contamos con colchonetas y en los últimos minutos del recreo.</p> <p>El reto consistirá en completar tres figuras sencillas, estas figuras son: gato, mono y guerrero.</p> <p>Tras esta actividad los alumnos tendrán cinco minutos de relajación mientras escuchan una música tranquila.</p>
Viernes: Tertulia y ficha de autoevaluación	<p>Durante un periodo de 15 minutos en la sesión anterior al tiempo de recreo, tendremos una charla con el alumnado en la que les preguntaremos sobre varios aspectos. Como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuantas horas duermen y que rutinas siguen antes de irse a dormir. <p>Al terminar esta tertulia, los alumnos deberán realizar la ficha de evaluación correspondiente a esta última semana, en la que demostrarán los conocimientos adquiridos. (Ver Anexo 8).</p>

Por motivos derivados de la situación Covid-19, no hemos podido realizar los “Retos Saludables”. Esto es debido a la imposibilidad de utilizar material en los recreos. Por lo tanto, esta parte del proyecto ha quedado anulada, habiéndose realizado solo las sesiones de explicación y evaluación de contenidos.

5.8. Atención a la diversidad

Alumna con DAFOS, se realizarán modificaciones en todas las actividades motrices debido a las dificultades que presenta esta alumna. En las explicaciones si se fomentará más su participación y se tendrá especial cuidado para mantener su concentración. Por otro lado, las autoevaluaciones las realizará de manera oral y será el profesor quien apunte las respuestas. Estas serán algunas de las consideraciones que se tendrán en cuenta a la hora de modificar los retos:

- Podrá realizar descansos en el momento que lo necesite, debido a que se cansa más rápido que el resto de sus compañeros.
- Utilizaremos material más grande para facilitar el agarre.
- Se tendrán en cuenta más medidas específicas dependiendo de cada actividad. Por ejemplo: disminuir el terreno de juego, dar la posibilidad de intentarlo en varias ocasiones o reducir las distancias.

Alumno con Síndrome de Prader-Willi. Al contar con un desarrollo motriz con cierta soltura, no falta estableceremos adaptaciones en cuanto a las actividades. En las explicaciones si se fomentará más su participación y se tendrá especial cuidado para mantener su concentración. Por otro lado, las autoevaluaciones las realizará de manera oral y será el profesor quien apunte las respuestas.

5.9. Evaluación

La evaluación es un momento clave en cualquier intervención didáctica porque nos da información sobre el desarrollo del aprendizaje en el alumnado, sirviendo para detectar problemas, orientar el rumbo de las explicaciones o certificar que todo está correcto. En el caso de esta propuesta la evaluación está dividida en dos partes, que desarrollaremos en los siguientes epígrafes.

5.9.1. Evaluación del alumnado

En cuanto a la evaluación del alumnado tenemos que indicar que no pondremos calificaciones. La intención del proyecto no es otra que la de promocionar los hábitos saludables y crear conciencia en el alumnado. Al no tener carácter evaluador y salirse de la programación hemos decidido que nos vamos a centrar en el grado de aprendizaje de los alumnos a medida que se desarrolla el proyecto. Llevaremos a cabo esta evaluación del alumnado mediante la observación directa y la realización de las autoevaluaciones.

Autoevaluación semanal de cada alumno.

Los viernes a modo de conclusión del tema trabajado durante esa semana se realizará una tertulia en la que maestro y alumnado compartirán sus pensamientos sobre el tema semanal. Al finalizar esta reunión el alumno deberá completar la siguiente hoja de autoevaluación.

Esta autoevaluación consta de cinco preguntas. Las cuatro primeras son preguntas de contenidos, mientras que la quinta pregunta es actitudinal. En todas ellas hay incluida una escala Likert que los alumnos deben marcar antes de hacer la pregunta.

Para conocer todas las rúbricas de autoevaluación, consultar Anexos 4, 5, 7 y 8.

5.9.2. Autoevaluación del docente

La autoevaluación del docente es un punto importante puesto que el maestro es un pilar fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje y debe de saber autoevaluarse y aceptar sus propios fallos con el fin de mejorar.

Para ello hemos creado esta tabla evaluadora que el maestro tendrá que rellenar tras la realización de cada “Reto saludable” para detectar posibles fallos para futuras intervenciones. Para cada reto el maestro tendrá que completar una tabla diferente.

Tabla 8. *Autoevaluación del docente.*

PREGUNTA DE EVALUACIÓN	RESPUESTA DEL DOCENTE
¿La actividad ha resultado motivadora para los alumnos?	
¿La temporalización ha sido la adecuada?	
¿Los materiales escogidos han sido adecuados?	
¿Los alumnos han respondido bien ante la actividad?	

6. RESULTADOS

A continuación, vamos a conocer y analizar los resultados obtenidos con la puesta en práctica del proyecto. El aspecto principal que vamos a analizar es el grado de participación que ha tenido el alumnado en el proyecto. Para determinar esto vamos a tener en cuenta las tablas de control de almuerzo y actividad física.

Clase 3ºA

Vamos a comenzar por el análisis de las tablas de control de almuerzo del grupo de 3ºA.

Tras analizar las anotaciones realizadas por los alumnos en las tablas de control de almuerzo, hemos calculado la media diaria de alumnos que acuden al centro con un almuerzo saludable. Esto lo hemos realizado en cada una de las semanas para comprobar si existe o no una evolución. Estos han sido los resultados obtenidos.

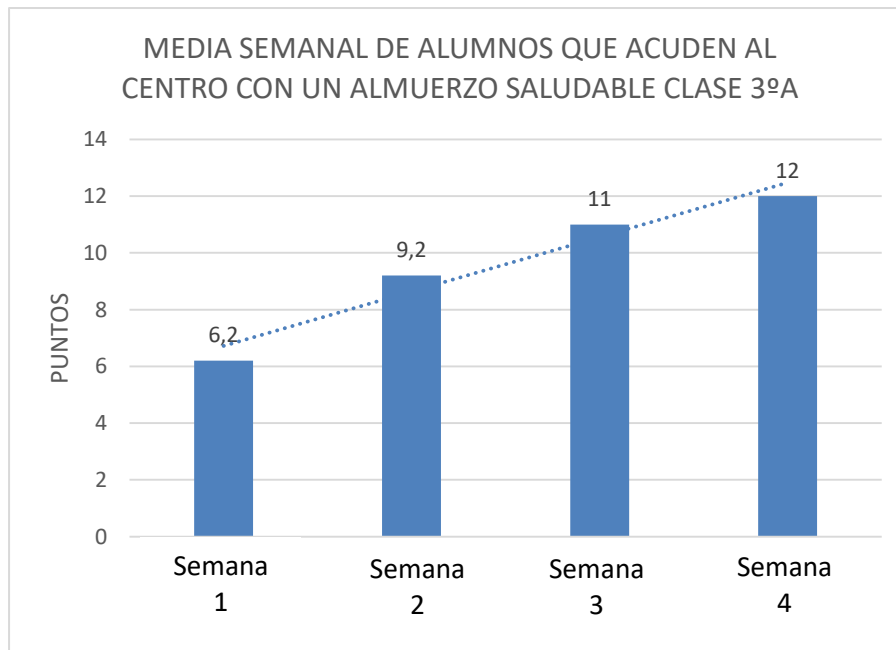


Figura 7. Media semanal de alumnos que acuden al centro con un almuerzo saludable en la clase de 3ºA.

Comenzamos la primera semana con una media diaria de 6,2 alumnos que llevan almuerzo saludable. Mientras que terminamos en la última semana con una media de 12 alumnos que llevan un almuerzo saludable. Lo que significa que durante la última semana todos los alumnos llevaron al centro alimentos saludables a la hora del almuerzo y durante los cinco días de la semana. Algo que no había ocurrido en todo el curso, hasta ese momento.

Por lo tanto, podemos afirmar que si ha existido una mejora en cuanto a la alimentación en el tiempo de recreo. Dejando atrás los alimentos ultraprocesados, perjudiciales para la salud y consumiendo fruta, frutos secos, lácteos...

El otro de los factores que teníamos en cuenta es la actividad física realizada fuera de la escuela, durante el fin de semana. Tal y como se aprecia en la siguiente gráfica los valores medios también han seguido un proceso ascendente. Durante el primer fin de semana tan solo 7,5 alumnos de media realizaron al menos una hora de actividad física. Mientras que en la última semana del proyecto conseguimos que todos los alumnos realizaran al menos una hora diaria de actividad física durante el fin de semana. Este dato nos agrada debido a que, al ser alumnos de edades tempranas, las familias les han tenido que acompañar en la realización de esta actividad física diaria. Por lo tanto, hemos contribuido también a que las familias realicen actividad física.

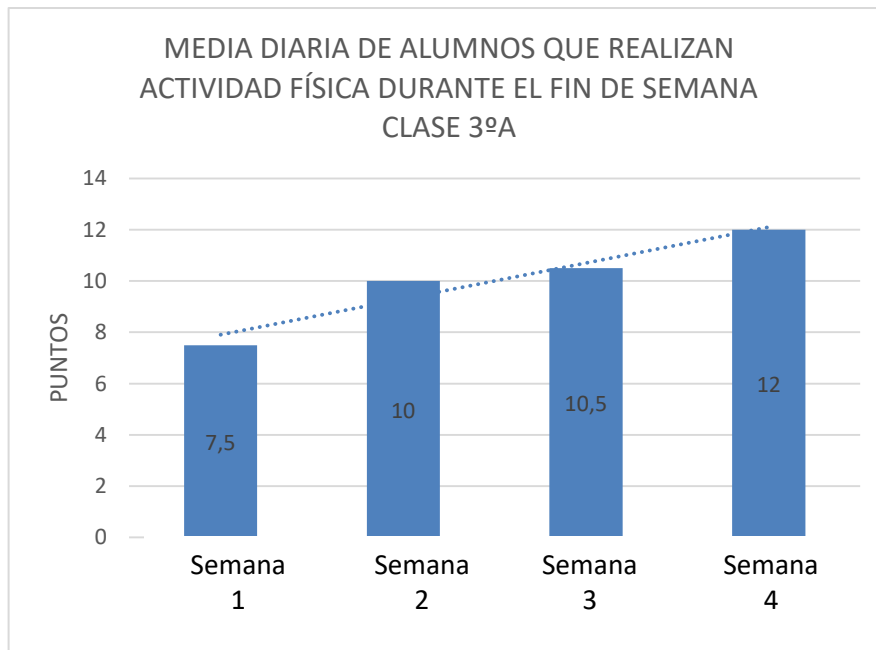


Figura 8. *Media diaria de alumnos que realizan actividad física durante el fin de semana clase 3ªA.*

En ambos casos la progresión ha sido evidente. Por lo cual consideramos que en la clase de 3ªA se ha cumplido el objetivo de mejorar los hábitos saludables del alumnado a través de la propuesta de gamificación llamada “Carrera saludable”.

CLASE 3ªB

De la misma manera que hicimos con el primer grupo, ahora es el turno de analizar los datos de la clase de 3ªB.

En primer lugar, hemos analizado las tablas de control de almuerzo calculando los valores medio del alumnado que realiza un almuerzo saludable en el recreo. Estos datos los hemos calculado en cada una de las semanas que ha durado el proyecto con el fin de conocer si existe alguna relación entre ellos.

En esta gráfica podemos observar que al igual que ocurría en la otra clase ha aumentado el número medio de alumnos que acuden al centro con alimentos saludables para la hora del almuerzo.

Durante la primera semana la media de alumnos era de 7,2. Mientras que en la última semana la media de alumnos con almuerzos saludables es de 11,6, es decir la gran mayoría de los alumnos trajeron almuerzos saludables durante los cinco días.

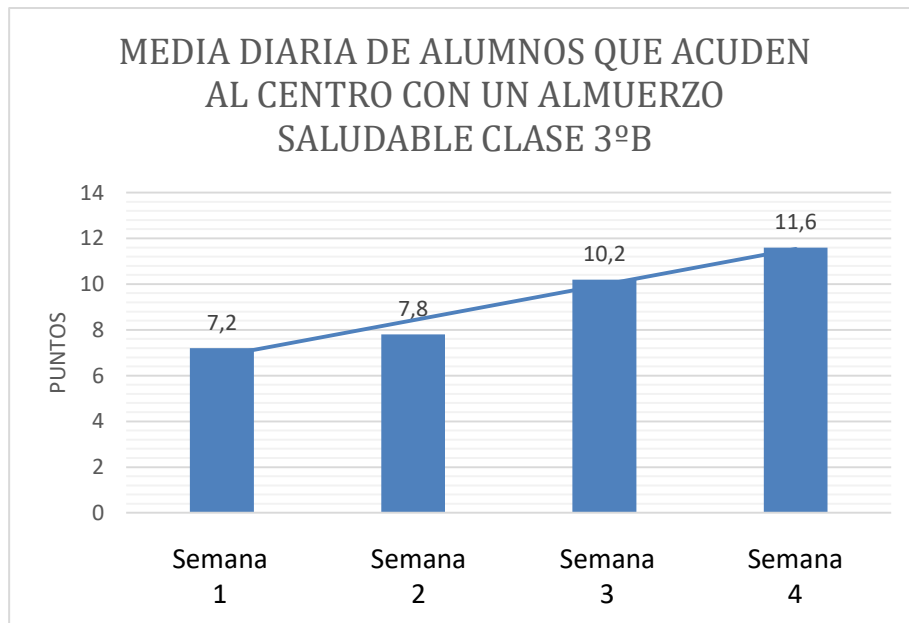


Figura 9. *Media semanal de alumnos que acuden al centro con un almuerzo saludable en la clase de 3°B.*

Con un análisis simple del gráfico podemos comprobar que se ha dado una progresión en cuanto a la mejora de los patrones nutricionales del alumnado en el tiempo de recreo.

Por otro lado, también analizamos la tabla de control de actividad física. De la misma manera que ocurrió con el otro grupo, la media de alumnos que realizaban actividad física ha ido aumentando a medida que pasaban las semanas. En líneas generales podemos afirmar que si existe una mejora con el paso de los fines de semana, al igual que pasaba con el otro grupo.

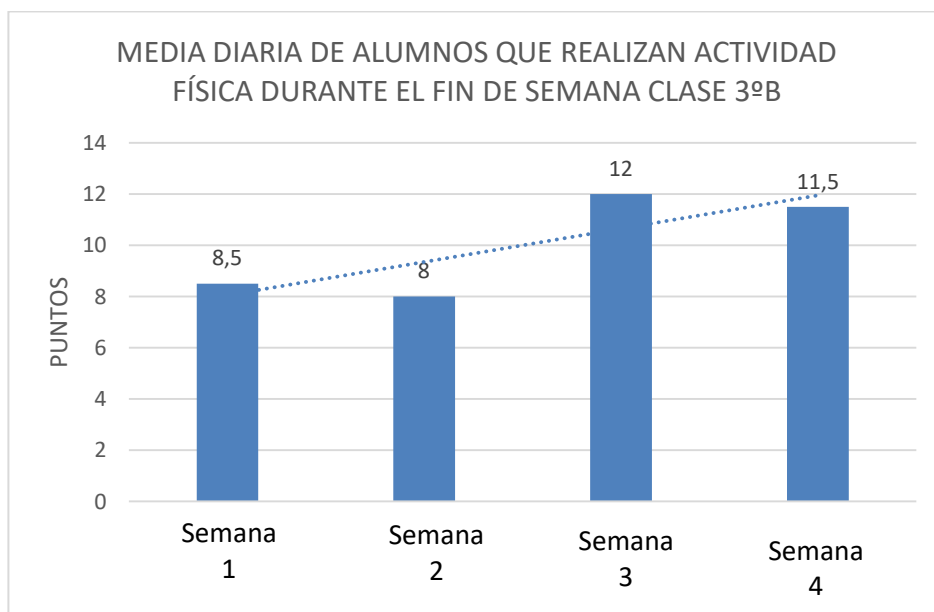


Figura 10. *Media diaria de alumnos que realizan actividad física durante el fin de semana clase 3°B.*

Viendo los resultados obtenidos en las dos clases vemos que si ha habido un incremento del consumo de alimentos saludables y de la actividad física durante los fines de semana por parte de los alumnos de 3º. Por lo tanto, podemos concluir que este proyecto ha servido para mejorar los hábitos saludables del alumnado.

7. CONCLUSIONES

Una vez que llegamos a este apartado debemos detenernos para comprobar si hemos cumplido o no los objetivos que planteamos cuando iniciamos la propuesta. Vamos a ir analizando uno por uno cada objetivo y sacando las conclusiones oportunas en función de lo vivenciado.

- Promover hábitos de vida saludables entre el alumnado de Educación Primaria.

En función a los resultados obtenidos y analizados en el punto anterior, podemos determinar que si hemos cumplido este objetivo.

Los resultados han mostrado una mejora tanto en la realización de actividad física fuera del aula como en el aumento de alimentos saludables en el tiempo de recreo. Ambos aspectos son positivos y mejoran la posición inicial.

A través de la implementación de esta propuesta no solo hemos conseguido que los alumnos tengan un concepto más férreo sobre lo que significa la salud y su cuidado mediante los hábitos saludables, les hemos dado los conocimientos para que ellos puedan llevarlos a cabo fuera de la escuela.

- Crear en el alumnado una visión crítica sobre la salud y los hábitos de vida saludables.

Consideramos que este objetivo también se ha conseguido cumplir. Puesto que a medida que avanzaban las semanas los alumnos se iban soltando e iban compartiendo ideas más elaboradas y cargadas de sentido crítico en las sesiones de tertulia. Sus argumentos eran cada vez más elaborados y en muchas ocasiones iban cargados de intenciones de futuro. Los alumnos han demostrado que la creatividad propia de su edad, es una buena herramienta para crear estrategias que fomenten la educación por la salud, así como la búsqueda de alternativas para paliar el grave problema del sedentarismo.

- Fomentar la actividad física en el alumnado de Educación Primaria.

Si se ha fomentado y los resultados de la actividad física en educación primaria así lo demuestran. Con el paso de las semanas cada vez era más los alumnos que realizaban actividad física fuera del aula. Además, no solo se ha fomentado en el alumnado, sino también en su círculo cercano, puesto que las familias han acompañado a sus hijos en esta aventura.

- Despertar curiosidad en el alumnado por el cuidado del cuerpo.

Según las experiencias vividas diríamos que sí. Consideramos que a través de esta propuesta hemos generado en cada uno de los alumnos la idea de que la salud es un tema importante y que no cuidarla tiene sus consecuencias visibles en el cuerpo.

- Utilizar la gamificación como metodología para el desarrollo de hábitos saludables.

Si, consideramos que lo hemos cumplido y con un buen resultado. La motivación y participación por parte del alumnado ha sido mayor de la esperada. Cada día los alumnos esperaban a la hora del almuerzo para indicar con satisfacción que habían traído fruta a clase. El alumnado demandaba más actividades y preguntaba por la posibilidad de hacer algún trabajo extra para conseguir más puntos que sumar y así llegar antes a las recompensas fijadas.

8. FUTURAS INTERVENCIONES

Una vez hemos acabado con la puesta en práctica del proyecto, es hora de reflexionar sobre el trabajo realizado en busca de otras posibilidades, mejoras o incluso nuevas líneas de actuación.

Dentro del mismo proyecto que acabamos de concluir hemos pensado que se podrían dar dos mejoras que permitan mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas mejoras son:

- Repetir la misma propuesta, pero esta vez pudiendo llevar a cabo la parte referente a los retos saludables. Como ya hemos explicado anteriormente, no hemos podido llevar a cabo la parte de los retos debido a que el centro no permitía el uso de materiales escolares durante el recreo. Todo causado por la situación provocada por la Covid-19.
- Llevar a cabo la misma propuesta, pero durante un periodo de tiempo más amplio, para afianzar más los hábitos saludables. Incluso podríamos realizar el proyecto a nivel de centro, en el que participasen todos los cursos.

Dejando de lado este proyecto pensamos que una buena línea sobre la que trabajar es realizar una comparativa entre dos clases diferentes en las que llevamos a cabo el mismo proyecto, pero con distintas metodologías. De esta forma podremos comprobar que grado de importancia tiene la metodología utilizada en los aprendizajes adquiridos por el alumnado.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Burke, B. (2012). *Gamificación 2020: ¿Cuál es el futuro de la gamificación?*. Gartner.
- Carbajal A, Ortega R. (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. *Revista Chilena Nutrición*, 224-236.
- Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. (1985) Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Rep.* 100(2): 126-131.
- Castillo, I. & Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Comisión Europea. (2013). La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa. (16113). Recuperado de: <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/d/16112/19/0>
- Costa, M. y López, E. (2008). *Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables*. Madrid: Pirámide.
- Ermí, L. y Mäyrä, F. (2005). Player-Centred Game Design: Experiences in Using Scenario Study to Inform Mobile Game Design. *Game Studies*, 5(1), 1-10.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española Salud Pública*, 325-328.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- León-Díaz, Ó., Martínez-Muñoz, L. F., & Santos-Pastor, M. L. (2019). Gamificación en Educación Física: un análisis sistemático de fuentes documentales. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 110-124.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- López-Barajas, E. (2013) 'La familia "humus" fértil del amor', *Hacer familia*, (60-61)
- López, V., Pérez, D., Manrique, J.C. & Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos*, 29, 182-187

- Macias, A.I., Gordillo, L.G., & Camacho, E.J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39 (3), 40-43.
- Madrid, J. A. (2018). *Así afecta el sueño al rendimiento escolar* [Vídeo]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=o40FKCjYJt0
- Martínez Álvarez, J.R.; Palencia García, A.; Serrano Morago, L. y Villarino Martín, A. (2008). Educación Alimentaria Escolar y Extraescolar. Programas y Didáctica. En, Martínez Álvarez, J.R. y Polanco Allué, I (Eds). El libro blanco de alimentación escolar (137-156). Pinto (Madrid): Mc Graw Hill.
- Masalán, P., Sequeida, J. y Ortiz, M (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista chilena de pediatría*, 84(5), 554-564. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062013000500012>
- Oliva, H. A. (2016). La gamificación como estrategia metodológica en el contexto educativo universitario. *Realidad y reflexión*, 31-47.
- Oliva, H. A. (2017). La gamificación como estrategia metodológica en el contexto educativo universitario. *Realidad y Reflexión*, 44, 29.
- Orden EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León
- Orden ECD/2475/2015, de 19 de noviembre, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable. BOE 24-11-2015
- Programa Perseo (2007). Guía de actividad física y salud para familias. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_actividad_fisica.pdf (Con acceso el 10 de diciembre de 2018).
- Programa THAO-SALUD infantil: Recuperado de: https://ampaipse.files.wordpress.com/2011/02/presentacionprogramathao-saludinfantil_cast.pdf (Con acceso el 10 de diciembre de 2018).
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el Currículo básico de la Educación Primaria.
- Rigolfas, R., Padró, L. y Cervera, P. (2010). *Educación en la alimentación y la nutrición*. Barcelona: Tibidabo Ediciones.
- Rodríguez, P.L. (2006). *Educación Física y salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: INDE

Sánchez Bañuelos, F. (2004). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Talaván, J.A. (2015). ¿Tiene mi alumnado hábitos saludables? *Revista digital de Educación Física Emásf*, 36, 28-42

Teixes, F. (2019). *Gamificación, motivar jugando*. Barcelona: Editorial UOC.

Ureña, F. (2000). Deporte escolar: Educación y salud. En: A.A.V.V.: *La Educación Olímpica*. Ayuntamiento de Murcia.

Valadez, I., Villaseñor, M., & Alfaro, N. (2004). Educación para la Salud: la importancia del concepto. *Revista Educación y Desarrollo*, 33, 43-8

10. ANEXOS

Anexo 1. Tablas de control almuerzo saludable.

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	
ADRIANA																													
DAVID																													
GUILLERMO																													
INES																													
IZAN																													
JAVIER																													
JORGE																													
PABLO																													
ROBLE																													
SARA																													
SERGIO																													
ZOE																													

TODOS																																					
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6									
ALBA																																					
ALEJANDRO																																					
ALEX L																																					
ALEX P																																					
CANDELA																																					
DYLAN																																					
ELOY																																					
JULIO																																					
KEVIN																																					
LOU																																					
LUCÍA																																					
TERESA																																					
TODOS																																					

Tabla de control almuerzo saludable de los alumnos SPA.

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
ADRIANA	X		X	X	X			X	X	X	X					X	X	X	X			X	X	X	X			
DAVID	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			
GUILLELMO	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			
INES	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			
IZAN	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			
JAVIER	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			
JORGE	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			
PABLO	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			
ROBLE	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			
SARA	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			
SERGIO	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			
ZOE	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			
TODOS								X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X	X			

Tabla de control almuerzo saludable de los alumnos PBI.

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
ALBA	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X				
ALEJANDRO	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X				
ALEX L															X	X	X	X			X	X	X	X				
ALEX P	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X				
CANDELA	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X				
DYLAN	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X				
ELOY	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X				
IRUJO	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X				
KEVIN	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X				
LOU	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X				
LUCIA	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X				
TERESA	X	X	X	X				X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X				
TODOS								X	X	X	X				X	X	X	X			X	X	X	X				

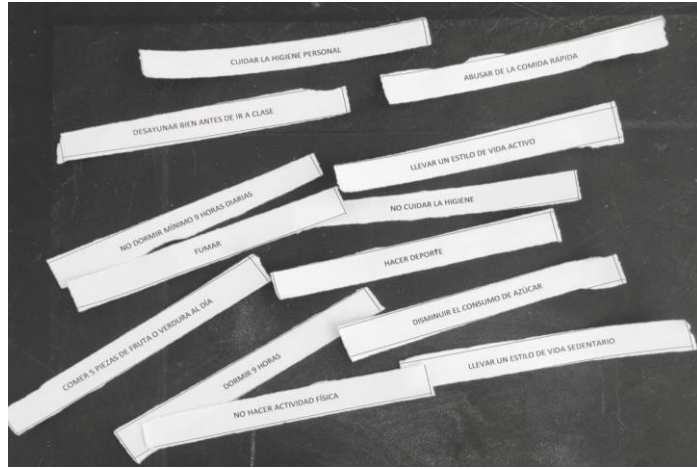
Anexo 2. Tabla de recompensas

RECOMPENSAS	PUNTUACIÓN
Elegir actividad de calentamiento	60 puntos
Elegir juego para clase de EF	150 puntos
Elegir actividad de vuelta a la calma	270 puntos
Elegir un deporte para la clase de EF	390 puntos
Día de almuerzo libre	480 puntos
Clase de juego libre	600 puntos




Anexo 3. Tarjetas hábitos saludables para retos 1 y 2.

HACER DEPORTE	FUMAR
DORMIR 9 HORAS	NO HACER ACTIVIDAD FÍSICA
COMER 5 PIEZAS DE FRUTA O VERDURA AL DÍA	NO CUIDAR LA HIGIENE
CUIDAR LA HIGIENE PERSONAL	LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SEDENTARIO
LLEVAR UN ESTILO DE VIDA ACTIVO	NO DORMIR MÍNIMO 9 HORAS DIARIAS
DISMINUIR EL CONSUMO DE AZÚCAR	ABUSAR DE LA COMIDA RÁPIDA
DESAYUNAR BIEN ANTES DE IR A CLASE	NO CALENTAR ANTES DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA
HACER 5 COMIDAS AL DÍA	NO CUIDAR LA HIGIENE BUCAL
LAVARSE LAS MANOS ANTES DE	TENER UNOS ALTOS NIVELES DE

COMER	ESTRÉS
-------	--------



Anexo 4. Ficha de evaluación semana 1.

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN	
Semana 1: Introducción del proyecto y hábitos saludables en general.	
Nombre:	
1. ¿Conozco la importancia de la salud para las personas?	
	
¿Por qué es importante la salud?	
2. ¿Soy capaz de describir que es un hábito saludable?	
	
¿Qué es un hábito saludable?	
3. ¿Conozco los problemas derivados de la falta de hábitos saludables?	
	

Escribe dos consecuencias de la falta de hábitos saludables.

4. ¿Puedo diferenciar hábitos positivos y negativos para la salud?



Escribe dos hábitos positivos y dos negativos.

5. He participado de una manera activa en los retos, cooperando con mis compañeros y manteniendo una actitud de respeto en todo momento.








¿Qué puedo mejorar?

Anexo 5. Tarjetas con imágenes de alimentos para retos 3 y 4.



Anexo 6. Ficha de autoevaluación semana 2.

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN	
Semana 2: Alimentación saludable.	
Nombre:	
1. ¿Conozco la pirámide alimenticia?	
	
¿Qué nos indica?	
2. ¿Soy capaz de reconocer diferentes alimentos de cada nivel de la pirámide?	
	
Nombra dos alimentos del nivel más bajo	
3. ¿Conozco los niveles de frecuencia de consumo de los alimentos?	
	
Las chucherías y los refrescos son alimentos de consumo.....	
4. ¿Reconozco la importancia del desayuno?	
	
¿Por qué es importante desayunar antes de ir al colegio?	
5. He participado de una manera activa en los retos, cooperando con mis compañeros y manteniendo una actitud de respeto en todo momento.	
	
¿Qué puedo mejorar?	

Anexo 7. Ficha de autoevaluación semana 3.

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN

Semana 3: Actividad física.

Nombre:

1. ¿Realizar actividad física moderada durante 1 hora al día es bueno o malo?



Escribe en que momentos del día realizamos actividad física:

2. ¿Conozco la importancia del calentamiento?



¿Por qué es importante?

3. ¿Conozco los beneficios que tiene la actividad física?



Escribe dos beneficios de la actividad física:

4. ¿Realizas actividad física en la escuela y fuera de ella?



¿En qué momentos de la escuela realizas actividad física?

5. He participado de una manera activa en los retos, cooperando con mis compañeros y manteniendo una actitud de respeto en todo momento.



¿Qué puedo mejorar?

Anexo 7. Ficha de autoevaluación semana 4.

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN

Semana 4: Descanso y otros hábitos saludables.

Nombre:

1. ¿Conozco cuál es el número de horas que debe dormir un niño?



Escribe cuantas horas:

2. ¿Has descansado adecuadamente durante la semana?



¿En qué momentos del día descansas?

3. ¿Conozco las ventajas de descansar bien?



Escribe dos ventajas:

4. ¿He aprendido a dar importancia al descanso?



¿Por qué es tan importante descansar?

5. He participado de una manera activa en los retos, cooperando con mis compañeros y manteniendo una actitud de respeto en todo momento.



¿Qué puedo mejorar?

RECORRIDO SALUDABLE

¿Cómo conseguir puntos?

1. Llevando a cabo hábitos saludables. Por ejemplo, teniendo una buena alimentación, un buen descanso y realizando actividad física cada día.

2. Superando retos en los recreos o en las clases de Educación Física.

PUNTUACIÓN	ACTIVIDAD REALIZADA
1 punto por alumno	Si trae almuerzo saludable
1 punto por alumno	Si realiza actividad física durante el fin de semana
15 puntos para toda la clase	Si entre toda la clase superan "El reto Saludable"
10 puntos extras	Si toda la clase trae almuerzo saludable
20 puntos extra	Si la actitud en Educación Física ha sido excelente

Fotos de la realización del proyecto





