



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

RUTINAS Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DEL MÉTODO AICLE DESTINADOS A LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DEL COVID19

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EN LENGUA EXTRANJERA INGLÉS**

AUTOR: DAVID GRAÑA FERNÁNDEZ



Palencia, julio de 2021

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado se centra en la transmisión de rutinas y hábitos de vida saludables en un centro bilingüe, durante una situación excepcional de pandemia que requiere la adopción de medidas de prevención del contagio por parte de la población. Teniendo como objetivo principal favorecer la salud individual y global y utilizar la lengua inglesa como herramienta vehicular y de comunicación dentro del aula.

Se pretende demostrar la utilidad de las rutinas como elemento de apoyo y ayuda en la organización y gestión del aula y del comportamiento del alumnado, haciendo a este partícipe del mismo. Se trata de hacer rutinarios ciertos hábitos de vida saludables que se han convertido en esenciales para asumir, de manera responsable, nuestro papel como ciudadanos en una situación crítica para la salud mundial, causada por el virus Covid19. Todo ello, favoreciendo el uso de la comunicación oral y escrita en lengua inglesa, haciendo uso de su valor epistémico para adquirir nuevos conocimientos.

PALABRAS CLAVE: rutinas, hábitos, inglés, AICLE, salud, Covid19

ABSTRACT

This Final Degree Project focuses on the transmission of healthy routines and life habits in a bilingual centre, during an exceptional pandemic situation that requires the adoption of measures to prevent contagion by the population. With the main objective of promoting individual and global health and using the English language as a vehicular and communication tool in the classroom.

The aim is to demonstrate the usefulness of routines as an element of support and help in the organization and management of the classroom and the students' behaviour, making them active participant in the process. It is about making routine certain healthy lifestyle habits that have become essential to responsibly assume our role as citizens in a critical situation for global health, caused by the Covid19 virus. All this, favouring the use of oral and written communication in English, making use of its epistemic value to acquire new knowledge.

KEY WORDS: routines, habits, English, CLIL, health, Covid19

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	5
3. JUSTIFICACIÓN	6
Competencias generales	7
Competencias específicas	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
4.1 RUTINAS	10
4.2 RUTINAS EN EL AULA.....	10
4.3 LAS TEORÍAS DEL APRENDIZAJE	12
4.4 APRENDIZAJE COOPERATIVO	15
4.5 AICLE	16
4.6 ANDAMIAJE O <i>SCAFFOLDING</i>	17
4.7 HÁBITOS SALUDABLES EN EL AULA.....	17
5. DISEÑO DE LA PROPUESTA	21
5.1 INTRODUCCIÓN	21
5.2 CONTEXTO	21
5.3 TEMPORALIZACIÓN	22
5.4 OBJETIVOS GENERALES	23
5.5 METODOLOGÍA	24
5.6 CLASIFICACIÓN DE LAS RUTINAS	26
5.7 DESARROLLO DE LA PROPUESTA	36
5.8 EVALUACIÓN	49
6. CONCLUSIONES.....	52
7. BIBLIOGRAFÍA.....	53
8. ANEXOS	55

Nota:

Con el objetivo de facilitar la fluidez de la lectura de este Trabajo de Fin de Grado, como norma general, se utilizará el masculino entendiéndose como una alusión a ambos géneros, el masculino y el femenino

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado está enmarcado dentro 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 autónoma de Castilla y León. Tomando como referencia la Orden EDU/519/2014, de 17 de junio, para establecer los objetivos a alcanzar en la primera lengua extranjera en el segundo curso de Educación Primaria. Sirviendo esta también para delimitar algunos de los contenidos a tratar, utilizando la lengua inglesa como lengua vehicular para el desarrollo de las diferentes sesiones planteadas dentro de la propuesta.

Con el propósito de que el trabajo se adapte a un contexto real y aplicable, se ha tomado como referencia el aula en el cual realicé el segundo periodo de prácticas de Educación Primaria, en la Mención Lengua Extranjera, Inglés. Esta aula de segundo curso de Educación Primaria pertenece a un centro bilingüe y está tutorizado por el mismo tutor que lo hizo el curso anterior, en primero. Esto supone un aspecto crucial y una gran ventaja a la hora de la integración de las rutinas de aula.

El trabajo busca poner en valor la importancia de establecer rutinas, no solo para la organización y gestión del aula, sino también pautar los diferentes momentos de la jornada escolar y establecer una serie de normas y hábitos.

Buscando resaltar la importancia de estos hábitos, especialmente para el cuidado de la salud debido a la situación actual, he decidido crear una propuesta que ofrezca al alumnado una serie de hábitos de vida saludables, adquiriendo estos mediante el uso de la primera lengua extranjera como lengua vehicular.

Se busca que los aprendizajes que brinda la propuesta en forma de rutinas trasciendan más allá de la escuela y sean de utilidad para el alumnado en la vida cotidiana, impulsando a que aporten su granito de arena a una sociedad que les necesita, formándoles como ciudadanos y desarrollando en ellos un sentido de la responsabilidad que es muy necesario en situaciones como la que vivimos.

2. OBJETIVOS

El principal objetivo del trabajo es desarrollar una propuesta de intervención en el aula que dé lugar a unos procesos de enseñanza-aprendizaje que permitan que el alumnado adquiera una serie de hábitos de vida saludables que sean favorables para afrontar una situación de pandemia mundial basados en la prevención del contagio de enfermedades víricas.

Además, los objetivos que se pretenden lograr con el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

1. Poner en valor la responsabilidad individual y conjunta, como sociedad, en el objetivo de lograr la erradicación de una problemática global.
2. Adaptar los procesos de enseñanza-aprendizaje a las necesidades actuales de los contextos educativos, velando por la salud e impulsando y respetando las medidas sanitarias establecidas.
3. Favorecer el uso de la lengua inglesa como lengua vehicular para llevar a cabo los procesos de enseñanza-aprendizaje en distintas áreas.
4. Aplicar los conocimientos aprendidos durante mi formación universitaria y práctica docente, reflexionando sobre estos y tratando de mejorarlos en todo momento.
5. Diseñar, planificar y evaluar, teniendo en cuenta los contenidos, objetivos y criterios de evaluación en los procesos de enseñanza-aprendizaje, adaptando los procesos a la situación real del aula.

3. JUSTIFICACIÓN

Este Trabajo de Fin del Grado en Educación Primaria ha sido realizado durante el último curso, destinado a las asignaturas finales y prácticas de Educación Infantil, lo que otorga también una perspectiva diferente y permite ver cómo evolucionan las primeras rutinas en etapas tempranas. Ventaja que se contrapone al inconveniente de haber sufrido la interrupción de las prácticas de Educación Primaria de la Mención de Lengua Extranjera, Inglés, debido a la pandemia mundial.

La propuesta del trabajo y planteamiento del tema nacen de la vivencia de una situación excepcional y sin precedentes cercanos como es la pandemia por el virus Covid19, que ha afectado a toda la población sin discriminación, en todos sus sectores, incluida la educación.

Tras afrontar un año muy distinto en el que el periodo de prácticas se ve interrumpido por un confinamiento general de la población y después de un año posterior en el que las clases se retoman con una gran cantidad de medidas preventivas, aparece la posibilidad de crear un trabajo que afronte una situación de paulatina vuelta a la normalidad en el ámbito escolar sacando partido de lo vivido.

En la propuesta se trata de sacar provecho de esta situación para la enseñanza y aprendizaje de la primera lengua extranjera, haciendo hincapié también en uno de los aspectos más relevantes observados durante el primer periodo de prácticas de la mención; la utilización de las rutinas dentro del aula.

Las rutinas, frecuentemente, son utilizadas en las etapas de Educación Infantil para la organización y gestión del aula, incorporándose muchas de estas e introduciéndose algunas nuevas en los primeros cursos de Educación Primaria. Gran parte del alumnado, cada año un mayor número, se incorpora al sistema educativo ya en la etapa de Infantil; sin embargo, no siempre es así, por lo que es importante trabajar las rutinas para sentar esta base y que sea integrada por todos en el aula, sin excepción, permitiendo focalizar los esfuerzos y el tiempo invertido en otros aspectos que no tengan que ver con la incertidumbre de cómo se irá desarrollando la jornada, problema que se ve resulto con la implementación de las rutinas de aula.

El hecho de utilizar rutinas de gestión y organización del aula hace que el alumnado sea partícipe de la misma, dotándolo en todo momento de autonomía y haciéndoles

conscientes de la manera en la que acontecen los diferentes momentos dentro de la jornada escolar.

El trabajo se focaliza en la metodología AICLE, por ser planteada la propuesta para su desarrollo en un centro bilingüe, buscando, sobre todo, el desarrollo de la competencia lingüística, potenciando el uso del lenguaje oral y escrito y tratando dar importancia al valor comunicativo y epistémico de la lengua.

Se pretende, además, que los aprendizajes extraídos de la propuesta sean significativos y trasciendan el ámbito educativo, siendo estos útiles en el día a día del alumnado y favorables para preservar su salud y la de toda la sociedad ante la situación que seguimos atravesando.

Con la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado se desarrollan las siguientes competencias del Título del Grado de Educación Primaria:

Competencias generales

-Saber aplicar los conocimientos de trabajo de una forma profesional y poseer las competencias básicas que se demostrarán a través la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro del área de estudio.

-Tener la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

-Poder transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

-Haber desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

-Desarrollar un compromiso ético en la configuración como profesional, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

Competencias específicas

Módulo de Formación básica

- Conocer al alumnado, así como sus características socioeducativas y familiares y sus procesos de aprendizaje para adaptar los procesos de enseñanza-aprendizaje, contextualizándolos.
- Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 6-12, en el contexto familiar, social y escolar.
- Identificar las posibles dificultades de aprendizaje, poseer los conocimientos para solucionarlas y ponerlos en práctica.
- Conocer y tener presente la exigencia que supone la heterogeneidad en las aulas, así como estar capacitado para poder atender a la diversidad en el aula.
- Promover y mostrar una actitud de respeto a la diversidad con el alumnado.
- Conocer y poner en práctica medidas que logren hacer efectivo el derecho de igualdad de oportunidades para personas con discapacidad.
- Comprender los procesos de comunicación e interacción.
- Diseñar, planificar y evaluar la actividad docente y el aprendizaje en el aula.
- Poner en práctica el uso de las TIC en el aula.
- Relacionar la influencia de la sociedad y de la familia con su influencia en la educación.
- Cooperar conjuntamente con familias y comunidad para lograr una educación de calidad.
- Desarrollar las habilidades sociales requeridas para liderar al alumnado.
- Potenciar la formación personal a través de la facilitación del auto conocimiento, favoreciendo la convivencia dentro del aula, fomentando el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, así como de valores democráticos, rechazando de manera rotunda cualquier forma de discriminación.

Módulo Didáctico-disciplinar

- Utilizar recursos didácticos para desarrollar y evaluar los contenidos del currículo, promoviendo la adquisición de competencias básicas en los estudiantes.

-Participar en diferentes situaciones de comunicación vinculadas a la labor docente en la enseñanza de lengua castellana, promoviendo el desarrollo curricular de esta área al mismo tiempo.

Módulo de Practicum y Trabajo de Grado

-Tomar parte de la vida práctica del aula, poniendo en funcionamiento los conocimientos adquiridos en el Grado.

Módulo de Optatividad

-Usar la dramatización y el lenguaje no verbal como recursos en el aula.

-Planificar todo lo que va a ser enseñado y evaluado; seleccionar, elaborar y utilizar estrategias de enseñanza, actividades y recursos didácticos.

-Desarrollar actitudes positivas y de apertura a la diversidad lingüística cultural en el aula.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 RUTINAS

Desde un punto de vista más general, la palabra rutina puede tener dos acepciones:

“Costumbre o hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y de manera más o menos automática” REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23ª ed., [versión 23.3 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [10/06/2020]

“Secuencia invariable de instrucciones que forma parte de un programa y se puede utilizar repetidamente.” REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23ª ed., [versión 23.3 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [10/06/2020]

Así, entenderíamos las rutinas como el establecimiento de una serie de hábitos en las maneras de comportarse, obrar o pensar. Estos se crean por la reiteración de ciertas acciones que llevan a la automatización de las mismas, haciendo que en momentos futuros, una vez adquiridas e interiorizadas, no sean necesarios los pasos previos para conseguir las mismas.

4.2 RUTINAS EN EL AULA

Desde la perspectiva del ámbito docente y académica, las rutinas son formas de pautar procedimientos y comportamientos, generalmente destinados a la gestión y organización del aula, en momentos puntuales como pueden ser la entrada y salida del aula, los momentos de almuerzo, el respeto de los turnos, el reparto y recogida de materiales... que se extienden durante un periodo variable de tiempo y que están sujetas a cambios y variaciones por ser menos estrictas que las normas (Harper, J. y O' Brien, K., 2015).

Partiendo de esta definición podemos concluir que las rutinas que juegan un papel más importante son aquellas destinadas a la organización y gestión del aula, pues son los momentos en los que más tiempo invierten tanto docentes como alumnado. Fijando estas rutinas desde un principio podemos conseguir que la reorganización y gestión sea más fluida y se parta de una base ya establecida que sea más fácil de seguir y asimilar para el alumnado por ser menos cambiante.

En esta misma línea, Harper, J. y O' Brien, K. (2015) apuntan que las rutinas tienen gran valor, pues ayudan a los estudiantes a sentirse responsables y orgullosos del propio trabajo. Para esto también es importante que tomen parte de la creación de las rutinas, que

sea un consenso entre docente y alumnado, de esta manera se sentirán más inmersos e implicados en la creación, mantenimiento y organización de las mismas y; por lo tanto, de la gestión de su comportamiento y del trabajo dentro del aula.

Sin embargo, según Fabres (2006), hay momentos de la jornada escolar que se mecanizan como el saludo, el momento de la comida, las transiciones entre las distintas actividades... y esto hace que a veces se conviertan en acciones monótonas e incómodas.

Según Fabrés (2006), debemos alejarnos de esta monotonía, de la repetición por la repetición sin ninguna finalidad y sin sentido alguno, por ello siempre debemos tener claro cuál es el propósito de cada actividad, de cada rutina... y trasmitírselo al alumnado para que este también sea consciente del porqué de estas acciones (p. 17).

“Preguntarse sobre el sentido y significado de las acciones que realizamos cada día, supone crear condiciones favorables para el aprendizaje de los alumnos y para la revitalización del trabajo institucional” (Rimoli M del C. y Ros N., 2009, p. 98).

Las rutinas, además, nos dan una oportunidad de tematizarlas de diferentes formas, permitiendo introducir en ellas diferentes problemáticas, algunas totalmente nuevas, sin que estas supongan un cambio radical en la metodología ni en los procedimientos de trabajo. Permiten incorporar nuevas temáticas y conocer sobre las mismas de una manera con la que el alumnado ya está familiarizado.

Un marco de referencia que una vez aprendido por el niño, da una gran libertad de movimientos tanto a los niños como al profesor: provee una especie de estructuración mental que permite dedicarse y dedicar sus energías a lo que se está haciendo sin pensar en lo que vendrá después. En cuanto marco constante permite además al profesor introducir en él cualquier tema, asunto o actividad novedosa que hay surgido inesperadamente. De esta manera lo nuevo entra a funcionar como contenido o material de las rutinas diarias. Zabalza, M. (1996).

Dentro de la propuesta vamos a introducir diferentes formas de combatir el virus Covid19 y de prevenir el contagio. Se buscará que el alumnado sea consciente en todo momento de la finalidad de la sesión, basándonos en las rutinas ya conocidas como herramienta para su puesta en funcionamiento, facilitando la organización del aula y economizando el tiempo invertido y los esfuerzos y concentración depositados en las sesiones. Además, se tratará de conseguir que esas maneras de combatir y prevenir el Covid19 sean también

rutinas que puedan ponerse en práctica tanto en el aula como en otro contexto, como puede ser el hogar.

4.3 LAS TEORÍAS DEL APRENDIZAJE

4.3.1 Piaget

Piaget (1969) en su teoría introduce el concepto de equilibración para explicar el carácter constructivista de la inteligencia; aclara que la actividad del sujeto permite alcanzar una estructura de ecuanimidad que logra compensar la discordancia que producen las perturbaciones exteriores. Esta teoría de Piaget fundamenta la idea de sentar una base de hábitos y rutinas para facilitar el proceso de aprendizaje del alumnado, dado que esto otorgará una mayor estabilidad y conocimiento del entorno, evitando esas perturbaciones externas o cambios a los que Piaget hace referencia.

La adaptación se realiza a través de los procesos de asimilación y acomodación y su equilibración indica una adecuada situación cognitiva con el entorno. Asimilación y acomodación son como las dos ruedas de un carro; si queremos que ande bien, deberemos disponer de ruedas con el mismo diámetro y en perfecto equilibrio. Es el equilibrio del que habla Piaget; es decir, el niño asimila correctamente los objetos tras haberse acomodado a sus características. Martín y Navarro (2016)

Centrándonos en los estadios del desarrollo colectados por Piaget, vemos que se hace una descripción de los períodos y subperíodos del desarrollo cognitivo. Este desarrollo intelectual se concibe como un proceso constante de organización y reorganización de estructuras en constante equilibrio, que van de la inteligencia sensomotora a la inteligencia formal. Para Piaget, el sujeto se desarrolla, organizando sus estructuras mentales en un proceso continuo, aunque los resultados de este proceso no lo son. Las estructuras mentales se reorganizan a través de varios periodos:

1. Sensomotor (de 0 a 24 meses)
2. Período de preparación de las operaciones concretas (de 2 a 11-12 años)
 - a. Subperíodo preoperacional (de 2 a 7 años)
 - b. Subperíodo de las operaciones concretas (de 7-8 a 11-12 años)
3. Período de las operaciones formales (de 12 años en adelante)

Este Trabajo de Fin de Grado se centra en la etapa de Educación Primaria, concretamente en el segundo periodo, aunque, antes de centrarnos en este, debemos destacar un pasaje de Piaget en el que se hace referencia a la palabra hábito, como ya vemos, muy estrechamente relacionada con las rutinas. Esto se da cuando Piaget habla sobre el primer estadio, previo a las operaciones concretas.

Laurent, al segundo día, parece estar buscando con sus labios el pecho que se le ha escapado... Desde el tercer día tantea más sistemáticamente para encontrarlo. Cuando busca su pulgar, que rozó su boca o se salió de ella, lo hace del mismo modo. Esto parece indicar que el contacto de los labios con el pezón y el pulgar activa una búsqueda de los objetos una vez han desaparecido. Una búsqueda conectada con una actividad refleja, en el primer caso; y con un hábito incipiente o adquirido, en el segundo caso (Piaget, 1982, p.21)

En la etapa que nos concierne, la de las operaciones concretas (de 7 a 11 años) el sujeto se aleja del conocimiento intuitivo y se empieza a formar un conocimiento caracterizado por la actividad racional, gracias a la asociación de significados con personas, objetos, acciones concretas... dentro de un contexto determinado. Los sujetos únicamente serán capaces de utilizar el lenguaje de manera independiente del contexto después de mucha práctica y perseverancia en las actividades de asociaciones. En este nivel los niños se convierten en “concrete thinkers”, pues son capaces de formar conceptos abstractos pero todos ellos derivan de conceptos concretos muy asimilados y con los que se ha experimentado previamente. La mejor forma de aprender para el niño es a través de la experiencia, con la reproducción de cosas reales y no abstractas, siendo capaz de relacionar los conocimientos con la realidad en la que vive y con un contexto concreto y cercano. Esto, evidentemente, es aplicable a la adquisición y aprendizaje de una lengua extranjera, proceso para el cual lo más útil será que el alumnado empiece a conocer cuestiones sobre su entorno más cercano, con referencia a la fecha, al clima, los sucesos que ocurren en la clase... Estas actividades rutinarias, o rutinas directamente, permiten al alumnado participar de forma más activa y sentirse más participes de la interacción en el aula. (Mercedes Verdú e Yvette Coyle, 2002).

“Las actividades más apropiadas serán aquellas que, ajustándose al principio de aquí y ahora, reproduzcan sus juegos, sus rutinas de aula, temas de interés y materias escolares” (Mercedes Verdú e Yvette Coyle, 2002, p. 37)

Resulta difícil encontrar, actualmente, una problemática que esté más a la orden del día que la pandemia mundial en la que nos encontramos inmersos. Toda la sociedad, sin excepción, está involucrada y deberá estar comprometida con su erradicación.

La presencia del Covid-19 es un tema que se corresponde, por lo tanto, con el contexto inmediato de un alumnado que está notando las consecuencias de esta pandemia en el contexto social y diario pero también en el contexto académico, viéndose afectados sus procesos de enseñanza y aprendizaje dentro del centro.

La propuesta planteada buscará establecer ciertas rutinas para resolver esta problemática y reducir al mínimo su influencia negativa en el aula.

“Debe referirse al contexto más real, más inmediato para el alumno, es decir, él mismo, sus compañeros, las actividades que realizan, la clase [...] el input lingüístico estará formado por contenidos cercanos al alumno” (Diseño Curricular Base, p. 327).

4.3.2 Colombo

Cualquier sujeto, ya en las primeras etapas de vida, es capaz de hacer discriminaciones de interés ante los estímulos. Cuando ocurre esto hablamos de un fenómeno de habituación, que es un criterio que nos permite observar y conocer el tipo de aprendizaje que comienza a desarrollar el sujeto. La habituación es el punto de partida que, más tarde, permitirá los aprendizajes posteriores (Colombo 1987).

Colombo realiza estos experimentos en bebés, a quienes expone diferentes rostros, primero durante un segundo, para cerciorarse de que han sido contemplados, y después los muestra varias veces. Llega un momento en que los bebés dejan de mostrar interés por el rostro y apartan la mirada de este, se han habituado a él y buscan nuevos estímulos.

Aunque en un primer momento, este principio de habituación pueda parecer detractor de emplear las rutinas en el aula, lo que nos muestra es que, ya desde una edad temprana, los humanos tenemos la capacidad de interiorizar conceptos, habituarnos, acostumbrarnos a ellos. Esto será importante a la hora de poner en práctica las rutinas en el aula, ya que somos conscientes de que el alumnado es capaz de asimilarlas y, habituarse a ellas, incorporando los conceptos, comportamientos, hábitos o conocimientos que se quieren transmitir con ellas.

4.4 APRENDIZAJE COOPERATIVO

La metodología empleada, el clima creado en el aula y la organización dentro de esta son los principales factores de riesgo que pueden llevar al surgimiento de conflictos entre los alumnos y alumnas.

El aprendizaje cooperativo es una metodología de trabajo que puede actuar como herramienta para mejorar una de las principales problemáticas dentro del aula como es la convivencia entre el alumnado. Trabajando de esta manera estamos fomentando que el alumnado tenga que cooperar, que poner en práctica sus habilidades sociales y de relación con sus iguales y con los docentes con el objetivo de la consecución de unos logros que favorecerán al conjunto del grupo. En esta metodología, el papel del tutor es guiar al alumnado en su actividad diaria, buscando el desarrollo de su empatía, la preocupación por el bien común y no solamente por el propio y el descubrimiento progresivo del resto de compañeros y compañeras con quienes interactúan y conviven diariamente en el aula (García et al. 2001).

Consideramos el aprendizaje cooperativo como un sistema de trabajo en el aula que está muy en la línea de las rutinas de gestión y organización del aula, favoreciendo las relaciones sociales y buscando un clima de trabajo pacífico y positivo, en el que todo el alumnado trabaja de manera conjunta para una consecución de objetivos comunes. Esta es, por tanto, una metodología muy adecuada para utilizar en un aula en el que se trabaja a través de rutinas, ya que muchas de estas se ven favorecidas por el trabajo cooperativo y viceversa. Por estas razones será una de las principales formas de trabajo empleadas en la propuesta didáctica planteada.

Asimismo suponen la modificación de aspectos tradicionalmente considerados como básicos en cualquier situación educativa, tales como los roles y consideración que merecen todos y cada uno de los participantes, sus relaciones interpersonales e incluso la propia forma en la que es percibido el gobierno del aula. Estas modificaciones requieren pasar de una estructura jerárquica, en que la autoridad reside en el profesor y es ejercida sobre los alumnos, a otro tipo de situación donde las responsabilidades están compartidas y se reconoce a los alumnos como agentes autónomos, capaces de planificar su trabajo y ejecutar sus propias decisiones. Precisamente este es el principal objetivo del nuevo enfoque denominado aprendizaje cooperativo.

Las relaciones, tanto profesor-alumno como alumno-alumno, basadas en la subordinación deben dar entonces paso a relaciones basadas en la cooperación y el respeto mutuo. Solo en este momento, cuando todos estos cambios permitan crear un clima de aula en el que todos los temas puedan tratarse abiertamente, los alumnos participarán activamente en el proceso de aprendizaje en lugar de ser meros sujetos pasivos del mismo y las decisiones se tomarán desde la colaboración. (García et al., 2001, p 19)

Es importante que abandonemos la concepción del maestro como poseedor de un conocimiento que ha de transmitir al alumnado, sino que alumnado y tutor conjuntamente son quienes van a recorrer un proceso de enseñanza-aprendizaje que finalizará con la consecución de unos objetivos comunes, haciendo que cada individuo sea el sujeto activo en la construcción del conocimiento propio, siendo el docente un mero guía dentro de este proceso, resolviendo dudas que puedan surgir, planteando otras nuevas y redirigiendo al alumnado en este camino hacia la consecución de logros, objetivos y conocimiento.

4.5 AICLE

Según del Puerto y Adrián (2013) el Aprendizaje Integrado de Contenido y Lengua Extranjera o *Content and Language Integrated Learning* en inglés constituye una forma mucho más natural de aprender una lengua extranjera, en este caso el inglés, mucho más cercana a la manera de aprender la lengua materna y alejada del método más tradicional y gramatical, sin aplicaciones. Es una forma más próxima al contexto cercano del alumnado y menos a un contexto hipotético de aprender una nueva lengua.

Los principios que definen el AICLE son ideales para el desarrollo de una propuesta en un centro bilingüe en la que las áreas de Ciencias Sociales (*Social Science*), Ciencias Naturales (*Natural Science*) y Educación Artística (*Arts & Craft*) se realizan en lengua extranjera inglés, pues nos permite aprender el inglés paralelamente a través del aprendizaje de otros contenidos distintos, dando a la lengua un valor comunicativo real, alejado de supuestos y casos hipotéticos en los que la lengua no encarna su valor más funcional sino que únicamente tiene el objetivo de ser adquirida. La propuesta desarrollada incluirá también esta metodología debido a su gran funcionalidad.

4.6 ANDAMIAJE O SCAFFOLDING

Esta teoría desarrollada por Bruner (1978) se basa en la teoría de la Zona de Desarrollo Próximo de Vygotsky o ZPD (*Zone of Proximal Development*) en el mismo año. En esta teoría se diferencia entre el desarrollo real y potencial del alumnado, es decir, lo que el individuo es capaz de aprender por sí mismo y lo que es capaz de aprender con la ayuda o guía de otra u otras personas. La idea es ir dejando que el alumnado consiga su desarrollo real, es decir, por sí mismo, hasta llegar al límite, entonces comenzar con el potencial, prestando esa ayuda. Pasamos de uno a otro a través de pequeños retos guiados, como si fuésemos poniendo peldaños o escalafones en su proceso de enseñanza-aprendizaje, como si se tratase de la construcción de un andamio en el que cada nivel superior necesita de una pequeña guía, empujón o *booster*. La idea que plantea el autor es que estos andamios o peldaños, las pequeñas ayudas que el alumnado necesita, vayan desapareciendo progresivamente a medida que el alumnado adquiere cierta autonomía, consiguiendo así que sea capaz de realizar por cuenta propia tareas para las que precisaba de ayuda en un principio.

Esta idea va muy en la línea del aprendizaje autónomo a través de experimentos, basado en el propio descubrimiento del conocimiento por parte del alumnado. Durante la propuesta, el docente se limitará a guiar estos procedimientos, a poner andamios o escalones para que el alumnado sea capaz de avanzar e ir más allá, para que no encuentre oposiciones u obstáculos que sean infranqueables. Sin embargo, aunque facilite la adquisición, no deberá ceder los aprendizajes al alumnado, exponiendo los conocimientos, pues esto no servirá de ayuda, no será significativo y no supondrá un proceso de búsqueda que será destacable y, por lo tanto, que el alumnado retendrá a largo plazo.

4.7 HÁBITOS SALUDABLES EN EL AULA

Según lo apuntado por Fraser, K. (1991), los cambios que se van produciendo en el mundo contemporáneo relacionados con la imitación de diferentes formas alimenticias ajenas a la de la propia cultura (mediterránea), la expansión y aceptación de la comida basura, la industrialización, etc., hacen que cada vez sea más complicado adoptar una dieta sana y equilibrada.

La falta de actividad física y la mala alimentación influyen de manera directa en el peso corporal, provocando problemas de obesidad en las personas. Actualmente esto supone

una problemática emergente, no solo entre las personas de edad adulta, sino también entre la población infantil. Alcaraz Portero, E. (2000)

En relación con el ejercicio físico, la OMS (2010), señala que para mejorar la salud pública es fundamental que los diferentes Estados elaboren políticas y estrategias que fomenten la actividad física de la población. Además, divide el grueso de la población en tres bloques diferenciados en edades para dar recomendaciones más específicas basadas en: el tipo de actividad que debe practicarse, la frecuencia y duración con la que ha de realizarse y la intensidad del ejercicio. Todo ello con el objetivo de favorecer la propia salud y prevenir la aparición de enfermedades.

Para las edades que nos conciernen, las que la OMS agrupa entre los 5 y los 17 años, se recomienda lo siguiente:

- Realizar actividades principalmente aeróbicas como son: juegos, deportes, educación física, etc.
- Hacer actividades moderadas que conlleven el empleo de la fuerza para el desgaste de energía al menos tres veces por semana
- Efectuar sesenta minutos de ejercicio diario

Los beneficios que esto va a aportar son:

- Mejoras de las funciones cardiorrespiratorias y musculares
- Reducción del riesgo de aparición de problemas de salud como la diabetes u obesidad, entre muchos otros
- Mejora de la salud ósea

Desde la escuela también debemos educar al alumnado para la adopción de rutinas de vida y hábitos saludables, consiguiendo desarrollar en ellos el gusto por una forma de vida sana, alejada de malos hábitos que puedan provocar enfermedades. Asimismo, seguirán unas rutinas beneficiosas para su salud y que irán en favor de la prevención de patologías y el contagio de enfermedades y virus como el Covid19.

La escuela juega un papel crucial en la promoción de la salud del alumnado. Combinar, por parte de los docentes, la divulgación unos buenos hábitos alimenticios con la actividad física a través de contenidos, valores, actitudes y aptitudes, favorece que, tanto la salud como la calidad de vida del alumnado sean mejores. Sin embargo, cabe destacar que, aunque los docentes y el aula son de gran influencia para el alumnado, su mayor influjo

son las familias, con quienes más tiempo pasan. Estas, por su parte, en ocasiones han ido descuidando las dietas alimenticias de los menores, ya sea por falta de tiempo o por falta de información. Por estas razones, la propuesta trata de educar al alumnado y ofrecer posibilidades para que ellos mismos sean conscientes de la importancia de una dieta sana y del ejercicio físico, capacitándoles para realizarlo fuera del ámbito escolar.

La propuesta que se va a desarrollar buscará ofrecer al alumnado diferentes hábitos y rutinas saludables, enfocadas principalmente en la prevención del contagio de virus. Se aportarán tanto opciones de dieta equilibrada, basada en la pirámide alimenticia, como diferentes maneras de realizar ejercicio físico y posibilidad de deportes por los que el alumnado puede interesarse y despertar su interés con el objetivo de evitar potenciales problemas de salud.

En cuanto a la importancia del sueño y del descanso Bonet, R., & Garrote, A. (2012) apuntan lo siguiente:

Un buen descanso y un sueño reparador son necesidades básicas del ser humano e indispensables para que pueda disfrutar de un buen estado de salud. Sin embargo, sus implicaciones van mucho más allá de las estrictamente relacionadas con el buen funcionamiento de nuestro organismo, de forma que tanto la falta como una mala calidad del sueño tienen repercusiones negativas en la correcta funcionalidad diurna del individuo, afectan su calidad de vida, sus relaciones sociales, laborales... y llegan incluso a comprometer la actividad y/o seguridad de las personas con las que se relaciona.

El sueño es un estado fisiológico natural del hombre, indispensable para mantener el correcto equilibrio físico y psíquico del individuo, que se sucede – aproximadamente cada 24 horas– con independencia de la voluntad de la persona. Sin embargo, dormir sin más no es suficiente. Se requiere que el sujeto duerma una cantidad de horas suficiente y que el sueño permita restaurar la funcionalidad del organismo para poder afrontar una nueva vigilia, así como mantener la energía, la termorregulación del cuerpo y consolidar la memoria, es decir que sea un sueño útil y reparador. (p. 32)

Según Masalán, M. P., Sequeida, J., & Ortiz, M. (2013), algunas de las acciones más importantes para mejorar el sueño de las personas hasta la etapa adolescente son:

- Diseñar su rutina de acostarse a una hora definida
- Establecer horarios regulares de dormir
- Realizar actividad suave, como una caminata o relajación antes de dormir
- Reducir el consumo de bebidas gaseosas o irritantes antes de acostarse o cambiarlo por líquidos más saludables

Para conseguir un estado de relajación también podemos recurrir a la técnica innovadora *Mindfulness*, a través de la cual podemos llegar principalmente a través del control de la respiración, con ejercicios diarios de alrededor de 15 minutos de duración, buscando conseguir una respiración diafragmática o abdominal. Esta respiración aportará una mayor ventilación y captación del oxígeno.

Al relajarnos y centrarnos en la respiración estaremos logrando que nuestro cerebro se centre en el momento instantáneo, en el presente, alejando el estrés y las preocupaciones. Nuestro cuerpo logra alcanzar un estado de paz y relajación que ayuda a conciliar el sueño y a que este sea más profundo (Black, 2015).

Para lograr una mejora de la calidad del sueño, se tratará de desarrollar en la propuesta una rutina de relajación basada en ejercicios de yoga y respiración, así como ejercicios de *Mindfulness*. El alumnado podrá realizar estas rutinas pautadas de relajación en cualquier momento, en cualquier situación de estrés, de inquietud o de alteración, logrando alcanzar un estado más sosegado. También podrán utilizarse en el hogar, previamente al momento de conciliar el sueño, ideal para aquellas personas que tengan más dificultades a la hora de dormir. Además serán de gran utilidad para aquellos momentos de la jornada escolar en las que el alumnado está más exaltado, como puede ser la vuelta del recreo, de las actividades al aire libre, de los momentos de actividad física, etc.

5. DISEÑO DE LA PROPUESTA

5.1 INTRODUCCIÓN

Este apartado de mi Trabajo de Fin de Grado estará dedicado al desarrollo de una propuesta de intervención que buscará implementar ciertas rutinas de aula, con el fin de potenciar el uso de la lengua extranjera inglés como vehículo de comunicación durante todas las sesiones, además de establecer una serie de hábitos de higiene y de salud que vayan en concordancia con las medidas de prevención del virus “Covid-19” para lograr evitar contagios y propagaciones dentro del aula.

Esta propuesta nace de una experiencia previa en el centro durante el segundo periodo de prácticas; etapa que se ve interrumpida por la aparición del virus “Covid-19” que causa una pandemia mundial. Con este contratiempo y después del presente curso, en el que la educación ha oscilado entre la presencialidad, la semipresencialidad y la educación telemática, considero acertado el planteamiento de una intervención que permita un establecimiento de nuevas rutinas, una consolidación de rutinas ya asentadas y un refuerzo de conocimientos relativos al cuidado de la higiene, la salud y la prevención de contagios.

5.2 CONTEXTO

Esta propuesta ha sido diseñada para un centro concertado de una única línea situado en la capital palentina. Es un centro bilingüe desde el año 2008 en toda la Educación Primaria y Secundaria y Trinity Collage. Además cuenta con un nivel 4 certificado en TIC (tecnologías de la información y la comunicación).

Concretamente, se focaliza en un aula de 2º de Educación Primaria, compuesta por, 12 alumnas y 13, alumnos. Cabe destacar también que, todo el alumnado, a excepción de una persona, viene conformando el mismo grupo desde el primer curso del segundo ciclo de Educación Infantil. Además, cuentan con la particularidad de que es el segundo año consecutivo que trabajan con el mismo tutor, puesto que es la persona que fue también su tutor en el primer curso de Educación Primaria; aspecto muy importante a la hora del establecimiento e interiorización de rutinas.

Al inicio de mi estancia en el centro para la realización del Practicum correspondiente al 4º curso del grado, y previo a la situación sanitaria de pandemia, dentro del aula, el alumnado se distribuye en 4 grupos de trabajo a los que se les asigna uno de los nombres

de las diferentes escuelas del colegio de Hogwarts de la película Harry Potter (Gryffindor, Hufflepuff, Ravenclaw y Slytherin), siguiendo el hilo conductor de la temática que el centro ha consensuado para ese curso académico. Los grupos están conformados por seis personas, excepto uno de ellos que se compone de siete estudiantes. Son grupos heterogéneos en cuanto a capacidad de concentración, nivel de uso y asimilación de inglés y ritmos de trabajo, persiguiéndose la ayuda entre iguales en los procesos de enseñanza-aprendizaje y el cobro de importancia del rol que cada persona juega dentro de dichos grupos de trabajo, roles que están asignados.

5.3 TEMPORALIZACIÓN

La propuesta se desarrollará dentro de las horas de Natural Science debido a que se encuentra enmarcada en la unidad de “Healthy Habits” perteneciente a esta área. Por ello, de acuerdo con el Boletín Oficial que nos compete, en este caso el de Castilla y León (BOCyL), la asignatura de Ciencias Naturales (Natural Science), dentro del segundo curso de educación primaria, se deberá impartir un total de 1,5 horas semanales, lo que corresponde a un total de 90 minutos.

HORARIO LECTIVO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

		ÁREAS	Total horas semana	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	5º curso	6º curso
BLOQUE DE ASIGNATURAS	TRONCALES	CIENCIAS SOCIALES	12,5	1,5	1,5	2	2,5	2,5	2,5
		CIENCIAS DE LA NATURALEZA	12	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5	2,5
		LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	32	6	6	6	4,5	4,5	5
		MATEMÁTICAS	28,5	5	5	5	4,5	4,5	4,5
		PRIMERA LENGUA EXTRANJERA	18	2	2,5	2,5	3	3	3
	ESPECÍFICAS	EDUCACIÓN ARTÍSTICA (*)	13	2,5	2	2	2,5	2	2
		EDUCACIÓN FÍSICA	13,5	2,5	2,5	2	2	2,5	2
		RELIGIÓN / VALORES SOCIALES Y CÍVICOS	7,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1
		RECREO	15	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
		TOTAL	150	25	25	25	25	25	25

Horario lectivo de Educación Primaria según el BOCyL por la orden del 25 de julio

Para ello me ajustaré al siguiente horario lectivo, totalmente contrastado y factible, durante el desarrollo de la propuesta didáctica.

Hour	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
9:00 am 10:00 am	Art & Craft	Mathematics	Spanish	Mathematics	Spanish
10:00 am 11:00 am	Spanish	Spanish	Mathematics	Spanish	Music
11:00 am 12:00 am	Physical Education	Social Science	Natural Science	Physical Education	Mathematics
12:00 am 12:30 am	PLAYTIME	PLAYTIME	PLAYTIME	PLAYTIME	PLAYTIME
12:30 am 13:30 am	Mathematics	Literacy	Spanish	Literacy	Religion
13:30 am 14:00 am	Literacy	Physical Education	Religion	Social Science	Natural Science

Horario lectivo del grupo escolar.

Resaltadas las horas lectivas en las que tendrá lugar el desarrollo de la propuesta

Lo ideal para el desarrollo de esta propuesta es que sea llevada cabo a lo largo de las primeras semanas del primer trimestre, debido a que es el marco temporal ideal para fijar unas rutinas de aula y hábitos que sirvan como base de trabajo, como reguladores del comportamiento y se interioricen las pautas que se crearán para lograr comportamientos de prevención del contagio de enfermedades como el virus Covid19. Por esta razón es importante que las sesiones se desarrollen durante las primeras semanas del curso académico, permitiendo al alumnado interiorizar una serie de conductas que podrán y deberán aplicarse tanto en el aula como fuera de él para velar por una mayor prevención, seguridad y sanidad.

5.4 OBJETIVOS GENERALES

El objetivo general de la propuesta es lograr establecer una serie de rutinas en el aula que permitan fijar unas bases de hábitos de higiene y salud a través de los cuales se implementen las medidas necesarias para la prevención de la propagación del Covid-19 y que, además, fomenten el uso de la lengua extranjera inglés como lengua vehicular para el trabajo dentro del aula y la realización de acciones cotidianas.

Los objetivos específicos de la propuesta desarrollada son los siguientes:

- Tomar conciencia de la importancia de las rutinas aplicadas en el aula como método de organización y modificador de conducta.
- Desarrollar habilidades de trabajo con tecnologías de información y comunicación en un ambiente seguro.
- Establecer unos hábitos saludables que favorezcan la prevención de contagios y la propagación de enfermedades víricas.
- Fomentar el uso de la lengua extranjera inglés como medio de comunicación y herramienta de trabajo dentro del aula.
- Crear un clima de trabajo que favorezca la interiorización de otras culturas distintas la propia, en este caso la cultura británica.
- Fijar hábitos de trabajo en grupo que favorezcan la cooperación por delante la competitividad.
- Acrecentar el sentido de la responsabilidad a través de la asunción de diferentes roles dentro de los grupos de trabajo.

5.5 METODOLOGÍA

La principal forma de trabajo sobre la que gira el grueso de la propuesta es el **aprendizaje cooperativo**, para lo que el alumnado trabajará en pequeños grupos dentro de los cuales tendrán que asumir un rol específico (leader, scribe, organizer, reporter). Esto favorecerá los siguientes aspectos:

La cooperación por encima de la competitividad, ya que todo el grupo deberá trabajar conjuntamente para lograr un objetivo común que beneficiará a cada miembro del grupo de la misma manera.

La resolución pacífica de conflictos, pues deberán buscarse soluciones pacíficas a los problemas que puedan surgir, evitando los conflictos para no entorpecer el trabajo ni las relaciones interpersonales

Las ayudas entre iguales, puesto que estas se verán favorecidas debido a la facilidad que otorga el trabajar de manera conjunta.

El desarrollo del sentido de la responsabilidad porque cada integrante jugará un papel diferente y trascendental para la consecución del objetivo final del grupo, haciendo que se sienta responsable de los resultados obtenidos, que sus ideas, opiniones y aportaciones en general tengan una importancia y relevancia siempre equitativa a la del resto de integrantes.

El sentido de la interdependencia, haciendo que el alumnado del grupo sea consciente de la importancia tanto del propio trabajo como del trabajo de los compañeros y compañeras para el logro de los objetivos.

El aprendizaje cooperativo, además, es favorable para los grupos heterogéneos, potenciando las distintas habilidades y capacidades del alumnado, algo crucial en los procesos de enseñanza-aprendizaje de una segunda lengua, pues permitirá respetar los ritmos de trabajo, recibiendo ayuda inmediata cuando esta sea necesaria, creando también una interrelación positiva entre los integrantes, favoreciendo el desarrollo de las relaciones sociales.

Se seguirá una **manera de trabajo activo**, en la que el alumnado es el sujeto activo en la construcción del aprendizaje, mientras que el profesorado es un simple guía y facilitador de este proceso. Es importante aportar las herramientas necesarias para que el alumnado sea quien descubra y, por lo tanto, construya su propio aprendizaje; sin embargo, no debe ser la figura del docente quien ofrezca este conocimiento, simplemente quien muestre el camino para llegar hasta el mismo. En este proceso de construcción de su propio aprendizaje, el tutor juega un papel importante puesto que deberá ir proponiendo problemas que supongan cada vez un reto mayor, siendo así el alumnado quienes vayan resolviendo estas problemáticas de manera progresiva, metodología de trabajo en el aula que conocemos como *scaffolding* o **andamiaje**.

En todo momento se partirá de las ideas previas del alumnado, y se tratará de descubrir sus inquietudes e intereses en relación con los temas que se van a tratar durante la propuesta, facilitando de esta forma la construcción de un **aprendizaje significativo**. Este aprendizaje significativo logrará conectar los conocimientos que el alumnado ya posee previamente con aquellos aprendizajes nuevos que serán adquiridos durante las diferentes sesiones que van a llevarse a cabo.

Se busca fomentar el trabajo autónomo, haciendo que sea el alumnado quien cree sus propias líneas de investigación e interés, partiendo de las ideas previas y reflexionando finalmente sobre lo aprendido, todo ello se encuadra dentro de la metodología de trabajo **KWL o know – want – learn** (what I already Know, what I Want to know, what I have learned).

Siendo el eje de la propuesta un tema tan transversal como es el Covid-19, problemática que concierne a toda la sociedad en sus diversos ámbitos, se busca, de la misma manera, dar a la propuesta un **enfoque globalizador** que trascienda a las diferentes áreas, pudiendo ser los aprendizajes adquiridos aplicables en la vida cotidiana del alumnado, en diferentes contextos.

Con el trabajo de contenidos relativos a las Ciencias Naturales a través del uso de la lengua extranjera inglés como lengua vehicular estamos utilizando los principios de trabajo del **AICLE** o **CLIL**, que se focaliza en la resolución de problemas y en desarrollar habilidades funcionales que permitan saber hacer.

5.6 CLASIFICACIÓN DE LAS RUTINAS

Vamos a establecer dos clasificaciones distintas de las rutinas en las cuales se atenderá a dos criterios diferentes para realizar dicha distinción a grandes rasgos en dos grupos superlativos que englobarán dentro de sí las diferentes rutinas que se llevarán a cabo en el desarrollo de la unidad y que juegan un papel importante en la misma y en el transcurso del año completo que nos compete. La primera de las clasificaciones que se realizan a continuación está basada en la publicación de “Investigación en la escuela” número 35 (Ballenilla, F., 1998), aunque ha sido readaptada y redefinida, intentando hacer un ajuste más cercano a las rutinas contemporáneas con el objetivo de contextualizarlas con mi propuesta desarrollada. Clasificamos las rutinas en cuanto a:

- ASPECTOS ESPACIOTEMPORALES; el momento del curso, día o actividad concreta en el que dichas sesiones entran en juego. Encontramos las siguientes:
 - A. Rutinas dilatadas: son rutinas que abarcan amplios periodos de tiempo, un curso completo generalmente. Su función es la de relacionar actividades o diferentes momentos dentro del aula. Algunos ejemplos de estas rutinas son las que sirven para la entrada y salida a diferentes espacios del centro (aula, patio, gimnasio...),

la asunción de diferentes roles dentro del grupo de trabajo que servirán para que cada miembro tenga sus tareas fijadas durante el curso, aunque estas vayan evolucionando, modificándose ligeramente... Se establecen al inicio del curso y, una vez asentadas y adquiridas, dan dinamismo a las secuencias, fijan unos procedimientos de trabajo que son pautados.

- B. Rutinas intermedias: estas rutinas no abarcan periodos amplios de tiempo pero tienen un papel fundamental para marcar el desarrollo de las diferentes áreas. Son aquellas rutinas que se centran en encadenar los diferentes momentos y actividades dentro de una misma sesión. Algunos ejemplos de estas rutinas son: presentación de los resultados y conclusiones, juego de roles, realización del método científico, proceso de autoevaluación y evaluación de los compañeros...
 - C. Rutinas concretas: son aquellas que se llevan a cabo durante el desarrollo de las diferentes actividades de las sesiones, para lograr una cohesión y coherencia. Son encargadas del desarrollo pormenorizado de tareas y la correcta y adecuada utilización de los diferentes recursos. Algunas de estas rutinas son: utilización de la pizarra en las puestas en común, utilización del proyector o pizarra digital si los hubiera, realización de “displays” con las producciones de los distintos grupos, utilización de refuerzos positivos como lo pudieran ser gomets, puntos positivos..., puesta en marcha de debates...
- ASPECTOS ACADÉMICOS a los que están dirigidas y sobre los que tienen influencia. Encontramos las siguientes clasificaciones:
 1. Gestión y organización del aula

Son las encargadas de, como su propio nombre indica, fijar unas bases de organización y de comportamiento dentro del aula. Sirven para sentar un hábito y facilitar la gestión del grupo y que este también sea capaz de autorregularse. Es muy importante fijar estas rutinas al inicio del curso para que se vayan interiorizando y no nos resten luego un tiempo extra en las sesiones, que el tiempo que

dediquemos a esta gestión sea el mínimo posible, puesto que el alumnado ya conoce el funcionamiento, lo ha incorporado y lo respeta. Las empleadas son las siguientes:

- 1) Reglas/normas: hacen referencia a la serie de normas que han de acatarse y cumplirse dentro del aula como por ejemplo el respeto de los turnos de palabra, los momentos de silencio, los permisos para ir al servicio, el nivel de ruido en los debates y puestas en común, respeto de las normas de convivencia... se refieren a todas aquellas normas que se fijan al principio del curso escolar con el objetivo de sean intrínsecas a todo el año académico y no tengan que repetirse porque se sobreentiende su cumplimiento. Con estas normas también fijamos las consecuencias que tendrá la ausencia de su cumplimiento en distintos contextos.
- 2) Asamblea: es una rutina que comienza en las primeras etapas educativas, muy efectiva. Se desarrolla ya en los últimos años de Educación Infantil y es muy útil su progresión y evolución en Educación Primaria. Nos aporta un momento de intercambio de opiniones, de puesta en valor de los momentos reseñables o acontecimientos especiales del día, una oportunidad para la expresión de ideas y sentimientos por parte del alumnado. Consiste en compartir un espacio de tiempo para contar cualquier cosa que sea relevante para uno mismo, poniendo todos los aportes en consideración, mientras el docente los guía para sacar de esto el máximo partido y aporte didáctico.
- 3) Fecha: es una rutina muy útil para hacer en asamblea y para marcar el inicio de la jornada. Lo hacemos en inglés para trabajar también los contenidos propios de la lengua extranjera inglés, potenciando la asimilación de los números ordinales y los días de la semana.
- 4) Las 3 Erres: hacen referencia a Reciclar, Reusar y Reutilizar, que son cosas que vamos a realizar en el aula.

Estableceremos una zona con contenedores de diferentes colores para diferenciar la basura orgánica de los plásticos y del cartón. En cuanto a reusar y reutilizar tenemos que dejar clara la diferencia entre ambas, que también supondrá un aprendizaje importante para los alumnos; reutilizamos un material cuando volvemos a utilizarlo aunque le demos un uso del que en un principio tiene, por ejemplo, podemos reutilizar un tapón de una botella de plástico y que pase a ser una rueda de una maqueta de un coche. Sin embargo, reusamos cuando volvemos a usar un objeto para darle el mismo uso que tiene en un principio, por ejemplo, si tenemos una botella de agua y nos la bebemos, cuando la rellenamos y la volvemos a beber la estamos reusando.

- 5) Tarea: es importante tener una rutina de recuerdo, anotación y corrección de la tarea, esto favorecerá que el alumnado cree un hábito de trabajo autónomo fuera del aula, en casa, desarrollando el sentimiento de responsabilidad, pues se puntuará positivamente a quienes realicen la tarea y negativamente a aquellas personas que no lo hagan.
- 6) Inicio y fin del día: con esta rutina fijamos un momento de entrada, en el cual recibimos al alumnado con la canción de “good morning” y, una vez que la canción termina, es momento de que todos y todas hayan colocado los abrigos en el perchero, se hayan puesto el babi, se hayan sentado, dejado la mochila y sacado los materiales necesarios. Para la rutina de fin del día tenemos la misma dinámica pero en este caso tenemos la canción de “good-bye”, cuando termina, todo el alumnado deberá haberse puesto su ropa, colgado el babi, recogido y limpiado la mesa, colocado la silla y haberse puesto en la fila para irse a casa acto seguido.
- 7) Encargados: en un display en el aula tenemos estipulado los encargados de diferentes tareas, cada semana estos

encargados van cambiando, las responsabilidades a las que hacen alusión son las siguientes:

-Rezar: se encarga de llevar a cabo el rezo diario en voz alta y estar pendiente de que no se olvide hacerlo.

-Silencio: es la persona responsable de garantizar que se mantenga el silencio en clase cuando se tiene que ausentar el tutor y, además, de comunicar al mismo si ha habido algún altercado o alguien que no ha guardado silencio.

-Deberes: se encarga de garantizar que se revisa la tarea, ha de recordarlo si fuera preciso.

-Material: es encargado o encargada de repartir el material necesario, de esta forma nos evitamos que surjan conflictos y que todo el mundo se levante y se alborote la clase y rompamos el clima de trabajo.

-Orden: se responsabiliza de que la clase quede completamente limpia y ordenada antes de irnos a casa, deberá pedir a las personas que no tienen sus sitios ordenados o limpios que lo hagan.

-Calendario: es el mismo encargado o encargada de poner la fecha y, además, tacha en el calendario el día presente.

-Primero de fila: es la persona que se colocará primera en todas las filas que se realicen para cualquier actividad o desplazamiento. Es una rutina muy útil y que nos evita muchos conflictos puesto que ya nadie se peleará por ser primero en la fila, el resto de puestos no llevan a conflicto.

8) ClassDojo: utilizamos esta aplicación como una herramienta para mantener el orden en la clase, registrando los cuatro grandes grupos de trabajo como un equipo, cada uno de los cuales va sumando o perdiendo puntos en función del rendimiento y comportamiento de sus miembros, siendo premiado con algún privilegio el grupo que más puntos tenga a final de mes. El privilegio puede ser elegir a lo que jugar en el patio, un poco más de recreo...

Nos ayuda a no tener que estar constantemente dando órdenes, puesto que la aplicación emite sonidos e inmediatamente los alumnos miran al proyector y tratan de autorregular su comportamiento y se corrigen entre ellos por el sentimiento de grupo que tienen.

- 9) Desinfección: de manos y de zapatos al llegar al aula, las manos con gel hidroalcohólico y los zapatos con spray desinfectante. Nos lavaremos también las manos con jabón antes de salir al recreo a comer nuestro almuerzo y nos volveremos a desinfectar al entrar. Al terminar la clase, cada uno desinfecta su mesa con papel y spray desinfectante.

2. Fomento de la lectura

Estas rutinas están destinadas a favorecer y fomentar los hábitos de lectura y desarrollar el gusto por la misma entre el alumnado, algo que en ciertas edades y ocasiones resulta difícil puesto que, muchas veces, los maestros tratamos de homogeneizar las lecturas, recomendando las mismas a todo el alumnado o incluso mandando estas como tarea, sin tener en cuenta las particularidades y gustos de cada alumno y alumna. Las rutinas desarrolladas destinadas al fomento de la lectura son las siguientes:

- 1) Resumeteca: consiste en la creación, por parte de todos los alumnos y alumnas, de un cuaderno destinado a escribir los resúmenes de todos aquellos libros que se lean durante el curso escolar. En este cuaderno figurará el título, un pequeño resumen y la opinión del alumno o alumna.
- 2) Favoritos: consiste en que todo el alumnado seleccione su libro favorito y lo lleve al aula. Cada semana, cada alumno recibirá el libro favorito de un compañero y, de la misma forma, el suyo será recibido por alguien. Se dedicará un momento todas las semanas después del intercambio a contar las opiniones sobre los libros leídos de manera voluntaria. Estos libros serán añadidos en la resumeteca

particular. Es una rutina que favorece el desarrollo del gusto por la lectura ya que se basa en el criterio de los iguales.

3) Árbol de los cuentos: consiste en la creación de un mural con forma de árbol que los alumnos van a pintar y cuyas hojas serán las portadas de los libros que se vayan leyendo. Es una rutina muy efectiva para fomentar la lectura puesto que motivará al alumnado a tener un árbol más poblado de hojas.

4) Lectura mágica: es una rutina un tanto particular. Se lleva a cabo cuando se realiza lectura grupal, una persona lee en voz alta mientras que el resto hace un seguimiento interno de la lectura. Antes de comenzar la lectura cada alumno coge una varita que ha sido creada por ella o por él mismo al inicio del curso. La persona que lee en voz alta selecciona una letra, por ejemplo la “c”. Cada vez que, durante el tiempo que esa persona está leyendo, aparece la letra c se da un golpecito de varita en el libro. Cuando se cambia la persona que encabeza la lectura se cambia la letra mágica. Esto favorece que el alumnado mantenga la atención en la lectura y la hace más dinámica y lúdica ya que para ellos es divertido.

3. Evaluación

Son rutinas que incorporan procesos de evaluación; ya sea autoevaluación, evaluación del compañero o refuerzos positivos y negativos que hará el tutor para favorecer y premiar el buen comportamiento y orden en detrimento del mal comportamiento o comportamientos disruptivos dentro del aula por parte del alumnado. Estas rutinas son las siguientes:

1) Elección del compañero del día: bajo el criterio del tutor se elige al compañero o compañera del día, teniendo siempre en cuenta la opinión y aprobación general de la clase. Esta persona será elegida en función de su trabajo diario y se su dedicación y ayuda prestada durante el día, valorando un

cómputo global de su rendimiento y de su comportamiento. Esta persona premiada hará sumar a su equipo 2 puntos adicionales en ClassDojo.

- 2) ClassDojo y sus recompensas: como se ha comentado anteriormente, esta rutina de organización también es una forma de evaluación y de refuerzo, tanto positivo como negativo, por lo que también entra en esta categoría, así como las recompensas que los grupos recibirán por su buen desempeño.
4. Lengua extranjera inglés: este apartado es específico de las áreas en las que se usa la lengua extranjera inglés como lengua vehicular; estas áreas son Natural Science, Social Science e Inglés. Buscan la utilización de la lengua extranjera la mayor parte del tiempo, tratando de aumentar el nivel de competencia y mejorar las capacidades del alumnado en las diferentes habilidades (escuchar, leer, escribir y hablar). Al mismo tiempo persigue también un respeto de los diferentes ritmos, tratando de lograr que nadie se descuelgue y que sean capaces de comprender los contenidos e ideas de forma precisa, logrando sesiones participativas en las que todas las personas tengan un papel significativo. Estas rutinas son las siguientes:
- 1) Aclaraciones: realizaremos aclaraciones al alumnado cada vez que aparezcan palabras nuevas en textos, vídeos o audios, parando estos cuando sea necesario con el objetivo de que el alumnado sea capaz de seguir el hilo sin problema. Buscaremos hacerlo siempre a través de sinónimos y utilizando de manera precisa el lenguaje no verbal, del cual haremos especial uso en estas áreas y sesiones.
 - 2) Diccionario particular: los alumnos deberán ir creando su propio diccionario particular en su cuaderno, en el que anotarán aquellas palabras que sean desconocidas para ellos o que les resulte difícil de recordar su significado. Al lado de esas palabras anotarán el significado literal y las

emplearán posteriormente en una frase simple. De esta manera será sencillo para el alumnado recurrir a las palabras que les resultan más complicadas de una manera rápida y clara y, así, poder repasar e interiorizar las mismas. Además, su escritura y traducción literal, realizada de manera autónoma, también favorece la interiorización y retención de las mismas.

3) Roles dentro del grupo: cada alumno, o cada dos, dependiendo de los casos, adoptará un rol diferente dentro de los grupos de trabajo que le otorgará una responsabilidad en una tarea determinada. Los diferentes roles se indicarán al inicio del curso y son los siguientes:

-Líder / *leader*: será la persona o personas encargadas de que cada integrante del grupo cumpla de manera eficaz y efectiva su función.

-Secretario / *scribe*: persona o personas encargadas de recopilar la información y plasmarla en el papel de manera resumida, tanto la producida por el grupo como la emitida por el tutor.

-Portavoz / *reporter*: su labor es la de transmitir la información, las preguntas o dudas que surjan, los resultados obtenidos y las conclusiones extraídas.

-Organizador / *organizer*: encargado o encargada de colocar previamente los materiales necesarios, habilitar el espacio y dejar el mismo limpio al finalizar la actividad.

5. Debates: son una herramienta muy importante para la exposición de problemas, sirviéndonos de las diferentes ideas y aportaciones del alumnado como punto de partida, además de obtener gran información sobre sus conocimientos previos sobre distintas temáticas, conocimiento de sus intereses e inquietudes en relación a diferentes temas. Nos permite además planificar una ampliación

del campo de intereses. Las rutinas que se incluyen dentro de los debates son las siguientes:

- 1) Turnos: se establecen y respetan los turnos de palabra como norma general, además esto permite hacer el debate participativo, acercándolo a lo didáctico y útil y alejándolo de lo informal y poco didáctico.
 - 2) Apuntamos ideas en la pizarra: esta rutina es una forma de recopilación y estructuración de la información. Nos permite seleccionar las distintas ideas y frentes que se abren a partir de un tema que se plantea al alumnado, partiendo de sus conocimientos e ideas previas e intereses. Nos aportará la capacidad de poder ofrecer al alumnado un proceso de enseñanza aprendizaje que termine con la construcción de un aprendizaje significativo.
 - 3) Resumen y conclusiones: esta rutina nos permite acotar los diferentes puntos de interés y cuestiones que han surgido, obteniendo una conclusión final de los debates que puede ser afirmación o pregunta. De un debate podemos concluir diferentes ideas que hemos extraído o sacar la conclusión de que hay aspectos en los que queremos profundizar o que desconocemos y tenemos inquietud por conocer.
6. Experimentos: estas rutinas agrupan todas las acciones necesarias para llevar a cabo experimentos en el aula; van desde la preparación del material, hasta el reparto para su posterior utilización de elementos de protección. Nos permiten encargar a una persona de cada grupo hacer aquellas tareas necesarias antes y después de llevar a cabo los experimentos.
- 1) Preparación del material: la/el líder de cada grupo se encargará de coger el material necesario para desarrollar el experimento, colocarlo en su grupo de trabajo junto con los elementos de protección y ordenarlo de manera secuencial siguiendo el orden de utilización de los materiales para que resulte más sencillo su empleo.

- 2) Protección: el organizador u organizadora será la persona encargada de comprobar que el experimento no comienza sin que todos los miembros del grupo tengan colocado su material de protección correspondiente dependiendo del experimento (guantes, gafas...).
- 3) Chequeo y limpieza: todos los miembros del grupo se encargarán de; una vez finalizado el experimento, recoger todos los materiales para que el/la líder pueda devolverlos a su sitio, de agrupar todos los elementos de protección para que sea el organizador quién haga lo propio y de que el lugar quede completamente limpio y ordenado.

Partiendo de esta clasificación en dos grandes grupos como base de organización de rutinas, atendiendo a características distintas, se realizará el desarrollo de una propuesta de intervención que, paralelamente, utilice ciertas rutinas de las descritas anteriormente e implemente y consiga la consolidación de algunas nuevas, destinadas a la adopción de una serie de hábitos de higiene que faciliten la prevención del contagio de enfermedades víricas e infecciosas, como el virus “Covid-19”.

Lo que se pretende es que el alumnado sea consciente de la necesidad de seguir ciertas rutinas para crear una serie de hábitos de vida saludables que favorezcan la prevención de su salud y la de las personas que están a su alrededor, adquiriendo una conducta cívica y un compromiso social.

Por otro lado, trataremos contenidos del currículo de manera transversal, utilizando la lengua extranjera inglés como lengua vehicular, por lo que se especifica y dedica un apartado de la clasificación de las rutinas a esta área.

5.7 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La propuesta se llevará a cabo dentro de las horas del área de Ciencias Naturales, área que se desarrollará en lengua extranjera inglés por ser un centro bilingüe. Es por esto que es importante adaptar las sesiones y el clima del aula a una manera de trabajo que favorezca la utilización de esta primera lengua extranjera como vehículo de comunicación durante el grueso de la unidad en la que se va a enmarcar.

Para que el alumnado sea capaz de desenvolverse y expresarse con facilidad, se introducirán las sesiones con una breve explicación previa, en la que se expondrá el tema a tratar y se facilitarán los contenidos útiles para dicha sesión. Para ello se partirá de aquel contenido recurrente que el alumno conoce en lengua materna y, a través de herramientas como “flashcards”, se presentará en lengua extranjera.

La unidad dentro de la que figura la propuesta es la unidad didáctica de “Healthy Habits”, donde se buscará que el alumnado conozca algunos de los hábitos saludables más básicos y que más influencia tienen en el día a día, que compartan su opinión sobre aquellos que realizan y cuáles no, que sean capaces de poner en valor algunos nuevos y crear rutinas que puedan llevarse a cabo en diferentes ámbitos y contextos para consolidar costumbres saludables.

Lo que busca esta propuesta es que, entre todos, con las contribuciones de las diferentes sesiones dedicadas a distintos ámbitos en los que podemos desarrollar hábitos saludables, creemos unas rutinas (de higiene, alimenticia, de descanso y de ejercicio) que nos permitan prevenir el contagio de enfermedades y preservar nuestra salud, venciendo de esta manera la propagación del virus causante de la pandemia actual que estamos viviendo y que está condicionando de manera severa nuestras vidas y nuestro día a día, tanto en el contexto educativo como en el resto.

Nuestra “final task” será la creación individual de una lista de acciones para mantenerse saludable y prevenir el contagio del Covid19. Esta final task busca que los alumnos pongan en valor los contenidos tratados durante la propuesta, así como que hagan uso de las nuevas palabras utilizadas en la misma, junto con numerosas construcciones y frases modelo.

Gracias a que el alumnado ya tiene adquiridas las rutinas descritas anteriormente, en el apartado de *Clasificación de las rutinas*, resulta mucho más sencillo llevar a cabo las sesiones y las transiciones entre las distintas actividades que estas conllevan, facilitando también el trabajo de debate, creación y consolidación de las rutinas nuevas relacionadas con hábitos saludables.

1ª SESIÓN

Título: Debate introducción (Covid19 news)

Descripción de la actividad: Se presentará al alumnado una noticia, adaptada a sus conocimientos y competencias en lengua inglesa, en la que se reproducirá un periódico británico. La noticia dictará que el Covid19 afecta nuestro cuerpo y salud y se planteará la pregunta de cómo evitar el contagio del Covid19, acompañada de unas imágenes que servirán para guiar las respuestas del alumnado. [ANEXO 2](#)

Dichas respuestas se irán guiando y orientando a través de diferentes preguntas, relacionadas con “*How Coronavirus affects our body?*” and “*How can we prevent contagion?*”

Después de introducir el tema, conocer las ideas previas del alumnado y orientar la sesión hacia la búsqueda de maneras de prevención del contagio, se introducirán contenidos nuevos que serán de utilidad durante la propuesta. Se realizará a través del uso de flashcards, con algunas de las palabras y acciones más reseñables para los hábitos saludables y de prevención del contagio, así como elementos y acciones que conocerán, en lengua española, por su constante aparición en medios de comunicación y prensa como pueden ser: *social distance*, *face mask*, *vetilation*, *hygiene*, *hands* (en cuanto a sustantivos), *wash*, *cough*, *clean up* (en cuanto a verbos). También presentaré algunas acciones o situaciones que representen hábitos no acertados de cuidado de la higiene.

[ANEXO 1](#)

Se realizarán preguntas, de manera oral, al alumnado sobre qué elementos y acciones contribuyen a prevenir el contagio y cuáles no para que ellos reflexionen y vayan interiorizando las palabras en lengua inglesa.

Finalmente repartiré una ficha basada en el método KWL (Know, Wonder to know, Learned) para trabajar las habilidades de pensamiento o *thinking skills*. Pediré al alumnado que complete las dos primeras columnas, con aquello que ya conoce (conocimiento previo), *what I already know*, y aquello que quiere conocer (intereses e inquietudes), *what I wonder to know*. La última de las columnas, (con lo aprendido) *what I have learned*, se rellenará al finalizar la propuesta y servirá como método de autoevaluación o *self-assessment*. [ANEXO 3](#)

Objetivos específicos:

- Obtener información sobre las ideas previas del alumnado.
- Recordar el vocabulario ya conocido relativo a la propuesta e interiorizar el nuevo.
- Plantear una problemática cercana al contexto del alumnado y obtener respuestas individuales y grupales.
- Hacer un análisis y selección de los grupos de interés y una propuesta de actividades para abordar estos.
- Introducir el tema de hábitos saludables a partir de una problemática estrechamente relacionada con el contexto inmediato del alumnado (Covid19).
- Respetar la estructura y normas habituales del debate con la lengua extranjera inglés como lengua vehicular.
- Trabajar la comprensión y expresión oral.

Evaluación:

Lesson 1			
Name:			
Evidence for assessment	YES	NO	ANNOTATIONS
Use correctly courtesy rules such as "Sorry" or "Thank you."			
Express their opinion, tastes and preferences about the topic discussed.			
Respect the rules of debate and participate actively.			
Correctly discriminate between positive and negative actions to achieve healthy habits.			
Differentiate between the beginning and the end of an oral conversation.			

Rutinas empleadas destacadas:

-Las rutinas de gestión y organización de aula, que son rutinas dilatadas y que entran en juego en todas las sesiones, en mayor o menor medida.

- 4.1 Aclaraciones

- 4.2 Diccionario particular

- 5.1 Turnos

- 5.2 Apuntamos ideas en la pizarra

- 5.3 Resumen y conclusiones

Temporalización: 30 min

2ª SESIÓN

Título: Higiene

Descripción de la actividad: iniciaré la sesión con una breve introducción a la importancia del lavado de manos (haciendo referencia a la higiene corporal) para la prevención de virus y el contagio. Se realizará de la misma forma que en la primera sesión, a través de “flashcards” que contengan la acción y palabra clave a la que nos referimos, para nutrir y surtir al alumnado de los contenidos propios de la sesión. Se abordará en esta introducción a la sesión el contenido relativo a las partes de la mano, a los diferentes productos que podemos utilizar para su limpieza (*hand sanitizer, hand soap* y *water*) y las diferentes acciones que se deben realizarse para lograr un correcto lavado de manos.

Posteriormente, para trabajar en la interiorización y refuerzo de las palabras incorporadas en la sesión, se realizará una actividad de “flashcards” que consistirá en pedir al alumnado, de manera individual que seleccione la flashcard que le indique, basándome en producciones sencillas como: *J, walk slowly and pick up the hand sanitizer.*

Una vez trabajado el nuevo contenido necesario para la sesión se realizarán 2 actividades: la primera actividad se trata de un experimento en el que vemos los efectos del jabón sobre las grasas. La segunda actividad se centrará en clarificar los puntos importantes y pasos a seguir para lograr un correcto lavado de manos.

La primera actividad consiste en aplicar unas gotas de colorante sobre un plato lleno de agua. A continuación, vertemos unas gotitas de jabón encima del colorante para ver el

efecto de repulsión que tiene sobre el mismo, expandiéndose el colorante hacia los extremos del plato. Esta actividad se realizará por grupos de trabajo de manera simultánea y siguiendo los pasos que el docente indicará. El tutor realizará la actividad a la vez que el alumnado para hacer el experimento más visual, asociar conceptos y palabras y respetar los ritmos de trabajo. Tras la realización del experimento seremos capaces de comprender que lo ocurrido con el jabón y el colorante en el experimento es lo mismo que sucede con los virus, microorganismos y suciedad al lavarnos las manos de manera adecuada. El alumnado deberá rellenar una ficha basada en los pasos del método científico, buscando que tomen conciencia de los mismos y sean capaces de reconocerlos. Se trata de una ficha sencilla y adaptada al nivel, no busca que el alumnado reconozca de manera precisa los procesos químicos que intervienen en la reacción, sino únicamente que interioricen los pasos del método, siendo conscientes de los mismos y formando parte de estos. La primera parte de la ficha (*question and hypothesis*) se rellenará previamente al experimento. La segunda parte se realizará una vez se haya finalizado el mismo. [ANEXO 4](#)

La segunda actividad pretende que el alumnado descubra cómo realizar un correcto lavado de manos para que el jabón actúe como en el experimento. Para ello nos centraremos en varios aspectos importantes: elementos que hemos de utilizar (*soap and water*), acciones a la hora de lavarse las manos y tiempo que es necesario invertir durante el proceso.

Al comienzo de esta actividad colocaré en la pizarra un “display” con los pasos a seguir para un correcto lavado de manos que acompañaré con instrucciones verbales simples para que el alumnado siga, interiorice y reproduzca (este display será retirado cuando llegue el momento de que el alumnado haga su propia producción con las imágenes que yo les entregaré) y otro con una canción sencilla para que el alumnado cante durante el lavado de manos, con una duración aproximada de 15 segundos. Este tiempo es el recomendado por las autoridades sanitarias para realizar un efectivo lavado de manos. Repetiremos esto cuatro veces, las necesarias para que todo el alumnado sea capaz de seguir los pasos con autonomía. De esta forma estaremos creando una rutina de lavado correcto de manos. ANEXOS [5](#) y [6](#)

La letra de la canción será la siguiente:

This is the way I wash my hands

Wash my hands

Wash my hands

This is the way I wash my hands

Wash my hands

Wash my hands

This is the way I wash my hands

Wash my hands

Not only in the morning

El resultado final, por lo tanto, de esta sesión será la creación un “display”, por cada uno de los cuatro grupos, que buscará guiar a los alumnos del centro para conseguir un adecuado lavado de manos. Cada uno de los cuatro “displays” que realicen los grupos deberá ser colocado en uno de los lavabos del colegio, permitiendo que el resto de la comunidad educativa conozca los pasos a seguir para realizar una higiene correcta de manos y sean capaces de contribuir a la prevención del virus. Para la realización de estos displays entregaré a cada grupo imágenes con los distintos pasos; ellos tendrán que secuenciarlas y poner una breve frase describiendo el proceso que se realiza en cada una de ellas.

Objetivos específicos:

- Identificar la importancia de la utilización del jabón en el lavado de manos
- Diferenciar los pasos y aspectos importantes para realizar un adecuado lavado de manos
- Entender la realización de un correcto lavado de manos como herramienta preventiva de contagios
- Implicar al resto de la comunidad educativa en el proyecto

Evaluación:

Lesson 2			
Name:			
Evidence for assessment	YES	NO	ANNOTATIONS
Assume their role within the group and carry out their responsibilities without requiring the constant help of the teacher.			
Do experiments autonomously and draw conclusions about it.			
Create productions and written texts related to the aspects worked on in the classroom.			

Rutinas empleadas destacadas:

- Juega especial importancia la rutina 4.3 de roles de grupo
- Las rutinas de gestión y organización del aula también están presentes
- Rutinas de lengua extranjera inglés
- Las rutinas de experimentos

Temporalización: 60 min.

3ª SESIÓN

Título: Alimentación

Descripción de la actividad: La sesión tendrá como finalidad que el alumnado sea capaz de crear un menú equilibrado a través del descubrimiento sobre los distintos tipos de alimentos de manera autónoma.

Primeramente presentaré al alumnado los contenidos relativos a la sesión de alimentación, estructuradas en cuatro grandes grupos de alimentos. Para reforzar el aprendizaje de las mismas y conseguir interiorizarlas, ellos mismos, por grupos de trabajo jugarán al juego “What is missing?”. Cada grupo tendrá un grupo de alimentos, el líder esconderá un elemento y preguntará al resto de miembros qué elemento falta, la persona que acierta pregunta. En caso de que varias personas acierten, quién estaba realizando la pregunta elige quién será el siguiente en preguntar. Todos los grupos trabajarán con las cuatro categorías de alimentos y con todas las flashcards, de las que se realizarán cuatro copias iguales para que no tengan que ir pasando de un grupo a otro debido a las medidas de prevención de contagios. ANEXOS del [7](#) al [11](#)

Terminado esto, se entregará una Tablet a cada grupo para que busquen información sobre los distintos alimentos y sean capaces de conformar un menú equilibrado compuesto por desayuno, comida, merienda y cena en una plantilla que les entregaré. Se busca la asunción de roles para el reparto de tareas de manera autónoma. Se les proporcionará también una página web de búsqueda para guiar su tarea. [ANEXO 12](#)

Cuando todos los grupos tengan su menú, realizaré fotocopias para que cada alumno cuente con el menú que su grupo ha creado y pueda llevarlo a su casa para seguirlo.

Objetivos específicos:

- Diferenciar los alimentos saludables y aquellos que lo son menos
- Conformar un menú variado y que tenga cabida dentro de una dieta sana y equilibrada
- Distinguir y saber agrupar los distintos tipos de alimentos y bebidas
- Comprender la importancia de una alimentación sana para la prevención de enfermedades
- Utilizar las TIC como fuente de información

-Asumir responsabilidades y repartir el trabajo de manera autónoma

Evaluación:

Lesson 3			
Name:			
Evidence for assessment	YES	NO	ANNOTATIONS
Understand basic information and directions on signboards and posters.			
Difference between healthy food and unhealthy food.			
Identify healthy eating habits, and apply the information to the design of balanced diets.			

Rutinas empleadas destacadas:

- Las rutinas de gestión y organización del aula
- Rutinas de lengua extranjera inglés
- Rutina 5.2 adaptada a la construcción de un display con la información tratada

Temporalización: 30 min.

4ª SESIÓN

Título: Actividad física

Descripción de la actividad: la sesión iniciará con una breve introducción a los contenidos relacionados con el ejercicio y la actividad física como son los nombres de diferentes deportes (*basketball, tennis, athletics...*) y los verbos de diferentes acciones que implican ejercicio físico (*jump, run, swim, throw, roll, creep, climb...*). Estos verbos se relacionarán con las acciones que hacen ciertos animales, para que el alumnado sea capaz de hacer asociaciones sencillas y en base a conocimientos previos. También se presentará al alumnado el nombre de los útiles que pueden encontrar en el gimnasio (*bench, hoop, plastic rod, rope, cone...*); todo esto se realizará a través de flashcards.

Para trabajar las palabras clave de esta sesión trabajaremos con un juego de flashcards de asociaciones llamado “*inseparable couples*” en el cual los alumnos tendrán que relacionar la palabra con su imagen correspondiente. [ANEXO 13](#)

Para la actividad del ejercicio físico nos desplazaremos hasta el gimnasio, donde realizaremos una yincana. Solicitaré al alumnado que, por grupos de trabajo, coloquen algunos objetos alrededor del gimnasio. Después, se distribuirán las flashcards con las acciones por los distintos puntos de la yincana, que constará de 4 recorridos distintos, para los 4 grupos. Cada miembro del grupo se colocará en un recorrido, aunque habrá recorridos que tengan a dos miembros del mismo grupo por estar estos conformados por seis y siete personas. Quienes vayan terminando comenzarán a animar al grupo y a prestar ayuda cuando sea necesario (dando indicaciones que ayudarán a los alumnos menos aventajados a comprender qué hacer en cada momento, equilibrando los diferentes ritmos de trabajo).

Una vez terminado volveremos al aula donde los alumnos tendrán que realizar una pequeña ficha para poner en práctica los contenidos trabajarlos y relacionarlos con la salud. Consistirá en una ficha que relacione las acciones con los animales que la realizan, aumentando en su nivel de dificultad y partiendo de una frase modelo para que puedan tomar como referencia. [ANEXO 14](#)

Objetivos específicos:

- Conocer la importancia del ejercicio físico en la prevención de enfermedades
- Conocer diferentes deportes y formas de ejercicio
- Trabajar la psicomotricidad gruesa en un clima de lengua extranjera
- Desarrollar gusto por el juego bueno y la cooperación sin competitividad

Evaluación:

Lesson 4			
Name:			
Evidence for assessment	YES	NO	ANNOTATIONS
Understand and use vocabulary related to physical exercise.			
Reproduce the teacher's expressions to encourage classmates during physical activities.			

Rutinas empleadas destacadas:

-Rutinas de gestión y organización del aula en la que juega especial importancia la rutina 1.7 de primero de fila puesto que vamos a desplazarnos del aula al gimnasio y del gimnasio al aula, así como la rutina 1.7 de material puesto que todo el mundo quiere organizar el material del gimnasio

-Rutinas de lengua extranjera inglés

Temporalización: 60 min.

5ª SESIÓN

Título: Descanso y final task

Descripción de la actividad: Se buscará crear una rutina de relajación corporal y una rutina de mindfulness que servirá tanto para utilizar en las situaciones de la jornada escolar que lo requieran como para que el propio alumnado lo utilice en casa, previamente a la hora de dormir para lograr alcanzar un estado de relajación que permita lograr un sueño prolongado y profundo.

Para la primera sesión de relajación utilizaremos un vídeo extraído de la plataforma YouTube llamado *Relaxation for Kids - The Koeppen Technique (Part 1)*, perteneciente al canal *Smile and Learn – English*. El vídeo se proyectará en la pizarra digital, parándolo en las partes que conlleven instrucciones, el tutor irá clarificando los pasos y

representándolos, señalando las partes del cuerpo que entran en juego y a las que se hace alusión. De esta manera resultará más sencillo para el alumnado asociarlas y poder seguir los ejercicios.

La segunda parte de la sesión se dedicará a la proyección y seguimiento de un vídeo extraído también de YouTube, llamado *Bubble Bounce! Mindfulness for Children (Mindful Looking)*, subido por el canal *The Mental Health Teacher*. Se irán clarificando las instrucciones acompañándolas de lenguaje no verbal para que toda la clase sea capaz de seguirlas. El vídeo es una técnica de mindfulness que servirá al alumnado para relajarse, focalizarse y dirigir la concentración.

Finalmente otorgaré a cada grupo una cartulina con los ejercicios de relajación realizados, donde tendrán que marcar las partes del cuerpo que han entrado en juego, nombrarlas y rellenar tantas estrellas (del 0 al 5) como les haya hecho relajarse ese ejercicio, siendo 0 el mínimo y 5 el máximo. ANEXOS del [15](#) al [17](#)

FINAL TASK:

Consistirá en la creación de una lista de acciones que podemos realizar para favorecer nuestra salud y evitar el contagio del Covid19. [ANEXO 18](#)

Finalmente, el alumnado completará la ficha entregada en la primera sesión, plasmando aquello que han aprendido, haciendo así una autoevaluación o *self-assessment*. [ANEXO 3](#)

Objetivos específicos:

- Comprender la importancia del descanso para la prevención de enfermedades
- Conocer los beneficios de la relajación
- Reforzar vocabulario de las distintas partes del cuerpo
- Establecer una rutina de relajación
- Autoevaluar la propia tarea

Evaluación:

Lesson 5			
Name:			
Evidence for assessment	YES	NO	ANNOTATIONS
Reflect on their own activity and be able to evaluate themselves.			
Identify the different parts of the body and the face that take part in the lesson.			

Rutinas empleadas destacadas:

- Rutinas de organización y gestión de aula
- Rutinas de lengua extranjera inglés
- Rutinas de evaluación

Temporalización: 30 min.

5.8 EVALUACIÓN

Se realizará una evaluación continua basada en el método de observación a lo largo de todas las sesiones de la propuesta, dentro de las cuales se valorará positivamente el respeto de las normas, la participación activa, la asunción de los roles dentro de los grupos de trabajo de una manera correcta y la utilización del inglés como lengua vehicular dentro del aula durante las sesiones.

Además, se tendrá en cuenta la evaluación de cada una de las sesiones, tomando los estándares de aprendizaje evaluables como base para realizar una rúbrica de evaluación de cada sesión. Dadas formas evaluativas conformarán conjuntamente una evaluación final de la consecución de los objetivos de la propuesta.

Para la evaluación general de la propuesta se tendrán en cuenta estándares de aprendizaje evaluables extraídos del Decreto 26/2016, de 21 de julio que rige las diferentes áreas de

Educación Primaria. Estos se dividirán en 2; los relativos al área de Ciencias Naturales y los relativos al área de lengua extranjera inglés.

Se favorecerá la realización de una autoevaluación por parte del alumnado a través del método de trabajo KWL, a partir del cual podrán contrastar aquello que querían aprender al inicio de la propuesta con lo aprendido al finalizar la misma, desarrollando su capacidad de pensamiento y sentido crítico.

Ciencias Naturales
Identifica los principales elementos del cuerpo humano.
Identifica hábitos de alimentación saludables, y aplica la información al diseño de dietas equilibradas.
Conoce las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.
Identifica hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.
Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.
Reflexiona sobre el trabajo realizado, saca conclusiones sobre cómo trabaja y aprende y elabora estrategias para seguir aprendiendo.
Realiza experimentos sencillos para obtener diferentes tipos de mezclas.
Usa materiales, sustancias y herramientas, adoptando comportamientos adecuados para prevenir accidentes.

Lengua extranjera inglés
BLOQUE 1. COMPRENSIÓN DE TEXTOS ORALES
Comprende lo que se le dice en transacciones habituales muy sencillas (rutinas diarias del aula, instrucciones...).
Entiende la información esencial en conversaciones breves y muy sencillas en las que participa.
Reconoce patrones de entonación muy básicos en diferentes contextos comunicativos (preguntas y exclamaciones).
Diferencia entre el inicio y cierre de una conversación.
BLOQUE 2. PRODUCCIÓN DE TEXTOS ORALES: EXPRESIÓN E INTERACCIÓN
Reproduce las expresiones del docente con sentido y de manera consciente.
Cumple las normas que rigen la interacción oral.
Participa en conversaciones muy sencillas
BLOQUE 3. COMPRENSIÓN DE TEXTOS ESCRITOS
Comprende información e indicaciones muy básicas en letreros y carteles habituales en la clase y en el colegio.
Utiliza tarjetas de imágenes o flashcards como apoyo a su aprendizaje.
Comprende palabras, expresiones y estructuras trabajadas en textos escritos sencillos en diferentes soportes.
BLOQUE 4. PRODUCCIÓN DE TEXTOS ESCRITOS: EXPRESIÓN E INTERACCIÓN
Elabora textos sencillos partiendo de modelos dados muy estructurados y con un léxico trabajado en el aula.
Completa formularios sencillos marcando opciones

6. CONCLUSIONES

Es difícil hacer una conclusión general final de la propuesta sin haber llevado esta a su puesta en práctica dentro del aula, lo que nos permitiría observar con claridad si se ajusta o no a las necesidades y características del grupo y del centro dentro del cual estamos trabajando.

En cuanto a las rutinas, hemos observado que son un factor determinante a la hora de guiar, organizar y pautar los comportamientos del alumnado dentro y fuera del aula, aportándoles un gran nivel de autonomía y un alto nivel de desarrollo del sentido de la responsabilidad.

Fijar una buena base de rutinas permite que el alumnado opere de manera más fluida en sus pensamientos y esto se traslade a sus acciones. Es importante que las familias contribuyan a lograr esto, ya que juegan un importante papel en la influencia de los niños, sirviendo como ejemplo y espejo en el cual mirarse día tras día. Los logros serán mayores siempre y cuando familia y escuela trabajen de la mano y con unos objetivos comunes.

He podido contrastar, con la práctica, que las rutinas aportan confianza, seguridad y estabilidad al alumnado, sintiéndose partícipes de la gestión del aula y de su propio comportamiento y trabajo, favoreciendo la autoevaluación o *self-assessment* y la evaluación de los compañeros o iguales o *peer-assessment*.

Lo que, a priori, podría parecer una unidad de refuerzo de conocimientos y conductas, se convierte en una manera de trabajar con la lengua inglesa como lengua vehicular a través de unos contenidos que son ya conocidos en lengua materna al ser muy recurrentes por la situación vivida y que utilizamos en nuestro favor para fijar una serie de hábitos que velen por la salud individual y global.

Aprovechar el contexto más cercano del alumnado para aprender sobre el mismo a través del uso de la lengua extranjera, en ocasiones, es complejo, pero debemos tratar de adaptarnos a las situaciones controvertidas y ver estas como oportunidades y no como obstáculos, sacando el máximo provecho y tratando de plantear actividades para que el alumnado descubra con interés, con inquietud y usando la lengua inglesa como principal herramienta.

7. BIBLIOGRAFÍA

Alcaraz Portero, E. (2000). La alimentación y el sueño. Bases para un buen desarrollo de los hijos. Madrid: Editorial EOS

Black, D. S. et. Al. (2015). Mindfulness Meditation and Improvement in Sleep Quality and Daytime Impairment Among Older Adults With Sleep Disturbances. A Randomized Clinical Trial.

Bonet, R., & Garrote, A. (2012). Higiene del sueño, la importancia de un buen descanso. El farmacéutico: profesión y cultura, (467), 32-40.

DECRETO 26/2016, 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.

del Puerto, F. G., & Adrián, M. M. (2013). ¿Es más efectivo el aprendizaje de la lengua extranjera en un contexto AICLE? Resultados de la investigación en España. Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers, (349), 25-28.

Emet, J. (2013). Mindfulness para dormir mejor: Un programa en siete semanas. Editorial Planeta.

Fabrés, M. (2006 Noviembre-Diciembre). En el día a día nada es banal, nada es rutina. En IN-FAN-CIA, 100, p. 17.

Fraser, K. (1991). El cuidado de tu cuerpo. Madrid. Ediciones: Piesa

García, R., Traver, J. A., & Candela, I. (2001). Aprendizaje cooperativo. Fundamentos, características y técnicas. Madrid: CCS.

Guilar, M. E. (2009). Las ideas de Bruner: de la revolución cognitiva a la revolución cultural. Educere, 13(44), 235-241.

Harper, J. y O' Brien, K. (2015). *Classroom Routines for Real Learning*. Preboke Publishers Limited.

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf.

Martin Bravo, Carlos y Navarro Guzmán, José I., (2016), *Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria* (p.27), Madrid, España, Ediciones Pirámide

Masalán, M. P., Sequeida, J., & 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.

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.

Organización Mundial de la salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre la actividad física para la salud*. Disponible en:

Pulido, M. (2013). Las rutinas en educación inicial: entre la mecanización y la transformación. *Educación y ciudad*, (24), 81-92.

Ratner, N., & Bruner, J. (1978). Games, social exchange and the acquisition of language. *Journal of Child Language*, 5(3), 391-401.


Rimoli, M. y Ros, N. (2009). Rutinas y situaciones didácticas. En *Rutinas y rituales en Educación Inicial. Cómo se organiza la vida cotidiana*. Buenos Aires: Ediciones Novedades Educativas.

Zabalza, M. (1996). *Didáctica de la educación infantil*. Madrid: Narce

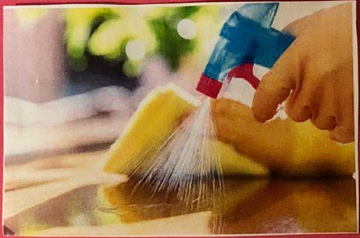
8. ANEXOS

ANEXO 1


ACTIVITY 1:
DEBATE = INTRODUCTION
FLASHCARDS



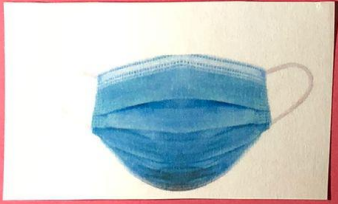
Hand sanitizer



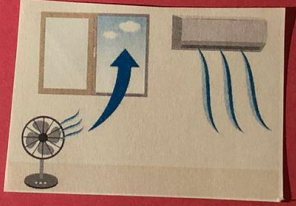
Clean up



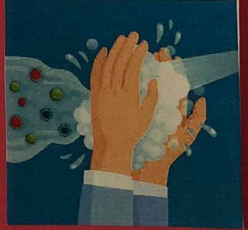
Cleaning products




Face mask




ventilate



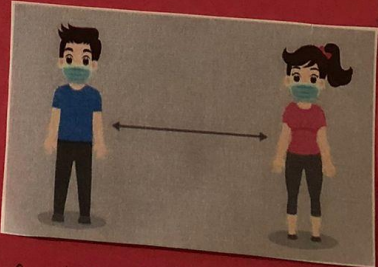
Wash your hands



Cough



Cough



Social distancing

Flashcards example lesson 1

ANEXO 2



Coronavirus affects our health and body



How can we prevent contagion?



Coronavirus news sheet lesson 1

ANEXO 3

Topic: _____ Name: _____

K What I Know	W What I Wonder	L What I Learned

KWL sheet lesson 1

ANEXO 4

Name:

SCIENTIFIC METHOD STEPS

Choose the correct word and complete

Question:

How does _____ affect _____?

Soap

Viruses

Tick what you think will happen when we mix soap and colorant

Hypothesis:

1. Soap and colorant stick together
2. Soap and colorant separate
3. Nothing happens
4. Other

Order with numbers from 1 to 6 the steps

Experiment:








- We pour water on the plate
- We add colorant to the water
- We collect the used materials
- We prepare the materials
- We clean the tables
- We add soap to the colorant

Write the conclusions

Conclusions:

“Scientific method steps” sheet lesson

ACTIVITY 2 : HYGIENE WASH YOUR HANDS

- 1- Use soap and water 
- 2- Rub your hands
Cross your fingers and rub again 
- 3- Rub your hands on the other side 
- 4- Rub your fingertips 
- 5- Rub your thumbs 
- 6- Rub your wrists 
- 7- Clean and dry your hands 

Display model lesson 2


ANEXO 6

"WASH YOUR HANDS"
SONG

This is the way I wash my hands
wash my hands
wash my hands

This is the way I wash my hands
wash my hands
wash my hands

This is the way I wash my hands
wash my hands
not only in the morning.



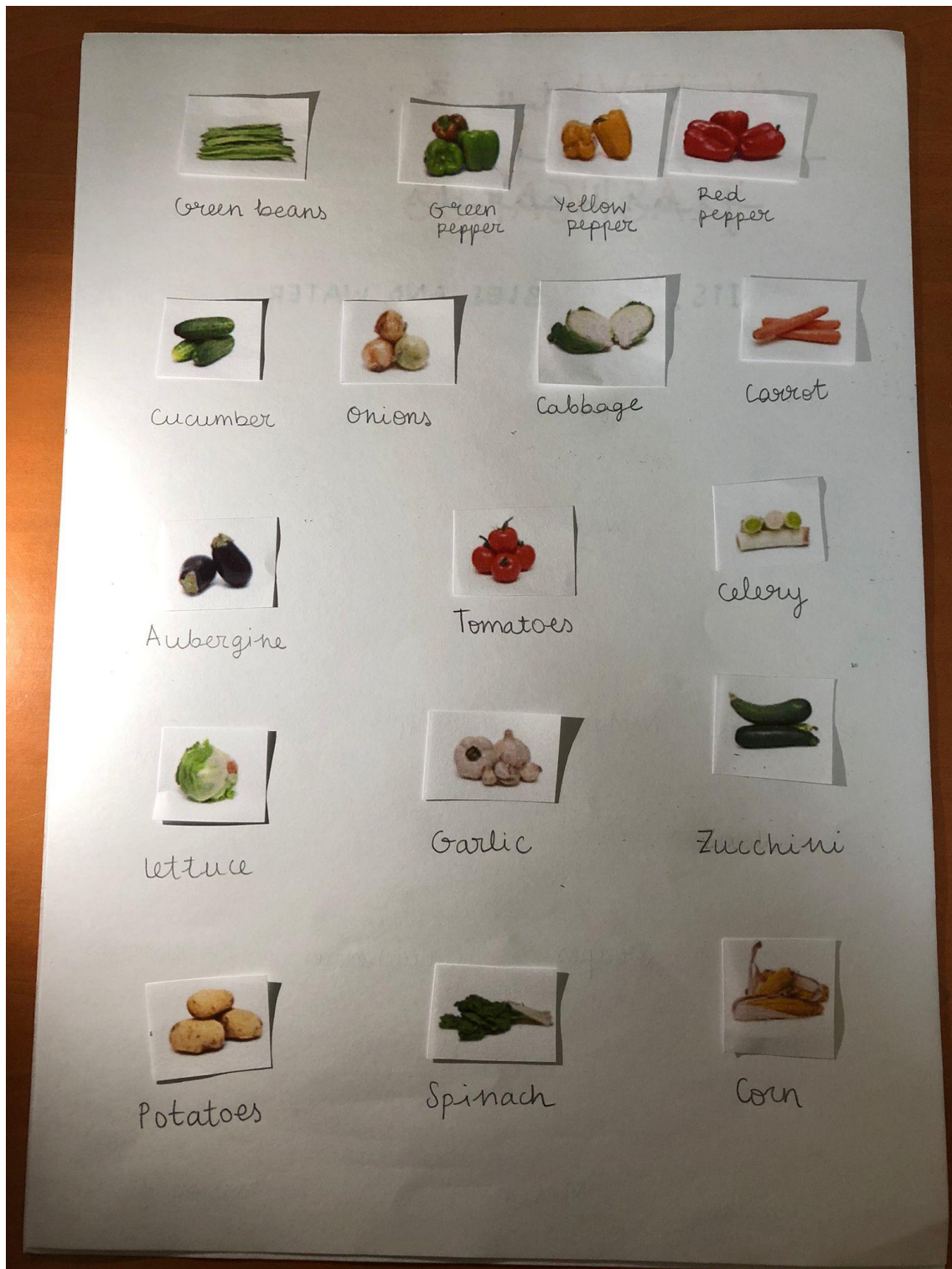
The musical notation consists of a treble clef on the left, followed by a single eighth note on a horizontal line, then a pair of beamed eighth notes, and finally a quarter note.

Display song lesson 2



Flashcards example lesson 3

ANEXO 8



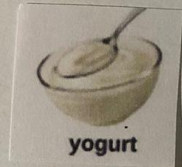
Flashcards example lesson 3

ANEXO 9

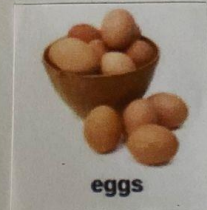
2. DAIRY PRODUCTS AND EGGS



butter



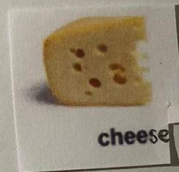
yogurt



eggs



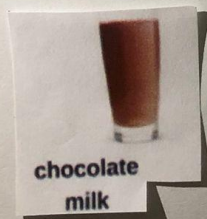
milk



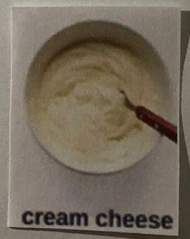
cheese



margarine



chocolate
milk



cream cheese



buttermilk

Flashcards example lesson 3

3. FISH AND MEAT



Sardine



Sablefish



Tuna



Salmon



Oysters



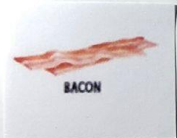
T-BONE



ROAST CHICKEN



LAMB CHOP



BACON



SAUSAGES



LEG OF LAMB



PEPPERONI



SALAMI

Flashcards example lesson 3

4. SNACKS AND FIZZY DRINKS



Crisps



Jelly beans



Popcorn



Candy



Fizzy drinks

Flashcards example lesson 3

ANEXO 12

HEALTHY MENU

BREAKFAST	
A piece of fruit: _____	Eggs: yes // no
Dairy product: _____	
To drink: _____	
LUNCH	
Vegetables: _____	To drink: _____
Some meat: _____	
1 piece of fruit: _____	
SNACK	
DINNER	
Some fish: _____	To drink: _____
1 piece or fruit: _____	

Healthy menú sheet

ANEXO 13



Kangaroo
Jumping



Cheetah
Running



Monkey
Climbing

Flashcards example lesson 4

ANEXO 14

Name:

ACTIONS TO STAY HEALTHY

Complete the sentences

-I stay healthy when I run like a cheetah

-I stay healthy when I _____ like a kangaroo

-I stay healthy when I climb like a _____

-I stay healthy when I _____

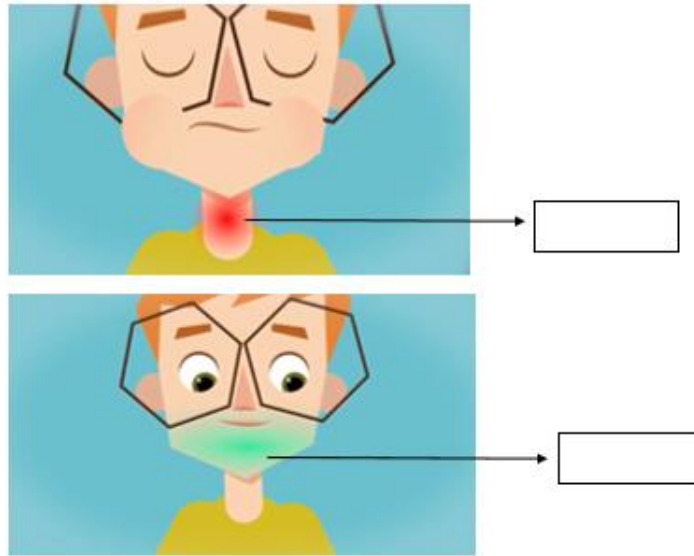
-I _____

“Actions to stay healthy” sheet lesson 4

ANEXO 15

Name: _____

Write the parts of the body and rate coloring from 0 to 5 stars if the exercise is relaxing for you



Example of relaxation routine sheet lesson 5

ANEXO 16

Name:

Write the parts of the body and rate coloring from 0 to 5 stars if the exercise is relaxing for you



Example of relaxation routine sheet lesson 5

ANEXO 17



Solved example “relaxation routine” sheet lesson 5

ANEXO 18

Name:

EASY WAYS TO STAY HEALTHY AND PREVENT COVID19 INFECTION

1. Wash your hands
2. Drink water
3. Eat fruit
4. Relax to sleep well
5. Do yoga
6. Do sport

Final Task example

ANEXO 19

LESSONS TEMPLATES (1, 2, 3, 4 & 5)

Timing	Grouping	Pupils	Teacher	Resources
5'	Whole group	Listening to the teacher's introduction and asking the questions about how coronavirus affects our body and how we can prevent contagion	Introducing briefly the proposal by using the news about Covid19. Guiding students answers by asking new questions	News sheet (annexe 2)
10'	Whole group	Answering the yes/no teacher's questions	Presenting the flashcards, showing them, saying the name out loud and using non-verbal language. Asking yes/no questions to the students making them wonder about which objects and actions are recommended for prevention and which are not	Flashcards (annexe 1)
15'	Whole group	Completing KWL sheet	Giving the students a KWL sheet to train thinking skills, know the students' previous ideas and their concerns and interests	KWL sheet (annex 3), pencil

Template lesson 1

Timing	Grouping	Pupils	Teacher	Resources
5'	Whole group	Listening to the teacher's introduction	Introducing briefly the topic. Explaining what we will do in the lesson	
10'	Whole group	Listening to the teacher's instructions and questions. Standing up and selecting the flashcard when it is their turn	Presenting the flashcards, showing them, saying the name out loud and using non-verbal language and asking the students, by turns, to pick up some of the flashcards	Flashcards (annex 2)
15'	Groups (experiment) Individually (sheet)	Following the steps to carry out the experiment. Doing the two first tasks of the scientific method sheet.	Doing the experiment, clarifying the steps and saying out loud what is being done and the elements that are being used. Giving the students the scientific method sheet and explaining the first two tasks	Colorant, water, plastic plates, soap, dishcloth, scientific method sheet (annex 4) , pencil
10'	Groups	Collecting the used materials, cleaning the tables and doing the last two tasks of the scientific method sheet	Asking the students to collect the used materials and clean the tables. Giving them back the scientific method sheet and explaining the last two tasks	Scientific method sheet (annex 4) , pencil, cleaning products
5'	Whole group	Singing with the teacher and following the steps	Singing the song and doing the steps to do a correct hand wash	Displays (annexes 5 and 6)
15'	Groups	Creating a display with the steps to do a correct hand wash and placing it in the school bathrooms	Asking the groups to create their own display to place them in the school bathrooms. Giving them the cut-outs with the steps. Helping the students to create the display	Scissors, cardboard, pencil, colour pencils, glue stick

Template lesson 1

Timing	Grouping	Pupils	Teacher	Resources
15'	Whole group	<p>Listening to the teacher's introductions.</p> <p>Playing the "What is missing?" game, asking and answering questions about the new words related</p>	<p>Presenting the flashcards, showing them, saying the name out loud and using non-verbal language.</p> <p>Asking the students to play the "What is missing?" game</p>	Flashcards (annexes from 7 to 11)
15'	Groups	<p>Searching for information about healthy food and balance diet on Internet with the Tablet.</p> <p>Completing the sheet to create a healthy menu</p>	<p>Giving the groups a Tablet and a sheet to do a healthy menu.</p> <p>Providing also a web site to search for information related.</p> <p>Guiding their searches.</p>	Tablet, healthy menu sheet (annex 12), pencil

Template lesson 2

Timing	Grouping	Pupils	Teacher	Resources
10'	Whole group	Listening to the teacher's introduction. Playing "inseparable couples" game, matching the new words with their corresponding picture	Introducing briefly the topic and playing "inseparable couples" game	Flashcards (annex 13)
3'	Whole group	Following the routine to go to the gym	Asking the pupils to go to the gym	
7'	Groups	Preparing the gymkhana	Asking the students to place de different elements they already know in the different places of the gym	Hoops, ropes, benches, balls, cones, plastic rod.
20'	Groups	Doing the gymkhana, supporting their partners	Giving simple instructions, supporting the pupils so that the students can also do it, helping them when they do not know what to do in a specific part of the gymkhana	
5'	Whole group	Picking up the material	Asking the students to pick up the material	
3'	Whole group	Going back to the classroom	Asking the pupils to go to the classroom	
12'	Individually	Completing the "actions to stay healthy" sheet	Giving them the "actions to stay healthy sheet" and clarifying the instructions	"Actions to stay healthy" sheet (annex 14), pencil

Template lesson 3

Timing	Grouping	Pupils	Teacher	Resources
3'	Whole group	Listening to the teacher's introduction	Introducing briefly the topic	
4'	Whole group	Watching the video and following the steps	Showing and clarifying the relaxation video so that the students can follow the steps without problem	Projector, YouTube
5'	Whole group	Watching the video and following the steps	Showing and clarifying the mindfulness video so that the students can follow the steps without problem	Projector, YouTube
5'	Individually	Writing the name of the indicated body parts and rating from 0 to 5 how much the exercise has made them relax.	Giving the students the "relaxation routine" sheet. Asking students to complete the images with the body parts and to rate them	"Relaxation routine" sheet (annexes from 15 to 17), pencil
7'	Individually	Writing simple sentences about how to stay healthy and prevent from Covid19 infection	Asking the students to do the final task, writing ways to stay healthy and prevent from Covid19 infection	"Final task" sheet (annex 18), pencil
6'	Individually	Completing the column of what I have learned from the KWL sheet and comparing it with the What I want to know column	Asking them to complete the KWL sheet and compare the columns	"KWL sheet" (annex 3), pencil

Template lesson 5

