



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA
TRABAJO FIN DE GRADO**

*SALUD EN ACCIÓN: FOMENTANDO EL
BIENESTAR GLOBAL*

Una propuesta de intervención educativa

Autor: Mario Martín Cristóbal

Tutora académica: Noelia Santamaría Cárdena



**Facultad de Educación
de Segovia**

RESUMEN

En el presente Trabajo Fin de Grado se pretende introducir los Objetivos de Desarrollo Sostenible impulsados por la Agenda 2030, en la Educación Primaria desde el ámbito de la Educación Física, en concreto nos centramos en el ODS 3 que busca garantizar una vida sana y promover para todas las edades, y asegurar así el desarrollo sostenible. Los ODS pretenden un futuro más justo y mejor, ya que establecen acciones concretas para abordar desafíos globales. Su gran importancia deriva de reconocer problemas globales que están interconectados y se deben abordar de manera integral. Para llevar a cabo esta tarea, se desarrolla una revisión bibliográfica ubicada en el marco teórico del presente trabajo en torno a la temática elegida, de la misma manera se tiene en cuenta el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Es por esto que se elabora y se pone en práctica una situación de aprendizaje compuesta de siete sesiones dirigidas al segundo curso de Educación Primaria de un colegio público ubicado en la provincia de Segovia, Castilla y León. Para asegurar la efectividad de la presente intervención educativa y recoger de manera precisa la información necesaria, se han creado y utilizado instrumentos de evaluación adecuados para la misma, con el objetivo de introducir y promover el ODS 3: Salud y Bienestar en el contexto de la Educación Primaria. Además, se han aplicado rúbricas para analizar el comportamiento y participación del alumnado durante la intervención educativa. Con el análisis de los datos obtenidos a través de los instrumentos anteriormente mencionados, se elaboran conclusiones sólidas y fundamentadas que demuestran que efectivamente se ha cumplido el ODS 3 en las aulas de Educación Primaria, con evidencias como la ficha final frente a la inicial que cumplimenta el alumnado de 2º de Primaria.

Palabras clave: ODS, Educación Primaria, Educación Física, salud, higiene, propuesta de intervención.

ABSTRACT

This Final Degree Project aims to introduce the Sustainable Development Goals promoted by the 2030 Agenda into Primary Education through the field of Physical Education. Specifically we focus on SDG 3 which seeks to ensure a healthy life and promote for all ages, and thus ensure sustainable development. The SDGs aim for a fairer and better future, as they set out concrete actions to address global challenges. Their great importance stems from recognising global problems that are interconnected and must be addressed in a holistic manner. To carry out this task, a bibliographical review is carried out within the theoretical framework of this work on the chosen topic, and the Royal Decree 157/2022, of 1 March, which establishes the organisation and minimum teaching of Primary Education, is also taken into account. For this reason, a learning situation consisting of seven sessions aimed at the second year of Primary Education in a public school located in the province of Segovia, Castilla y León, is developed and put into practice. To ensure the effectiveness of this educational intervention and to accurately collect the necessary information, appropriate evaluation instruments have been created and used to introduce and promote SDG 3: Health and Well-being in the context of Primary Education. In addition, rubrics have been applied to analyse the behaviour of children and young people in the context of the SDG 3: Health and Well-being.

Keywords: SDG, Primary Education, Physical Education, health, hygiene, intervention proposal.

ÍNDICE

1. Introducción.....	1
2. Objetivos	2
3. Justificación.....	2
4. Marco teórico.....	3
4.1. Los objetivos para el desarrollo sostenible: un reto educativo.....	3
4.2. La educación física para el desarrollo sostenible.	6
4.3. Hábitos saludables, alimentación e higiene. Relación entre educación física y hábitos de alimentación e higiene.....	8
4.4. Las escuelas ante la promoción de la salud.	9
5. Propuesta de intervención	12
5.1. Introducción.....	12
5.2. Características del centro educativo y aula	12
5.3. Características del alumnado	12
5.4. Relación de la propuesta de intervención con los elementos curriculares	13
5.4.1. Marco normativo	13
5.4.2. Competencias clave	14
5.4.3. Objetivos de etapa y saberes básicos.....	14
5.5. Metodología didáctica.....	16
5.6. Temporalización	17
5.7. Situación de aprendizaje “ <i>SALUD EN ACCIÓN: FOMENTANDO EL BIENESTAR GLOBAL</i> ”	18
5.8. Evaluación.....	28
6. Resultados.....	30
7. Conclusiones	34
Referencias bibliográficas	36
Anexos.....	41

1. Introducción

Este Trabajo Fin de Grado tiene como finalidad desarrollar una propuesta de intervención educativa en el área de Educación Física, dirigida a impulsar el cuidado de la salud e higiene desde los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015). La educación es clave para fomentar hábitos de salud y prevenir enfermedades ya que, actualmente, la salud y el bienestar son aspectos fundamentales para el desarrollo humano sostenible. Es por esto que la Educación Física ofrece un espacio privilegiado para fomentar el cuidado de la salud e higiene en el entorno escolar. Durante los últimos años se ha incrementado en gran medida la obesidad infantil lo que conlleva un grave problema en la salud de los niños. Según la OMS (2005):

La OMS estimó en el 2005 que 1600 millones de adultos (mayores de 15 años) sufrían de sobrepeso, y 400 millones de obesidad, cifra que en el 2012 alcanzaría a 2300 millones con sobrepeso y 700 millones con obesidad. Este problema es particularmente grave en la infancia, la IOTF (International Obesity Task Force) estimó que 155 millones de niños (1 a 10 años, 2004) sufrían sobrepeso u obesidad y la OMS estimó 43 millones (menores de 5 años, 2010) (5). En América el 9,6% de los niños en edad escolar tenían obesidad en el 2000 y se estimó que aumentaría a 15,2% para el 2010. (p. 357-358)

Esto nos obliga a los docentes a actuar frente a las adversidades que esto genera en la salud de los niños. Para lograr este objetivo, seguimos pasos consecutivos como la investigación de los problemas de salud e higiene de las comunidades educativas, el diseño de un plan de intervención educativa adaptado a las necesidades y características específicas de la situación, y la evaluación de dicha propuesta en el ámbito escolar.

Por otro lado, se hace evidente el papel que desempeñan los Objetivos de Desarrollo Sostenible durante el proyecto, en particular el ODS 3: salud y bienestar. Con este proyecto se pretende contribuir a la relación entre la Educación Física y la promoción de la salud, proporcionando una propuesta didáctica concreta y fundamentada aplicada en diferentes contextos educativos, con el fin de mejorar la calidad de vida de la comunidad escolar y contribuir a conseguir los Objetivos de Desarrollo Sostenible establecidos por la ONU.

2. Objetivos

Como objetivo general del Trabajo Fin de Grado se propone: “Desarrollar una propuesta de intervención educativa en el área de Educación Física para impulsar el cuidado de la salud e higiene desde el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible”. A partir del objetivo general del proyecto derivan otros objetivos más específicos que son los siguientes:

- Elaborar un plan de intervención educativa en el área de Educación Física que integre prácticas saludables y hábitos de higiene, adaptadas a las necesidades y características de los estudiantes.
- Evaluar los resultados obtenidos en la propuesta de intervención educativa para medir su impacto en el desarrollo del cuidado de la salud e higiene y su contribución a la consecución del ODS 3.

3. Justificación

La elección del tema de salud e higiene dirigido al ámbito de la Educación Física en mi proyecto final de Grado, deriva de la necesidad de promover estilos de vida saludables entre los niños y los impactos que genera esto en distintos aspectos sociales y ambientales. Mejorar la salud no solo tiene repercusiones positivas en el bienestar individual, sino también en la equidad social, la erradicación de la pobreza y la sostenibilidad ambiental, contribuyendo así a una sociedad más equitativa y sostenible a largo plazo; como cita las Naciones Unidas. Además, la COVID-19 y otras crisis en curso han impedido la contribución del ODS 3: Salud y Bienestar (ONU, 2015).

Según la OMS (2005), se refleja un alarmante incremento de la obesidad infantil con altos porcentajes de obesidad y sobrepeso que conllevan grandes problemas de salud. Esto plantea situaciones complicadas para la salud pública y el desarrollo sostenible, de esta forma es necesario incluir la salud en el currículo de la Educación Física que se alinea directamente con los objetivos de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, en concreto con el ODS 3: Salud y Bienestar. “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”.

Por otro lado, la elección de esta temática también se enmarca en los aprendizajes obtenidos durante la asignatura de “Paz para la Igualdad” en la Universidad de Valladolid

(Campus María Zambrano, Segovia) donde relacionamos en numerosas ocasiones entre la salud, la equidad social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Según la ONU (2015), la Agenda 2030 nos brinda la oportunidad de tener un marco integral donde abordar todos estos desafíos globales, y dos componentes fundamentales para alcanzar estos objetivos; la lucha contra la obesidad infantil y la promoción de estilos de vida saludables.

En conclusión, este proyecto se dedica a la necesidad urgente de solucionar los problemas de salud actuales en el ámbito educativo, y también a contribuir con acciones que promueven la equidad social, la erradicación de la pobreza y la conservación del medio ambiente, según la Agenda 2030, además de los valores propuestos en una sociedad inclusiva y sostenible. Todo esto para crear una sociedad más sostenible a largo plazo.

4. Marco teórico

En este punto se da un soporte teórico de gran utilidad para realizar la situación de aprendizaje en el centro educativo. Por eso se sigue un orden de conceptos que se reduce gradualmente a lo específico. En primer lugar, se definen en grandes rasgos los ODS y el reto educativo que conlleva; así como la relación de la Educación Física con estos objetivos, la consecución de estos y diferentes hábitos saludables, de alimentación e higiene. En último lugar se hace referencia a las escuelas ante la promoción de la salud.

4.1. Los objetivos para el desarrollo sostenible: un reto educativo.

El desarrollo sostenible se ha convertido en una tarea global que requiere una atención especial en el ámbito educativo, particularmente en la educación primaria. El desarrollo sostenible se refiere a la capacidad de satisfacer las necesidades del presente sin comprometer las posibilidades de las generaciones futuras. Incluye aspectos económicos, sociales y ambientales, creando un equilibrio que asegura la preservación de los recursos y la mejora continua de la calidad de vida, por lo que todo esto implica cómo debemos vivir hoy si queremos un futuro mejor. (ONU, 2023).

Según de Inza (2019), en la esfera mundial cada vez se mencionan más los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Incluso, está en marcha un Cuaderno de Estrategia, precedido por la representante especial de la Agenda 2030 y en colaboración con Iberdrola, sobre el mismo hilo conductor que los Objetivos. A menudo se obvia la gran desconfianza e

ignorancia de varios sectores de la población respecto a este ámbito. En primer lugar se crearon los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) como primera versión de los actuales de ODS que, básicamente, son una versión mejorada y actualizada de los anteriores. Los ODM fueron aprobados en el año 2000 por los 189 dirigentes de cada país, bajo la protección de las Naciones Unidas. Estos países se comprometían a lograr durante las próximas dos décadas los 8 objetivos siguientes (véase Figura 1).

Figura 1. Objetivos de Desarrollo del Milenio.



Fuente: <https://deportedesarrolloy paz.org/el-deporte-y-los-objetivos-de-desarrollo-del-milenio-odm/>

Según Ki-moon (2013) los resultados fueron desiguales ya que millones de personas consiguieron erradicar la pobreza extrema, combatieron el hambre, niñas y niños pudieron ir a la escuela y así protegieron el planeta. No obstante, siguen existiendo devastadoras desigualdades entre los seres humanos, es por esto por lo que se decidió dar paso a los actuales ODS (véase Figura 2). Estos últimos promueven los derechos desde edades muy tempranas, el desarrollo sostenible es fundamental para las generaciones futuras ya que todas las mejoras que se produzcan en el planeta tienen repercusiones positivas en la infancia, así que cada uno de los objetivos incluye la palabra niños o jóvenes en sus definiciones.

Figura 2. Objetivos de Desarrollo Sostenible.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Fuente: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>

La salud es un componente muy importante en el desarrollo sostenible de las sociedades. Según Medina-Hernández (2024), los Objetivos de Desarrollo Sostenible, específicamente el ODS 3, se enfocan en garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos a todas las edades. Este objetivo prioriza la cobertura sanitaria universal y la reducción de la mortalidad materna e infantil, entre otros, es por ello el objetivo clave sobre el que se sostiene el presente Trabajo Fin de Grado. Este ODS incluye unas metas entre las que se destacan: *reducir la mortalidad materna* a menos de 70 por 100.000 nacidos vivos con el claro desafío de que en los países en desarrollo, la mortalidad materna es muy elevada debido a la falta de acceso a sanidad en momentos de embarazo y parto; *fin de muertes evitables en niños recién nacidos o menos de 5 años* al menos 12 por cada 1.000 recién nacidos y 25 por cada 1.000 niños menores de 5 años, que frecuentemente se pueden evitar con operaciones simples y leves pero ciertos países ni siquiera gozan de estos derechos; *lucha contra enfermedades de transmisión*, se pretende poner fin a epidemias como el SIDA, tuberculosis, malaria o enfermedades tropicales desatendidas aunque la falta de acceso a medicamentos e infraestructuras de salud deficientes son barreras significativas que dificultan la solución; *reducir enfermedades no transmisibles (ENT)* y *promocionar la salud mental*, a pesar de que las ENT, como el cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias crónicas, son responsables de numerosas muertes prematuras, concretamente en países con ingresos bajos y medios; y, *lograr una cobertura sanitaria universal*, a pesar del desafío que ejerce la falta de

recursos, infraestructuras y personal capacitado. En último lugar y para abordar estos desafíos, se evidencian unas recomendaciones públicas que se enfocan en:

- **Fortalecer los sistemas de salud**, así como mejorar las infraestructuras sanitarias, capacitar al personal sanitario y suministrar medicamentos y vacunas.
- **Promover la igualdad en salud**, así como garantizar que todas las personas independientemente su origen geográfico o nivel socioeconómico, puedan acceder a unos servicios sanitarios de calidad.
- **Invertir en investigación y desarrollo**, así como fomentar la investigación y desarrollar las áreas de salud pública para ejercer soluciones innovadoras y efectivas.

Todo esto proporciona una base para comprender la complejidad y la importancia de abordar el desarrollo sostenible en la educación primaria. La formación de las nuevas generaciones como ciudadanos conscientes y comprometidos con un futuro sostenible es un desafío educativo fundamental.

4.2. La educación física para el desarrollo sostenible.

El papel de la educación física en el desarrollo sostenible, integrando los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), es fundamental en la formación integral de los niños. Esta perspectiva no solo busca promover la salud física, sino también fomentar la conciencia ambiental y social. Al incorporar los ODS, se presentan problemas como la salud, la educación de calidad y la acción climática, entre muchos otros, que se pretenden erradicar con los ODS 3, 4 y 13 concretamente y en este orden.

Según Baena-Morales et al. (2023) en su artículo “La Educación Física para el Desarrollo Sostenible: un enfoque práctico para integrar la sostenibilidad desde la Educación Física”, los autores depositan la responsabilidad de alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible propuesto por las Naciones Unidas en 2015 en la educación física. La educación física se presenta como una materia que puede contribuir en la sostenibilidad en un elevado número de metas que componen los ODS. Por otro lado, la Educación para el Desarrollo Sostenible (EDS) busca proporcionar a los alumnos las competencias, valores y conocimientos necesarios para lograr los objetivos previstos en la Agenda 2030, ya que la nueva Ley Educativa española (LOMLOE) incorpora los ODS, fomentando una mejora en la

sostenibilidad mundial. Por último, este artículo introduce el concepto de la Educación Física para el Desarrollo Sostenible (EFpODS) y lo define como las experiencias de aprendizaje que usa la educación física para fomentar la sostenibilidad en sus dimensiones social, económica y medio ambiental, es por esto muy necesario que los docentes de educación física comprendan estos términos claramente.

La educación física entre muchas otras cosas, sirve para sensibilizar a los alumnos sobre la importancia de un estilo de vida activo y saludable, mientras se destacan los desafíos ambientales y sociales. Actividades deportivas sostenibles, proyectos comunitarios y la promoción de hábitos respetuosos con el medio ambiente son aspectos clave en esta materia (Aldana, 2023). Por ello, la educación física y la promoción de la salud son dos componentes inseparables en el desarrollo integral del alumnado, ya que proporcionan una base para un estilo de vida activo y saludable.

Por su parte, la promoción de la salud se define como el proceso de capacitar a las personas para aumentar el control sobre su salud y mejorarla, un concepto que se originó en la Conferencia Internacional de Ottawa sobre Promoción de la Salud en 1986 (OMS, 1986). Según Sánchez et al. (1998), este enfoque reconoce que la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social. Según diversos estudios, la actividad física regular contribuye significativamente a la mejora de la salud física y mental, ayudando a prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes (Medina-Hernández, 2024). Además, se ha demostrado que la actividad física regular mejora la salud mental, reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión.

Abarca-Sos et al. (2015) afirman que la escuela es un entorno ideal para promover la salud mediante la educación física, ya que todos los niños y adolescentes pasan mucho tiempo en este contexto. Las clases de educación física no solo ofrecen la oportunidad de realizar actividad física, sino que también son un espacio para inculcar hábitos saludables y actitudes positivas hacia la actividad física y el bienestar general. Además, con esto los alumnos aprenden sobre la importancia de mantenerse activos, desarrollar competencias y habilidades que les permitirán llevar un estilo de vida activo y saludable.

La promoción de la salud en la educación física también implica la creación de entornos que favorezcan la salud y el bienestar. Esto incluye no solo la infraestructura física

de las escuelas, como instalaciones deportivas adecuadas y seguras, sino también un ambiente que promueva la inclusión, la participación y la igualdad de oportunidades para todos los estudiantes (Devis y Peiró, 1992). La inclusión de temas de salud en el currículo escolar refleja una clara intención de las autoridades educativas de abordar la salud de manera integral, considerando el conocimiento teórico y la práctica física (Sánchez et al., 1998). Su responsabilidad no se limita a la enseñanza de habilidades deportivas, sino que también incluye la motivación de los estudiantes para participar en actividades físicas y adoptar hábitos de vida saludable (Devis y Peiró, 1992). Por otro lado, Fröberg y Lundvall (2021) argumentan que la educación física tiene el potencial de contribuir significativamente a los ODS establecidos en la Agenda 2030, aunque aún se requiere más investigación para entender plenamente cómo la sostenibilidad puede ser integrada y comprendida en este ámbito. Kioupi y Voulvoulis (2019) también señalan que la Educación para el Desarrollo Sostenible (EDS) redefine el papel de la educación física al vincular los ODS con los resultados educativos, promoviendo así un enfoque global e interdisciplinario.

Finalmente, Boeve-de Pauw et al. (2015) muestran que la EDS puede impactar positivamente en los resultados de los estudiantes en términos de su conciencia sobre la sostenibilidad, destacando la importancia de un enfoque global en la enseñanza. La implementación efectiva de programas de educación física y promoción de la salud requiere la colaboración de diversos agentes, incluidos profesores, administradores escolares, profesionales de la salud y la sociedad en general, destacando el papel fundamental de los profesores de educación física como promotores de un estilo de vida activo y saludable

4.3. Hábitos saludables, alimentación e higiene. Relación entre educación física y hábitos de alimentación e higiene.

La promoción de hábitos alimenticios saludables en niños es una preocupación creciente debido a la tendencia hacia estilos de vida poco saludables observada durante este ciclo de vida. Las intervenciones educativas en el ámbito escolar juegan un papel fundamental. Las escuelas, y en particular los docentes de educación física tienen la capacidad de influir positivamente en la adopción de hábitos saludables, actuando como agentes de cambio en la formación de comportamientos saludables en los más pequeños (Jiménez-Castuera et al., 2007).

La adolescencia es una etapa fundamental en la formación de hábitos de vida que perdurarán en la adultez. Durante este periodo, se adquieren comportamientos relacionados con la alimentación, la actividad física y otros aspectos del estilo de vida, como la higiene y el descanso, que son determinantes para la salud futura. Estudios indican que los hábitos adquiridos en la adolescencia, como una dieta equilibrada y la práctica regular de actividad física, están relacionados con una mejor salud en la vida adulta (Pérez López y Delgado Fernández, 2013). Además, según de Paz Lugo (2013) se ha observado que la integración de actividades relacionadas con la salud en el currículo escolar, así como la colaboración entre la escuela y la familia, son estrategias efectivas para fomentar estos hábitos (De Paz Lugo, 2013).

Las intervenciones exitosas suelen incluir componentes como la motivación del alumno, el compromiso del profesorado y la implicación de la familia. Por ejemplo, en un estudio realizado por Pérez López y Delgado Fernández (2013), se promovieron hábitos saludables a través de un decálogo que incluía la toma de conciencia de los beneficios de una vida saludable, la responsabilidad compartida entre alumnos, padres y profesores, y el seguimiento y evaluación de los compromisos adquiridos por los estudiantes.

Los resultados de la intervención de López-Gil et al. (2020) en su artículo *Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* indican mejoras significativas en los hábitos de vida de los adolescentes, ya que han reportado un aumento en el consumo de frutas y una disminución en la ingesta de alimentos poco saludables como refrescos y bollería tras la implementación de programas educativos. Asimismo, la práctica regular de actividad física y la mejora de la higiene bucodental y postural son logros destacados en estas intervenciones (Pérez López y Delgado Fernández, 2013).

4.4. Las escuelas ante la promoción de la salud.

La educación para la salud en el contexto escolar ha evolucionado gradualmente desde sus inicios, enfocándose hoy en día en una perspectiva global que no sólo abarca la dimensión física de la salud, sino también las dimensiones psicológicas y sociales. Esta visión es fundamental para desarrollar escuelas saludables y promotoras de salud, como se ha discutido en la literatura educativa y de salud pública (Gavidia Catalán y Rodes Sala, 1998).

Según Siherist (1970) se le debe considerar también como el precursor de las “Escuelas Saludables”, cuando dice: “la escuela es una de las instituciones más importantes

de salud pública”. Las escuelas que cuentan con una construcción segura y confortable, con instalaciones sanitarias adecuadas y un ambiente psicológico positivo para el aprendizaje, que propenden por relaciones humanas constructivas y armónicas y que promueven actitudes y aptitudes positivas hacia la salud, favorecen la recreación y el deporte, son las Escuelas Promotoras de la Salud (Herdenson, 1994).

La educación para la salud en las escuelas es una línea transversal del currículo escolar que busca capacitar a los estudiantes para que puedan tomar decisiones conscientes y saludables a lo largo de sus vidas. Según la OMS (1949), la salud se entiende como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades e invalideces". Por esta definición se crea la necesidad de abordar la educación para la salud desde múltiples dimensiones, promoviendo un ambiente escolar que favorezca el bienestar integral del alumnado (Gavidia Catalán y Rodes Sala, 1998).

Lamus et al. (2003) discuten la importancia de la integración de los agentes educativos en la promoción de la salud en las escuelas. En su estudio, se implementó la estrategia de Escuelas Saludables en colaboración con el Área de Salud Pública y Proyección Social de la Universidad de La Sabana, abordando cinco ejes temáticos: entorno sano y seguro, servicios de salud, educación en salud, políticas de promoción de la salud y participación comunitaria. Restrepo y Málaga (2001) enfatizan que la promoción de la salud debe incluir la creación de entornos saludables y la participación de la comunidad. Además, Sigerist (1970) destaca que las mejoras en la salud pública se deben más a los avances socioeconómicos y a la mejora de las condiciones de vida que a las intervenciones médicas.

La higiene personal y la limpieza del entorno escolar son componentes fundamentales de una escuela saludable. Las actividades de los centros escolares deben incluir temas como la higiene bucodental, la vacunación, la prevención de infecciones y la alimentación saludable. Estos temas no solo se enseñan de manera teórica, sino que se integran en la vida cotidiana del alumno a través de prácticas habituales y el entorno físico de la escuela (Gavidia Catalán y Rodes Sala, 1998). Los centros escolares deben ser adecuados y seguros, con instalaciones sanitarias limpias y bien mantenidas. Es muy importante que las escuelas posean un servicio de limpieza eficiente y que el alumno participe en el mantenimiento del orden y la higiene. Además, se debe asegurar una buena iluminación, ventilación y espacios amplios para actividades recreativas, lo que contribuya a un ambiente propicio para el aprendizaje y la salud (Gavidia Catalán y Rodes Sala, 1998).

Por otro lado, según el Ministerio de Salud de Colombia (1999) la alimentación del alumnado es clave para su desarrollo físico y mental. Las escuelas deben promover una alimentación equilibrada, proporcionar comidas saludables y educar a los estudiantes sobre la importancia de una dieta equilibrada. Las iniciativas de educación alimentaria deben estar presentes no solo en el comedor escolar, sino también en el currículo a través de materias como ciencias naturales y educación física. La promoción de hábitos alimenticios saludables puede incluir la incorporación de programas que aseguren el acceso a frutas, verduras y otros alimentos nutritivos. Además, resulta fundamental fomentar la higiene alimentaria, enseñando a los niños la importancia de lavarse las manos antes de comer y mantener limpias las zonas donde se preparan y consumen alimentos (Palacios, 2000).

La transversalidad en la educación para la salud implica que todos los aspectos del currículo escolar contribuyen al desarrollo de una cultura de salud y bienestar. Esto requiere la colaboración de todas las áreas de conocimiento, integrando contenidos de salud en diversas asignaturas. La promoción de la salud en la escuela no es tarea de un solo profesor o asignatura, sino de todo el equipo docente, que debe trabajar de manera coordinada para crear un entorno escolar saludable (Gavidia Catalán y Rodes Sala, 1998). La promoción de la salud se define como "la capacitación de las personas para aumentar el control sobre su salud y mejorarla" (OMS, 1986). Esto se traduce en la implementación de políticas escolares que apoyan la salud, la creación de entornos favorables para la salud, el desarrollo de habilidades y recursos individuales, el refuerzo de la acción comunitaria y la reorientación de los servicios de salud. En el contexto escolar, esto significa que la escuela debe actuar como un agente activo en la promoción de la salud, no solo dentro de sus instalaciones, sino también en la comunidad en la que está inserta (Gavidia Catalán y Rodes Sala, 1998).

En conclusión, las escuelas deben crear entornos que promuevan la salud física, mental y social, integrando estos principios en todas las áreas del currículo y la vida escolar. De esta manera, se forma a los alumnos no solo en conocimientos académicos, sino también en hábitos saludables que contribuirán en su bienestar a lo largo de sus vidas (Gavidia, 2002). Según la Carta de Ottawa (1986), la promoción de la salud debe abarcar políticas públicas saludables, creación de entornos favorables, fortalecimiento de la acción comunitaria, desarrollo de aptitudes personales y reorientación de los servicios de salud. Estos documentos subrayan la importancia de una visión integral y colaborativa en la promoción de la salud.

5. Propuesta de intervención

5.1. Introducción

En este apartado se presenta la propuesta de intervención didáctica realizada con los alumnos de 2ºA y 2ºB de Educación Primaria en un centro educativo situado en Segovia capital, con edades que rondan entre los 7 y 8 años. Se corresponden con el primer ciclo de Educación Primaria en un colegio público que pertenece a la Comunidad de Castilla y León. Seguidamente, se exponen las características del centro educativo, así como del aula y del alumnado.

5.2. Características del centro educativo y aula

El centro se trata de un C.E.I.P (Colegio de Educación Infantil y Primaria) por lo que define la titularidad pública a la que pertenece el colegio. Este centro atiende una doble etapa educativa, por un lado, la Educación Infantil que abarca desde los 0 hasta los 6 años. Por otro lado, la Educación Primaria que abarca alumnos con edades desde los 6 hasta los 12 años. Se encuentra ubicado en un barrio con bastante población extranjera por lo que la mayoría de las familias son de diferentes culturas.

Cuenta con dos líneas completas de unidades educativas, consiguiendo un total de 18 unidades escolares: 6 de Educación Infantil y 12 de Educación Primaria. Además, el centro se organiza en tres edificios consiguientes: uno dedicado a la Educación Primaria, otro más pequeño dedicado a Educación Infantil y otro donde se ubica el gimnasio del colegio.

Respecto al número de alumnos que acoge el centro, a día de hoy, hay 135 alumnos de Educación Infantil y 194 alumnos de Educación Primaria, haciendo un total de 329 alumnos. Del mismo modo, el centro cuenta con un total de 18 maestros, organizados según la etapa y la especialidad de cada uno. Cabe resaltar que una de las características especiales del centro educativo es su entrada accesible para sillas de ruedas, lo cual garantiza que todas las personas, independientemente de su movilidad, puedan acudir a sus instalaciones fácilmente.

5.3. Características del alumnado

La clase de 2ºB de Primaria en la que se implementa esta Situación de Aprendizaje está formada por un grupo de 17 alumnos de los cuales hay 7 chicas y 10 chicos. En líneas generales los estudiantes no tienen necesidades de aprendizaje por lo que, no se necesita ninguna adaptación curricular significativa.

Sin embargo, hay dos estudiantes con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo debido a que tienen necesidades de lectoescritura. Esto les genera un desfase curricular por no tener adquiridos algunos de los contenidos que deberían de adquirir. En concreto, este alumnado cuenta con apoyo escolar durante unas horas de la mayoría de los días lectivos por parte de la docente de Pedagogía Terapéutica (PT).

Respecto al alumnado de 2ºA de Primaria con los que también se realizan las actividades, encontramos a un grupo de 18 alumnos de los cuales hay 10 chicas y 8 chicos. Además, a diferencia del otro grupo de 2º de Primaria no presentan ninguna necesidad específica de apoyo educativo aparentemente, siendo un grupo bastante homogéneo.

5.4. Relación de la propuesta de intervención con los elementos curriculares

En este apartado se explican, desde un primer punto de vista, las leyes que intervienen a la hora de realizar la propuesta de intervención, además de las competencias clave, objetivos de etapa y saberes básicos que figuran en la ley, en concreto al Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, para extraer esta información. Seguidamente, se encuentra la organización temporal en base a las actividades de la propuesta de intervención.

5.4.1. Marco normativo

Para la realización de la siguiente propuesta de intervención se tiene en cuenta la siguiente normativa legal:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de educación.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la comunidad de Castilla y León.
- ORDEN EDU/865/2009, de 16 de abril, por la que se regula la evaluación del alumnado con necesidades educativas especiales escolarizado en el segundo ciclo de educación infantil y en las etapas de educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato, en la Comunidad de Castilla y León.

- ORDEN EDU/423/2024, de 9 de mayo, por la que se desarrolla la evaluación y la promoción en la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

5.4.2. Competencias clave

Tomando como referencia el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, esta propuesta de intervención trata especialmente tres de las ocho competencias clave con el fin de dar respuesta a la necesidad de vincular dichas competencias con los retos y desafíos del siglo XXI, las cuales son:

- a) *Competencia en comunicación lingüística (CCL)*. Se trabaja durante toda la intervención educativa. En concreto, de forma oral en las asambleas finales o “vuelta a la calma” y de forma escrita en las fichas tanto iniciales como finales. Así se “constituye una base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber” (Real Decreto 157/2022, p.20).
- b) *Competencia digital (CD)*. Expresamente se trabaja durante la sesión uno de introducción en la cual el alumnado utiliza dispositivos como la pizarra interactiva, así como la búsqueda en Google de los videos propuestos. Para ello se “implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías para el aprendizaje, trabajo y participación en la sociedad” (Real Decreto 157/2022, p.22).
- c) *Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)*. Esta competencia se desarrolla a medida que transcurren las sesiones donde el alumnado comprende los hábitos saludables que debe llevar para cuidarse a sí mismo. Todo esto contribuye al bienestar físico, mental y emocional del propio alumno.

5.4.3. Objetivos de etapa y saberes básicos

Según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, se detallan los objetivos de etapa y los saberes básicos presentes en el proyecto. En primer lugar, respecto a los **objetivos de etapa** marcados en la anterior normativa, la presente propuesta contribuye a desarrollar en los niños y niñas las capacidades que les permitan:

- “Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la comunidad autónoma y desarrollar hábitos de lectura” (p. 7).

- “Desarrollar las competencias tecnológicas básicas e iniciarse en su utilización, para el aprendizaje, desarrollando un espíritu crítico ante su funcionamiento y los mensajes que reciben y elaboran” (p. 8).
- “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social” (p. 8).
- “Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas” (p. 8).

En segundo lugar, los **saberes básicos** a los que contribuye esta propuesta de intervención se sintetizan a continuación en la Tabla 1:

Tabla 1.

Saberes básicos de la propuesta de intervención.

<p>A. Vida activa y saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación postural en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física. – Salud mental: bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental). – Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños y niñas en el deporte escolar. Respeto a todas las personas con independencia de sus características personales.
<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Elección de la práctica física: vivencia de diversas experiencias corporales en distintos contextos. – Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. – Preparación de la práctica motriz: vestimenta deportiva y hábitos generales de higiene corporal. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices: juegos de activación, calentamiento y vuelta a la calma.

Nota: elaboración propia a partir del Real Decreto 157/2022, p.56.

5.5. Metodología didáctica

Basándonos en el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la comunidad de Castilla y León, se encuentra la metodología didáctica que interviene en la presente situación de aprendizaje.

La educación tiene como finalidad la formación integral del individuo en todas sus dimensiones (física, afectiva social, artística y cognitiva) en los ámbitos personal, social, familiar y educativo. Durante este proceso se imponen varias condiciones que derivan de la ley y las demandas educativas de la sociedad actual, como son la interdisciplinariedad y la transversalidad, la individualización y diversidad en el aprendizaje, el carácter instrumental de ciertas competencias y la necesidad de metodologías. Es por esto por lo que las metodologías educativas se convierten en una herramienta clave para cumplir los objetivos educativos que se pretenden lograr. La metodología educativa es, por tanto, los métodos de enseñanza que utiliza un docente durante su actividad pedagógica diaria y en este proyecto se usan los siguientes:

- En cuanto a las fichas inicial y final, se pretende conocer los conocimientos del alumnado y esto tiene una metodología meramente tradicional, a través de la **realización de ejercicios y comprobación de resultados**.
- Se desarrolla también la **gamificación** como metodología activa e innovadora ya que durante los minijuegos y el video proyectado en la primera sesión, el alumnado aprende conceptos de salud e higiene que se pretenden impartir a través de estos juegos. Por lo tanto, esta metodología consiste en integrar dinámicas que proceden de juegos en entornos educativos para que los niños aprendan y disfruten inconscientemente con una actitud motivadora (Ortiz-Colón et al., 2018).
- En la segunda actividad “Caminando por los rincones hacia la salud” de la sesión 6, se usan los **rincones de aprendizaje**, una metodología innovadora que consiste en establecer espacios delimitados en el aula (rincones) donde los alumnos en pequeños grupos realizan simultáneamente diversas actividades de aprendizaje (Alcívar et al., 2019). Esta metodología también se emplea, en cierto modo, durante la actividad “Cuentacuentos saludable” de la sesión 7.
- Por último, se destaca **el aprendizaje cooperativo** cuyo objetivo infalible es organizar al alumnado por grupos para potenciar el aprendizaje en conjunto. Estos grupos suelen ser de 3 a 6 personas y cada uno de ellos tiene un rol asignado que debe cumplir hasta que se le cambie con otro alumno. Esta metodología didáctica demostró

generar tres ventajas: mejorar la atención, aumentar la implicación y potenciar el aprendizaje de nuevos conocimientos (Johnson et al., 1999).

Finalmente, se necesita especificar que durante todas las actividades y sesiones se trabajan y desarrollan progresivamente las cinco habilidades motrices básicas, comenzando con caminar, después girar, saltar y, por último, lanzar y recibir objetos.

5.6. Temporalización

La presente propuesta de intervención educativa se desarrolla durante siete sesiones integradas en tres semanas del Prácticum II. Concorre durante los meses de abril y mayo del año académico 2023/24, por lo que se establece en el tercer y último trimestre. La duración de las sesiones oscila entre los 50 y 60 minutos. Asimismo, haciendo referencia a la normativa legal vigente (Real Decreto 157/2022), el 2º curso de Educación Primaria solo puede optar a dos horas de Educación Física por semana, por lo que aquellas horas que estén fuera del orden pertenecen a otra materia y están cedidas por la tutora responsable para realizar esta intervención educativa. Esta intervención comienza el lunes 15 de abril y finaliza el viernes 3 de mayo, llevándose a cabo con las dos líneas de 2º de Primaria: 2º A y 2º B. La organización temporal se puede ver en las siguientes tablas, así como la leyenda (véase Tabla 2, 3, 4 y 5):

Tabla 2.

Leyenda de los horarios.

	SESIÓN CON LOS DOS GRUPOS JUNTOS
	SESIÓN CON 2º A
	SESIÓN CON 2º B
	FESTIVOS

Nota: Elaboración propia.

Tabla 3.

Semana 1. Sesiones de abril.

	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
12:15 - 13:05	SESIÓN 1 2ºA / 2º B		SESIÓN 3 2º B	SESIÓN 3 2º A	
13:05 - 14:00	SESIÓN 2	SESIÓN 2			

	2° A	2° B			
--	------	------	--	--	--

Nota: Elaboración propia.

Tabla 4.

Semana 2. Sesiones de abril.

	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
10:45 - 11:35					SESIÓN 5 2° B
	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:15 - 13:05			SESIÓN 4 2° A	SESIÓN 5 2° A	
13:05 - 14:00			SESIÓN 4 2° B		

Nota: Elaboración propia.

Tabla 5.

Semana 3. Sesiones de abril y mayo.

	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
10:45 - 11:35					SESIÓN 7 2° B
	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:15 - 13:05				SESIÓN 7 2° A	
13:05 - 14:00	SESIÓN 6 2° A	SESIÓN 6 2° B			

Nota: Elaboración propia.

5.7. Situación de aprendizaje “SALUD EN ACCIÓN: FOMENTANDO EL BIENESTAR GLOBAL”

La presente situación de aprendizaje con título “Salud en acción: Fomentando el bienestar global” consta de 7 sesiones con dos o tres actividades repartidas en cada una, las cuales se encuentran detalladas a continuación en las Tablas de la 6 a la 12. La temática que se incorpora es la salud y el bienestar, haciendo referencia al desarrollo de los ODS impuestos en la sociedad por la Organización de las Naciones Unidas.; esto se consigue a

través de las elaboradas actividades de Educación Física con significado connotativo en torno a salud e higiene, que van progresando gradualmente hasta completar el producto final o ficha final que se compara con los conocimientos previos o iniciales del alumnado consiguiendo en ellos un gran abanico de conocimientos en torno a esta temática.

Tabla 6.

Sesión 1 de la propuesta de intervención.

SESIÓN I	
TIPO DE JUEGO: <i>Introducción a la propuesta de intervención</i>	DURACIÓN: 60'
Nº PARTICIPANTES: 16	EDAD: 6-8 años
<i>Recursos materiales, espaciales y humanos</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Materiales:</i> lápiz, pantalla y bolígrafo interactivo y material elaborado por el docente. ➤ <i>Espaciales:</i> aula y cuarto de baño. ➤ <i>Humanos:</i> un docente o maestro y los alumnos. 	
<i>Objetivos específicos</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Conocer el punto de partida del alumnado sobre el ODS 3: salud y bienestar. ○ Reforzar el aprendizaje sobre hábitos higiénicos y saludables a través de juegos interactivos. 	
<i>Desarrollo</i>	
<p>1ª PARTE DE LA SESIÓN (30'): Se elabora una ficha inicial para saber los conocimientos desde los que parte el alumnado al que va dirigido esta situación de aprendizaje, a partir de los resultados obtenidos (véase Anexo 1).</p> <p>2ª PARTE DE LA SESIÓN (30'): Comenzamos viendo el siguiente video para que los niños saquen sus propias conclusiones y pongan en común sus conocimientos a modo de tertulia. El video es este: https://youtu.be/qhwyGwNj06E . Tras ver el video se resuelven una serie de “minijuegos” sencillos sobre salud e higiene para conocer la base desde la que parte el alumnado en torno a esta temática:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ En primer lugar, jugamos al “Memory” cuyo objetivo es relacionar las 	

definiciones sobre hábitos higiénicos o saludables con su descripción gráfica (véase Anexo 2). Cuando lo completen deben decir el nombre de lo que han relacionado ya que en la definición no aparece el nombre. Las definiciones son de piojo, cerumen, caries, úlcera bucal, orina y vacuna.

- Seguidamente, se proyecta una “sopa de letras” elaborada personalmente en la pizarra interactiva para encontrar grupalmente las once palabras relacionadas con salud e higiene escondidas en ella (véase anexo 3). Aquí se introducen las TIC. El alumnado levanta la mano cuando encuentra una palabra y sale a rodearla con el lápiz interactivo de la pantalla. Las palabras son las siguientes: jarabe, receta, termómetro, mascarilla, limpieza, obesidad, aseo, virus, peine, aliento, uña.
- Por último, se realiza una dinámica para que el alumnado no permanezca toda la sesión en estático. A través de una canción didáctica sobre cómo se deben lavar las manos que reproducimos en YouTube, nos trasladamos a los aseos para frotarnos y lavarnos las manos con jabón y así concluir la primera sesión de esta situación de aprendizaje. La canción es la siguiente:
https://youtu.be/6MvQhuU9i_0?si=00WUZM6MMMJ-bLtI.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 7.

Sesión 2 de la propuesta de intervención.

SESIÓN II	
TIPO DE JUEGO: Desplazamientos	DURACIÓN: 50'
Nº PARTICIPANTES: 16	EDAD: 6-8 años
Recursos materiales, espaciales y humanos	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Materiales: petos de dos colores diferentes. ➤ Espaciales: gimnasio o polideportivo, así como un espacio amplio. ➤ Humanos: un docente o maestro y los alumnos. 	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Fomentar la creatividad del alumnado al representar varios hábitos higiénicos 	

- Comprender la importancia de la higiene bucal y la función del flúor a través de actividades físicas.
- Permitir a los alumnos que intercambien y expresen sus aprendizajes y experiencias.

Desarrollo

Calentamiento (10') **“Pilla-pilla higiénico”**: Para el calentamiento vamos a jugar al Pilla-Pilla pero no al convencional, si no a otro con una temática adaptada a la salud e higiene. En cada sesión habrá dos alumnos diferentes encargados de dramatizar un hábito saludable o higiénico para calentar. Se lo transmiten al resto del grupo y tendrán que pillar a sus “enemigos saludables”, de tal manera que si los dos alumnos deciden ser cepillos de dientes tendrán que ir dramatizando que se cepillan los dientes mientras consiguen pillar al resto de grupos que dramatizan ser caries. Por ejemplo, durante esta actividad decidieron “ ducharse” por lo que tuvieron que conseguir pillar a “sudor” que dramatizaba el resto de alumnos. En ninguna de las sesiones se repite el hábito saludable/higiénico, ni los alumnos que ya eligieron.

Parte principal (35') **“Caries y flúor”**: Dos alumnos hacen de “caries”, otros dos de “flúor” y el resto representan los dientes. Estos últimos corren por todo el pabellón para evitar ser pillados por las caries. Si esto ocurre, los dientes se detienen de inmediato en el lugar donde los tocaron. En este punto es cuando intervienen los alumnos que representan “flúor” ya que son los encargados de liberar a los dientes de las caries tocándoles la espalda. Una vez que se liberan un alumno que representa “dientes” puede seguir jugando libremente.

Vuelta a la calma (5'): Puesta en común en asamblea. Preguntas sencillas hacia el alumnado: ¿Qué te ha parecido? ¿Qué has aprendido? ¿Qué cambiarías para el próximo día? ¿Te ha gustado? ¿Has participado?... Se realiza una evaluación entre todos los alumnos del aula para poner en común los puntos positivos y negativos de la sesión y así mejorarlos en la siguiente. Seguidamente, los alumnos se van a los vestuarios para cambiarse de calzado y volver al aula.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 8.

Sesión 3 de la propuesta de intervención.

SESIÓN III	
TIPO DE JUEGO: Giros y rotaciones	DURACIÓN: 50'
Nº PARTICIPANTES: 16	EDAD: 6-8 años
Recursos materiales, espaciales y humanos	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Materiales: folios, rotuladores de colores, aros y colchoneta. ➤ Espaciales: gimnasio o polideportivo, así como un espacio amplio. ➤ Humanos: un docente o maestro y los alumnos. 	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Reflexionar acerca de hábitos saludables e higiénicos, promoviendo que los alumnos los dibujen o escriban. ○ Promover los giros como una de las habilidades motrices básicas. ○ Reforzar el conocimiento sobre hábitos saludables e higiénicos mediante la imitación y dramatización dirigida por un “director de orquesta”. 	
Desarrollo	
<p>Calentamiento (10') “Relevos saludables”: Para calentar jugamos a los “relevos saludables”, para desarrollar este juego dividimos a los alumnos en tres grupos similares. En la línea de meta de los grupos de relevos se encontrarán con un folio en blanco y un bolígrafo de diferentes colores con lo que deben escribir un hábito saludable/higiénico, así como un concepto sobre la salud que se les ocurra. Se valoran los conceptos que escriban, así como la creatividad que desempeñen. Además, para trabajar el giro durante el calentamiento damos una vuelta completa sobre dos aros que están situados en cada una de las rutas de los relevos.</p> <p>Parte principal (35') “El director de orquesta”: Un miembro de los participantes abandona el pabellón mientras el resto del grupo elige un “director de orquesta”. La directora o director del grupo representa diferentes hábitos de higiene y salud y todas las personas del grupo lo imitan. La persona que salió, entra de nuevo y se coloca dentro del círculo para adivinar quien es la persona que está dirigiendo la “orquesta” y cuando lo adivine, se repite el juego cambiando los roles. Tiene un máximo de tres intentos. El participante que esté adivinando realizará tantas volteretas como intentos pierda a la hora</p>	

de encontrar al director/a sobre una colchoneta previamente colocada cerca del círculo de juego.

Vuelta a la calma (5’): Puesta en común en asamblea. Preguntas sencillas hacia el alumnado: ¿Qué te ha parecido? ¿Qué has aprendido? ¿Qué cambiarías para el próximo día? ¿Te ha gustado? ¿Has participado?... Se realiza una evaluación entre todos los alumnos del aula para poner en común los puntos positivos y negativos de la sesión y así mejorarlos en la siguiente. Seguidamente, los alumnos se van a los vestuarios para cambiarse de calzado y volver al aula.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 9.

Sesión 4 de la propuesta de intervención.

SESIÓN IV	
TIPO DE JUEGO: Saltos	DURACIÓN: 50’
Nº PARTICIPANTES: 16	EDAD: 6-8 años
Recursos materiales, espaciales y humanos	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Materiales: aros, balones de baloncesto, bancos, steps y picas. ➤ Espaciales: gimnasio o polideportivo, así como un espacio amplio. ➤ Humanos: un docente o maestro y los alumnos. 	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Concienciar a los niños de que el aumento de grasa corporal dificulta sus movimientos. ○ Mejorar la coordinación y el equilibrio de los alumnos a través de saltos entre aros. ○ Desarrollar habilidades de cooperación y trabajo en equipo mediante el transporte de balones en parejas con los “sticks” de hockey. 	
Desarrollo	
<p>Calentamiento (10’) “<u>Oompa Loompas</u>”: Se reparten numerosos aros por el gimnasio y los alumnos tendrán que ir saltando de un aro a otro sin poder pisar cualquier parte del suelo que no sea aro. Para ello deben ir saltando con los pies juntos. Se introducen variantes</p>	

como saltar a la pata coja o únicamente saltar con el pie derecho, por ejemplo.

Parte principal (35') “**Acumulando grasas**”: Se elabora un circuito con bancos, conos, ladrillos de psicomotricidad o cuerdas y se agrupa a los alumnos por parejas. Con ayuda de dos “stick” de hockey, los niños deben transportar balones de baloncesto simulando que se han comido muchas hamburguesas y tienen que llevar por el circuito esa pelota de baloncesto que representa la “grasa”. Además deberán de ir contando las veces que se les caen los balones desde que comienzan el recorrido hasta que lo completan. Una vez completado, se añade otra pelota más y así sucesivamente complicando el ejercicio y haciéndoles comprender que si llevan una mala dieta con muchas grasas se les acumula en sus cuerpos dificultando su movimiento. El alumnado comprende que cuantos menos balones (grasas) lleven, el juego es más sencillo. **Variante:** introducir nuevos obstáculos.

Vuelta a la calma (5'): Puesta en común en asamblea. Preguntas sencillas hacia el alumnado: ¿Qué te ha parecido? ¿Qué has aprendido? ¿Qué cambiarías para el próximo día? ¿Te ha gustado? ¿Has participado?... Se realiza una evaluación entre todos los alumnos del aula para poner en común los puntos positivos y negativos de la sesión y así mejorarlos en la siguiente. Seguidamente, los alumnos se van a los vestuarios para cambiarse de calzado y volver al aula.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 10.

Sesión 5 de la propuesta de intervención.

SESIÓN V	
TIPO DE JUEGO: Lanzamiento y recepción de objetos	DURACIÓN: 50'
Nº PARTICIPANTES: 16	EDAD: 6-8 años
Recursos materiales, espaciales y humanos	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Materiales: dos pelotas de tamaño mediano y el material elaborado por el docente. ➤ Espaciales: gimnasio o polideportivo, así como un espacio amplio. ➤ Humanos: un docente o maestro y los alumnos. 	
Objetivos específicos	

- Desarrollar habilidades motrices básicas como correr, agarrar y saltar, mejorando la coordinación y la agilidad.
- Concienciar sobre los malos hábitos y sus efectos negativos mediante una actividad competitiva y educativa.
- Fomentar el trabajo en equipo y la estrategia.

Desarrollo

Calentamiento (10') **“La cadena respetuosa”**: Este juego cooperativo consiste en que dos niños se la empiezan “picando” agarrando sus manos e intentando pillar a los demás. Cuando otro de los participantes es pillado se agarra de la mano con el que le pilló, formando así una gran cadena con todos los participantes del juego. El resto de niños tendrán que intentar huir de la cadena. Se juega con una temática concreta: “Respetar a los demás”, es por esto que las dos primeras personas que forman la cadena son niños que “respetan a los demás” intentando pillar al resto de pillos que “no respetan”. Cuando concluye el juego se forma una cadena de niños que “respetan a los demás”.

Se añade la siguiente variante que dificulta la actividad adquiriendo diferentes habilidades motrices y de conocimiento del ODS 3: Salud y Bienestar:

- Se introducen espacios donde los niños no pueden ser pillados, “casa”. Para ello deben subir a uno de los bancos ubicados en el pabellón y no podrán superar 10” dentro de estos espacios. Se trata de una variante que permite descansar y dinamizar aún más el calentamiento. Solo se puede acceder a la casa mediante un salto de pies juntos, si no se cumple esta condición se exime el derecho a inmunidad que proporcionan estos espacios de seguridad. Se trata de espacios donde “todos los niños respetan a los demás”.

Parte principal (35') **“Golpeando malos hábitos”**: El juego consiste en realizar lanzamientos y recepciones de pelotas. Se crean dos equipos con una portería cada uno donde tendrán unas imágenes de “malos hábitos” (véase anexo 4) colgadas en cada portería. El objetivo del equipo contrario es golpearlos el mayor número de veces lanzando la pelota. Cada equipo deberá golpear los “malos hábitos” del equipo contrario. No se puede entrar en el área. **Variante:** solo se podrán lanzar y recibir las pelota con la mano derecha/izquierda o pie derecho/izquierdo según lo indique el docente.

Vuelta a la calma (5'): Puesta en común en asamblea. Preguntas sencillas hacia el alumnado: ¿Qué te ha parecido? ¿Qué has aprendido? ¿Qué cambiarías para el próximo día?

¿Te ha gustado? ¿Has participado?... Se realiza una evaluación entre todos los alumnos del aula para poner en común los puntos positivos y negativos de la sesión y así mejorarlos en la siguiente. Seguidamente, los alumnos se van a los vestuarios para cambiarse de calzado y volver al aula.

Nota. *Elaboración propia.*

Tabla 11.

Sesión 6 de la propuesta de intervención.

SESIÓN VI	
TIPO DE JUEGO: Inicio a la dramatización/teatro gestual	DURACIÓN: 50'
Nº PARTICIPANTES: 16	EDAD: 6-8 años
Recursos materiales, espaciales y humanos	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Materiales: Silbato, altavoz e historias sobre hábitos saludables. ➤ Espaciales: gimnasio o polideportivo, así como un espacio amplio. ➤ Humanos: un docente o maestro y los alumnos. 	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Fomentar la expresión corporal a través de la representación gestual de diferentes deportes y hábitos saludables. ○ Introducir a los alumnos en el teatro gestual. ○ Desarrollar la reflexión sobre malos hábitos y sus soluciones a través de la expresión no verbal. ○ Fomentar la lectura, la escucha activa y el trabajo en equipo. 	
Desarrollo	
<p>Calentamiento (10') “Sígueme si puedes” : Cada uno de los participantes representa un deporte diferente, el que se le ocurra a cada uno y no se puede repetir este deporte. Por lo tanto, esta actividad consiste en hacer gestos que tengan que ver con estos deportes al son de la música (“De ellos aprendí - David Rees https://youtu.be/oPnWFgYdWbw?si=g0dFBLwF_tNBS-ED). Después se pide realizar</p>	

gestos relacionados con la higiene, con la alimentación o con actividades al aire libre, por ejemplo. De esta manera los alumnos se introducen en el teatro gestual. Se necesita un altavoz para reproducir la música en el gimnasio y un silbato para captar la atención del alumnado sobre la música.

Parte principal (35') “Caminando por los rincones hacia la salud”: Para realizar esta actividad se utiliza un aprendizaje por rincones, ya que se forman cuatro grupos de alumnos. En cada rincón se coloca un grupo y deben elegir a un portavoz para que lea historias previamente elaboradas por el docente (véase Anexo 5) sobre los hábitos saludables, en el siguiente rincón tiene que ser otro portavoz que no haya sido aún. Los participantes comienzan a representar el mal hábito que se describe en la historia por medio de gestos (faciales, corporales, etc.) pero sin hablar ni hacer ruidos, por ejemplo: comer comida basura, jugar excesivamente a videojuegos, falta de higiene, etc. Cuando terminan de leer la historia, el grupo se congela y siguen representando pero ahora llevando a cabo la solución al mal hábito previamente representado. Cuando un grupo termine de representar una historia debe acudir al siguiente rincón de trabajo.

Vuelta a la calma (5'): Puesta en común en asamblea. Preguntas sencillas hacia el alumnado: ¿Qué te ha parecido? ¿Qué has aprendido? ¿Qué cambiarías para el próximo día? ¿Te ha gustado? ¿Has participado?... Se realiza una evaluación entre todos los alumnos del aula para poner en común los puntos positivos y negativos de la sesión y así mejorarlos en la siguiente. Seguidamente, los alumnos se van a los vestuarios para cambiarse de calzado y volver al aula.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 12.

Sesión 7 de la propuesta de intervención.

SESIÓN VII	
TIPO DE JUEGO: Dramatización/teatro gestual	DURACIÓN: 60'
Nº PARTICIPANTES: 16	EDAD: 6-8 años
Recursos materiales, espaciales y humanos	

- **Materiales:** no es necesario material, solamente el uso del cuerpo / ficha final y lápiz.
- **Espaciales:** gimnasio o polideportivo, así como un espacio amplio.
- **Humanos:** un docente o maestro y los alumnos.

Objetivos específicos

- Reflexionar sobre la identificación de malos hábitos con sus correspondientes buenos hábitos.
- Mejorar la comunicación no verbal y el trabajo en equipo.
- Evaluar el progreso del alumnado en cuanto a sus conocimientos sobre salud e higiene mediante la cumplimentación de la ficha final.

Desarrollo

1º PARTE DE LA SESIÓN (30’) “*CUENTACUENTOS SALUDABLE*”: Esta actividad consiste en representar, sin hablar ni utilizar objetos, un tema que tenga que ver con un mal hábito, hasta que llegue un momento en el que se paralicen y pasados unos segundos en STOP, representen lo que consideren como un buen hábito. En esta actividad son ellos mismos los que tienen que crear y considerar el buen y mal hábito que quieren realizar, aunque estaremos a su lado por si acaso se generan dificultades durante la realización del ejercicio.

2º PARTE DE LA SESIÓN (30’): Se completa de nuevo la ficha 1 que servirá como producto final de la situación de aprendizaje, plasmando así sus nuevos conocimientos sobre la salud e higiene y su contribución como ciudadanos responsables cumpliendo los objetivos marcados en la Agenda 2030.

Nota: Elaboración propia.

5.8. Evaluación

Para explicar la evaluación desarrollada en esta propuesta didáctica, es necesario hacer referencia a la ORDEN EDU/423/2024, de 9 de mayo, por la que se desarrolla la evaluación y la promoción en la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, pues se ha tenido presente debido a que conceptualiza y caracteriza la evaluación de los aprendizajes de los alumnos, establece sus elementos, determina el proceso de calificación de estos aprendizajes, ordena el proceso de toma de decisiones del profesorado, fija los criterios

de promoción, regula los procedimientos de aclaración y reclamación, concreta el contenido de los documentos oficiales de evaluación, además de aprobar sus modelos y, por último, desarrolla la evaluación de la práctica docente: se desarrolla esta intervención educativa.

Durante la presente propuesta de intervención se evalúa a través de tres instrumentos de evaluación distintos que deciden las competencias de los discentes, para ello se usa una rúbrica con varios ítems previamente establecidos que se organizan en cuatro niveles de consecución en base a los indicadores de logro, siendo el uno el más básico y el cuatro excelente (véase anexo 6). Por otro lado, se usa un registro anecdótico (observación sistemática) que recoge los resultados de la ficha final frente a los de la ficha inicial con el objetivo de conocer sus avances en la temática preestablecida. Por último, se usa un cuaderno de campo (véase Anexo 7) donde se anotan las reflexiones y experiencias del alumnado durante las asambleas, es donde se conocen los valores y aprendizajes adquiridos según concluyen la intervención educativa. A continuación, en la Tabla 13 se sintetizan estos instrumentos y se detalla tanto su peso en la calificación como el momento de su realización.

Tabla 13.

Instrumentos de evaluación de la propuesta de intervención.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PESO EN LA CALIFICACIÓN	MOMENTO DE LA CALIFICACIÓN
<i>RÚBRICA</i>	70%	Tras finalizar las sesiones se comprueban los ítems cumplidos según los cuatro niveles de consecución.
<i>REGISTRO ANECDÓTICO (Observación sistemática)</i>	20%	Al realizar la comparación de los resultados cumplimentados en la ficha inicial frente a los de la ficha final.
<i>CUADERNO DE CAMPO (Diálogo)</i>	10%	A lo largo de todas las sesiones durante la asamblea realizada al final de cada una de ellas como ejercicio de vuelta a la calma.

Nota: Elaboración propia.

En cuanto al agente empleado en llevar a cabo la evaluación de la presente intervención educativa, en gran medida se realiza una heteroevaluación, que según cita Gamboa Izurieta (2022) es: “el transcurso evaluativo que un agente fiscalizador realiza sobre otro para evaluar labor, provecho, cualidades, entre otras” (p.19). De esta manera, tan solo el

maestro o docente es el encargado de evaluar al alumnado. Además, existen otros dos tipos más de evaluación bastante interesantes, una de ellas es la coevaluación en la cual “el docente comparte la responsabilidad de esta tarea con el estudiante. El rasgo distintivo de la coevaluación es que involucra activamente a los estudiantes en la toma de decisiones para la evaluación” (Álvarez Valdivida, 2008, p.2). Aunque esta última no la usaremos en la propuesta didáctica, es muy interesante realizar la evaluación entre los alumnos y el docente en su conjunto. Por último, nos encontramos con la autoevaluación que en palabras de Panadero et al. (2013) es “la participación del alumno juzgando su propio aprendizaje, específicamente sus logros y los resultados del mismo” (p.7).

6. Resultados

En este apartado se presentan los resultados obtenidos tras llevar a cabo la propuesta de intervención en el aula. Para ello, se han analizado los distintos instrumentos de evaluación establecidos en la evaluación de la situación de aprendizaje para conocer a fondo los aprendizajes que nos ofrecen los alumnos. A continuación, partiendo de los instrumentos empleados para evaluar mencionados anteriormente, se procede a realizar una valoración general de la propuesta de intervención:

Durante la primera sesión de la propuesta el alumnado expresó sorpresa y motivación al ver al docente en prácticas como maestro principal por lo que también se notaron los nervios en ambos agentes educativos. En primer lugar, el alumnado cumplimentó la ficha inicial lo que les llevó más tiempo del previsto teniendo que ocupar una pequeña parte de la clase siguiente cedida por mi tutora de prácticas. Después los alumnos prestaron atención al video sin ningún problema (véase anexo 8), tras el video se realizó una lluvia de ideas sobre los hábitos saludables que conocían y los que no; esto se complicó ya que en gran medida el alumnado no conocía apenas nada sobre la salud. En cuanto a los minijuegos, fue una actividad enriquecedora y llamativa por lo que no hubo problema en captar su atención, además al estar en grupo fueron capaces de resolverlos todos sin ningún problema (véase anexo 9), excepto en la sopa de letras que se les complicó encontrar todas las palabras (véase anexo 10).

En cuanto a la sesión 2, los niños decidieron representar “darse una ducha” por lo que tuvieron que ir a pillar a “suciedad” durante el calentamiento. Se comparte el gimnasio con otro curso por lo que hay mucho ruido al llevar a cabo esta sesión, esto nos dificulta la comunicación. El juego “caries y flúor” a pesar de encantarles, no todos los alumnos

podieron ocupar los dos roles (caries y flúor) por falta de tiempo. Además, se solicitaron variantes como “casa” o un lugar donde poder descansar tras estar tanto tiempo corriendo. Como aspectos a mejorar, de nuevo, captar su atención. Aun así, cumplieron el juego correctamente (véase anexo 11).

En la sesión 3 se incrementó mucho el control en el aula con grandes mejoras, ya que se dirigieron las actividades correctamente y los niños salieron muy satisfechos y contentos, con unos dibujos muy interesantes que ellos mismos crearon durante los “relevos saludables”. Durante la asamblea los pudieron ver y sacar sus propias conclusiones, aprendieron diversos conceptos sobre salud e higiene con esta puesta en común en concreto (véase anexo 12). También durante la actividad del “director de orquesta” (véase anexo 13) los alumnos deseaban salir y fallar para tener que hacer más volteretas, así trabajaron los giros como otra de las habilidades motrices básicas. (véase anexo 14)

En la sesión 4 y 5 los planes se repitieron, a penas recogí información durante las sesiones ya que existía un control en el alumnado y una motivación por cada clase. Todo esto era recíproco con el docente. En el juego de “la cadena respetuosa” el alumnado representó “respetar a los demás” y pillaban a “los que no respetan”. Cada vez las sesiones se iban haciendo más divertidas y enriquecedoras. Además, en el juego de “grasas saturadas” se les cayó exageradas veces la pelota al suelo, resultó algo complicado para ellos pero, aun así, disfrutaron y aprendieron mucho (véase anexo 15); y en el juego de “golpeando malos hábitos” tuvieron que prestar mucha atención para aprender a jugar (véase anexo 16).

Las sesiones 6 y 7 estaban enfocadas a la representación e inicio a dramatizar. Esto fue algo totalmente nuevo para ellos, porque en su vida cotidiana quizás representan y realizan juegos de gestos, pero nunca con la norma de no poder hablar. A pesar de causar en la mayoría suaves risas acompañadas de sonrisas, lo hicieron fenomenal y lograron los objetivos previstos, creando unas obras de teatro finales muy completas y enriquecedoras para el resto del grupo (véase anexo 17). Además, se observó posteriormente a varios de estos alumnos jugando a representar sin poder hablar durante el patio.

Respecto a los resultados de la rúbrica, podemos señalar que los 35 alumnos de 2º de Primaria con los que se trabaja han obtenido una puntuación mayor a 3,5 de los 7 puntos que se dispone mediante este instrumento, lo que quiere decir que ninguno de ellos tiene menos de la mitad de la puntuación. En particular, respecto al ítem “*Participa activamente en juegos artísticos-expresivos*” el 94,28% del alumnado consiguió estar en el nivel 4 (excelente), ya que las actividades artístico-expresivas de la sesión 6 y 7 llamaron mucho la atención y

motivaron a los discentes. Ese porcentaje equivale a 33 de los alumnos, ya que un alumno faltó a clase durante esas sesiones y otro de ellos estuvo castigado anteriormente y presentó rechazo ante la actividad.

Otro de los ítems de la rúbrica a comentar es *“Respetar las normas y reglas del juego”* que para muchos de los niños no fue fácil, ya que tan solo 6 de los 35 tuvieron un gran comportamiento ocupándose de que tanto él mismo como el resto del grupo tuvieran un buen comportamiento: esto equivale a que un 17,14% de los alumnos obtuvieron el máximo de calificación en este ítem, siendo un 82,86% los alumnos que en algún momento de la intervención educativa no respetaron las normas y reglas del juego. El resto de los ítems tienen unos porcentajes bastante variables dependiendo de cada individuo y de la actividad que se llevase a cabo en ese momento.

En torno al registro anecdótico, el alumnado cumplimenta una ficha inicial al comienzo de la situación de aprendizaje que sirve para comparar con los resultados obtenidos en las fichas finales tras concluir las sesiones, y así comprobar el proceso. Las preguntas de las fichas son: ¿Qué es para ti la salud?, ¿Qué es para ti la higiene? y ¿Qué hábitos tienes para estar sano? Frente a estas preguntas el alumno 1 que realizó la ficha inicial el 15 de abril de 2024 contestó en la ficha inicial (véase Anexo 18):

- **¿Qué es para ti la salud?** “Estar sano y limpio y comer bien y hacer deporte”
- **¿Qué es para ti la higiene?** “Ducharse, lavarse las manos y estar san”
- **¿Qué hábitos tienes para estar sano?** “La manzana, la pera, los platanos, los deportes, EL fútbol, El baloncesto, EL Tenis, hacer boxeo, La natacion, Flexiones.”

El mismo alumno 1 el día 3 de mayo de 2024 cumplimento la ficha final reflejando sus aprendizajes que fueron los siguientes (véase Anexo 19):

- **¿Qué es para ti la salud?** “no tener enfermedades, cuidarse, comer vitaminas, Fruta verdura, pescado carne cereales, estar bien en el cuerpo y en la cabeza y por ultimo tambien estar con nuestros amigos y divertirse”
- **¿Qué es para ti la higiene?** “Lavarse las manos con javon y agua, ducharse, llevar ropa limpia, lavarse los dientes. Tener higiene elimina muchas enfermedades nos ayuda a luchar contra los virus y a tener salud”
- **¿Qué hábitos tienes para estar sano?** “hacer deporte, futbol, natacion, patines, judo, lavarse todos los dias, comer mucha verdura, mantener una buena higiene personal, comer fruta, platano, kiwi, mandarina y naranja”

El alumno 1 nos muestra, a través del instrumento de evaluación indicado al inicio del párrafo, su evolución en el aprendizaje de hábitos saludables e higiénicos por integrar el ODS 3: salud y bienestar, en las aulas de Educación Primaria. Se evidencia también a través de otro de los alumnos de 2º de Primaria. El alumno 2 en la ficha inicial escribió lo siguiente (véase Anexo 20):

- **¿Qué es para ti la salud?** “Es para estar sano y fuertes con buena salud tienes que hacer mucho ejercicio”
- **¿Qué es para ti la higiene?** “Estar muy limpios, lavarnos nuestros dientes y labarte muy bien las manos, limpiarme el pelo muy bien”
- **¿Qué hábitos tienes para estar sano?** “Comer fruta y mucha berdura y me alimento muy bien comer carne cosas muy saludables”

Estos fueron los resultados de los que partía el alumno 2 al comienzo de la situación de aprendizaje. Con esta ficha se puede comparar a los aprendizajes que se obtuvieron al finalizar la intervención, estos fueron los siguientes (véase Anexo 21):

- **¿Qué es para ti la salud?** “Algo bueno, comer bien ir al médico, hacer ejercicio y estar limpios, no ver la tele y el movil mucho tiempo para tener vien el cerebro, llevarte bien con tus amigos, sentirte feliz”.
- **¿Qué es para ti la higiene?** “Duchar, lavarme el pelo, lavarme el cuerpo, limpiarme los dientes, lavarme las manos, llevar la ropa limpia. Estar limpios,”
- **¿Qué hábitos tienes para estar sano?** “Comer comida saludable, frutas, verduras y no comer comida chatarra, hacer mucho ejercicio. Cuidar mi higiene.”

Por tanto, después de transcribir los resultados de la ficha final, de nuevo se observa cómo se han comprendido diversos conceptos que en un inicio no tenían adquiridos.

En síntesis, el resultado de esta propuesta ha sido favorable y enriquecedor tanto para el alumnado como para el docente. Se realizó una asamblea final donde se cuestionaban aspectos de mejora, aunque por parte de los alumnos no hubo aportaciones dado que todos consideraron haber aprendido y disfrutado con la propuesta desarrollada. Por consiguiente, la valoración por parte del docente es que la intervención educativa salió según lo esperado, el control sobre las sesiones fue incrementando a medida que pasaban las sesiones y fue de gran ayuda para adquirir formación como futuro docente.

7. Conclusiones

Para concluir mi Trabajo Fin de Grado se deben retomar los objetivos que se pretenden conseguir y que están redactados al inicio del documento para hacer una comprobación de la efectividad del proyecto y así desarrollar unas conclusiones. Para esto, partimos de los objetivos específicos para comprobar que se cumple el objetivo general.

Respecto al primer objetivo específico: *elaborar un plan de intervención educativa en el área de Educación Física que integre prácticas saludables y hábitos de higiene, adaptadas a las necesidades y características de los estudiantes*. Se observa en el punto 5 de este Trabajo Fin de Grado que se cumple, adaptando la intervención educativa al 2º curso de Educación Primaria y llevándose a cabo en un centro público de Segovia. Toda ella está relacionada con hábitos de higiene y salud ya que en cada una de las sesiones se pretende adaptar un aprendizaje nuevo en torno a esta temática. Además, en los anexos se comprueban las fotografías reales del alumnado, material elaborado por el docente, espacios educativos, etc.

Haciendo referencia al segundo objetivo específico: *evaluar los resultados obtenidos en la propuesta de intervención educativa para medir su impacto en el desarrollo del cuidado de la salud e higiene y su contribución a la consecución del ODS 3*, se considera haber cumplido este objetivo ya que existe un punto en la propuesta intervención, el 5.8. en concreto, en el que se desarrolla una evaluación con sus respectivas rúbricas y cuadernos de campo incluidos en los anexos. También, existe una clara evidencia de cómo ha impactado la consecución del ODS nº3: salud y bienestar en el aprendizaje del alumnado a través de la comparación de las fichas iniciales y finales, esto último también incluido en el registro anecdótico descrito en el proceso de evaluación.

Por todo lo descrito anteriormente puede deducirse que se cumple el objetivo principal del Proyecto: *desarrollar una propuesta de intervención educativa en el área de Educación Física para impulsar el cuidado de la salud e higiene desde el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible*, ya que los alumnos que han desarrollado la intervención educativa en Educación Física han adquirido diversos conceptos y aprendizajes sobre cómo cuidar su cuerpo, su entorno, al resto de personas, etc. En cada una de las sesiones se han aprendido conceptos nuevos sobre salud e higiene que se han plasmado en el producto final frente a los conocimientos desde los que partían en su inicio. Por lo que integrar los ODS en Educación Primaria es viable, habiendo cumplido el objetivo principal del trabajo al realizar una situación de aprendizaje de la que se han obtenido resultados positivos.

A lo largo del desarrollo del trabajo, se encuentran varias limitaciones que podrían haber mejorado los resultados de este: 1) el tiempo limitado del que se dispone ya que para comprobar resultados positivos en torno a la salud y la higiene se necesita un periodo de largo plazo para su observación, y así convertirlo en real para que los niños puedan ser partícipes de su aprendizaje; 2) la docente tutora que se asigna a cada estudiante en el centro educativo, que al fin y al cabo es la persona encargada de permitir realizar cualquier intervención en su aula, no siempre estaba de acuerdo en las actividades que se proponían y no se posibilita su puesta en práctica; 3) mejorar la empatía con el alumnado ya que, en varias ocasiones, me ha sido difícil ponerme en el lugar de mis alumnos y mi comunicación con los niños ha sido complicada, así como su interpretación hacia mis instrucciones; en algunos casos son los niños los que no prestan atención a las instrucciones, normas, reglas, etc., pero hay numerosas situaciones en las que no nos adaptamos a ellos.

Respecto a las líneas futuras que podría tener este trabajo destacamos: 1) realizar la presente intervención educativa con el resto de cursos de Primaria aunque para su comienzo sería suficiente con que se desarrolle con los grupos restantes del primer ciclo, es decir con 1º de Primaria; 2) también es interesante que se impliquen aún más asignaturas para conseguir un aprendizaje interdisciplinar más potente, así como las matemáticas; 3) integrar más ODS en la consecución de la situación de aprendizaje y enlazarlos entre ellos, algunos como el ODS nº4: Educación de calidad o el ODS nº13: Acción por el clima abordan otros aspectos críticos en el desarrollo sostenible; y, 4) potenciar el uso de herramientas tecnológicas para la enseñanza de hábitos saludables, como aplicaciones de móvil para el seguimiento de la actividad física, resultan muy interesantes.

Por tanto, a modo de conclusión, la propuesta de intervención educativa en el área de Educación Física ha sido efectiva, cumpliendo con los objetivos planteados y demostrando que es posible integrar el ODS 3: salud y bienestar en Educación Primaria, promoviendo hábitos saludables y un mayor cuidado de la salud e higiene en los alumnos.

Referencias bibliográficas

- Abarca-Sos, A., Murillo Pardo, B., Julián Clemente, JA, Zaragoza Casterad, J., y Generelo Lanaspá, E. (2015). *Educación Física: ¿una oportunidad para promover la actividad física?*. RETOS-Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación , (28), 155-159. <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34946/19215>
- Alcívar, M. E. G., y Meléndez, H. V. (2019). Rincones pedagógicos: Nuevas estrategias para aprender y enseñar. *Cienciamatria*, 5(1), 593-615. [DOI 10.35381/cm.v5i1.289](https://doi.org/10.35381/cm.v5i1.289)
- Aldana Acevedo, J. (2023). Educación corporal para la vida en convivencia. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/18640>
- Álvarez Valdivia, I. M. (2008). La coevaluación como alternativa para mejorar la calidad del aprendizaje de los estudiantes universitarios: valoración de una experiencia. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/36687/LaCoevaluacionComoAlternativaParaMejorarLaCalidadD.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Baena-Morales, S., Barrachina-Peris, J., García-Martínez, S., González-Víllora, S., y Ferriz-Valero, A. (2023). La Educación Física para el Desarrollo Sostenible: un enfoque práctico para integrar la sostenibilidad desde la Educación Física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 437(1), 1-15. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/132576/1/BaenaMorales_etal_2023_REEFD.pdf
- Boeve-de Pauw, J., Gericke, N., Olsson, D., y Berglund, T. (2015). La eficacia de la educación para el desarrollo sostenible. *Sostenibilidad*, 7(11), 15693-15717. <https://doi.org/10.3390/su71115693>
- Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la comunidad de Castilla y León.

- de Inza, B. P. (2019). ¿ Qué son los ODS?. *Boletín IEEE*, (14), 51-63.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7264310.pdf>
- de Paz Lugo, P. (2015). *Alimentación, higiene y salud: Manual para maestros*. Universidad Internacional de La Rioja (UNIR Editorial).
https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4811/Alimentacion_Higiene_Salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Devís, J. D., y Valert, C. P. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta sanitaria*, 6(33), 263-268.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021391119271125X/pdf?md5=f49e5df2acefe15a3d98b5c58b3cd0a2&pid=1-s2.0-S021391119271125X-main.pdf>
- Fröberg, A., y Lundvall, S. (2021). El papel distintivo de la educación física en el contexto de la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una revisión exploratoria y sugerencias para el trabajo futuro. *Sostenibilidad*, 13(21), 11900.
<https://doi.org/10.3390/su132111900>
- Gamboa Izurieta, K. A. (2022). La heteroevaluación en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Estudios Sociales, en los estudiantes de Educación General Básica Media, de la Unidad Educativa “Elicio Olalla Proaño” del cantón Tena (Bachelor's thesis, Carrera de Educación Básica). (p.19) <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34335>
- Gavidia Catalán, V., y Rodes Sala, M. J. (1998). La escuela saludable, la transversalidad y los centros escolares promotores de salud. *Bordón*, 50 (4), 361-367.
<https://roderic.uv.es/handle/10550/51575>
- Gavidia Catalán, V. (2002). La escuela promotora de salud. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/20833/2911-8706-1-PB.pdf?sequence=1>
- Guerrero-Ramos, D., Jiménez-Torres, M. G., y López-Sánchez, M. (2014). Escuela saludable versus protectora de la salud (salugénica). *Educación*, 50(2), 323-338.
<https://www.raco.cat/index.php/educar/article/view/287057>

- Henderson, J. W. (1994). La socialización de la medicina americana. *Revista de la Asociación Médica de Georgia*, 83(2), 89-92.
<https://europepmc.org/article/med/8176329>
- Jiménez-Castuera, R., Cervelló-Gimeno, E., García-Calvo, T., Santos-Rosa, F. J., y Iglesias-Gallego, D. (2007). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(2), 385-401.
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33717060009.pdf>
- Johnson D. W., Johnson R. J. y Holubec E. J. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Paidós.
- Ki-Moon, B. (2013). *Informe sobre los objetivos de desarrollo del milenio*. United Nations Pubns , 365, 366.
- Kioui, V., y Voulvoulis, N. (2019). Educación para el desarrollo sostenible: un marco sistémico para conectar los ODS con los resultados educativos. *Sostenibilidad*, 11(21), 6104. <https://doi.org/10.3390/su11216104>
- Lamus, F., Jaimes, C., Castilla, M., y García, J. G. (2003). Hacia una escuela saludable: una experiencia de integración de los agentes educativos en torno a la calidad de vida. *Educación y Educadores*, (6), 17-44.
<https://www.redalyc.org/pdf/834/83400604.pdf>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de educación.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- López-Gil, J. F., Cavichioli, F. R., y Yuste Lucas, J. L. (2020). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37(1), 786-792.

Medina-Hernández, E. J. (2024). Desafíos de salud y bienestar en el mundo según indicadores ODS. *Ciencia y salud colectiva*, 29, e15782022. <https://doi.org/10.1590/1413-81232024292.15782022>

Ministerio de Salud de Colombia. (1999). Documento técnico. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/RESOLUCI%C3%93N%201995%20DE%201999.pdf

ORDEN EDU/865/2009, de 16 de abril, por la que se regula la evaluación del alumnado con necesidades educativas especiales escolarizado en el segundo ciclo de educación infantil y en las etapas de educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato, en la Comunidad de Castilla y León.

ORDEN EDU/423/2024, de 9 de mayo, por la que se desarrolla la evaluación y la promoción en la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Organización de las Naciones Unidas [ONU] (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo sostenible*.

Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2023, 8 de agosto). *¿En qué consiste el desarrollo sostenible?*

Organización Mundial de la Salud [OMS] (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. *Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud*.

Organización Mundial de la Salud [OMS] (1994). Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares: nuevas esferas de investigación. Informe de un Grupo Científico de la OMS. Ginebra. Serie de Informes Técnicos: 841.

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2005). *Informe sobre la salud en el mundo : 2005: ¡Cada madre y cada niño contarán!*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/43133>

Ortiz-Colón, A. M., Jordán, J., y Agredal, M. (2018). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Educación e investigación*, 44, e173773. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634201844173773>

- Palacio Hurtado, M., y Saez Crespo, A. (2000). Entornos saludables: el desafío de la promoción de la salud. In *Promoción de la salud: cómo construir vida saludable* (pp. 264-73). <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-276089>
- Panadero, E., y Alonso-Tapia, J. (2013). Autoevaluación: connotaciones teóricas y prácticas. Cuándo ocurre, cómo se adquiere y qué hacer para potenciarla en nuestro alumnado. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 11(30), 551-576. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1568>
- Pérez López, I. J., y Delgado Fernández, M. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. *Revista de Educación*, 360, 314-337. https://www.researchgate.net/profile/Isaac-Perez-Lopez/publication/266128842_Mejora_de_habitos_saludables_en_adolescentes_desde_la_educacion_fisica_escolar/links/542572260cf238c6ea740c2a/Mejora-de-habitos-saludables-en-adolescentes-desde-la-educacion-fisica-escolar.pdf
- Ramos, P., Pasarín, M. I., Artazcoz, L., Díez, E., Juárez, O., y González, I. (2013). Escuelas saludables y participativas: evaluación de una estrategia de salud pública. *Gaceta sanitaria*, 27(2), 104-110. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911112001409>
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Restrepo, H., y Málaga, H. (2001). *Promoción de la salud: cómo construir vida saludable*. Bogotá, Colombia: Editorial Médica Panamericana. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/3296/Promocion%20de%20la%20salud%20como%20construir%20vida%20saludable.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, P. T., Jiménez, M. J., y Montesinos, B. L. (1998). La promoción de la Actividad Física orientada hacia la salud: un camino por hacer. *European Journal of Human Movement*, (4), 203-217. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2278276.pdf>
- Sigerist, HE (1970). Medicina y bienestar humano. <http://hdl.handle.net/10822/763294>

Anexos

Anexo 1. *Diseño de una ficha inicial.*

NOMBRE Y APELLIDO:

FECHA :

FICHA INICIAL

1. Contesta las siguientes preguntas con tus palabras:

- ¿Qué es para ti la salud?

.....
.....
.....
.....
.....

- ¿Qué es para ti la higiene?

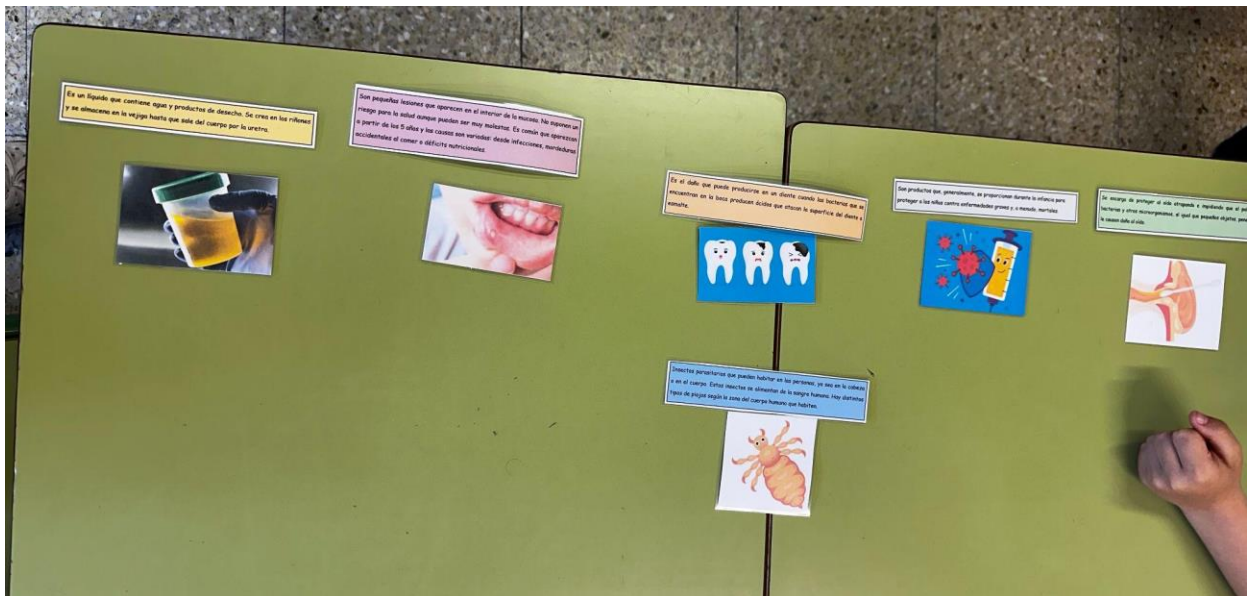
.....
.....
.....
.....
.....

- ¿Qué hábitos tienes para estar sano?

.....
.....
.....
.....
.....

Nota. elaboración propia.

Anexo 2. Definiciones y dibujos del "memory".



Nota. elaboración propia.

Anexo 3. Sopa de letras de conceptos sobre salud e higiene.

★ Encuentra las 11 palabras que se esconden en la sopa de letras.

H	A	L	O	T	P	P	B	D	S	A	H	K	T
M	J	G	F	S	E	V	I	R	U	S	I	O	E
S	A	H	I	L	I	C	A	V	B	J	O	B	R
Y	R	S	L	G	N	V	D	S	A	C	B	E	M
G	A	J	C	T	E	D	S	A	F	E	Z	S	O
R	B	S	D	A	L	I	E	N	T	O	K	I	M
G	E	Q	E	S	R	E	C	E	T	A	N	D	E
I	J	F	D	O	T	I	W	P	A	G	V	A	T
C	A	H	I	O	S	Z	L	X	U	J	A	D	R
L	I	M	P	I	E	Z	A	L	Ñ	H	E	X	O
X	P	S	E	R	T	V	C	M	A	A	S	E	O

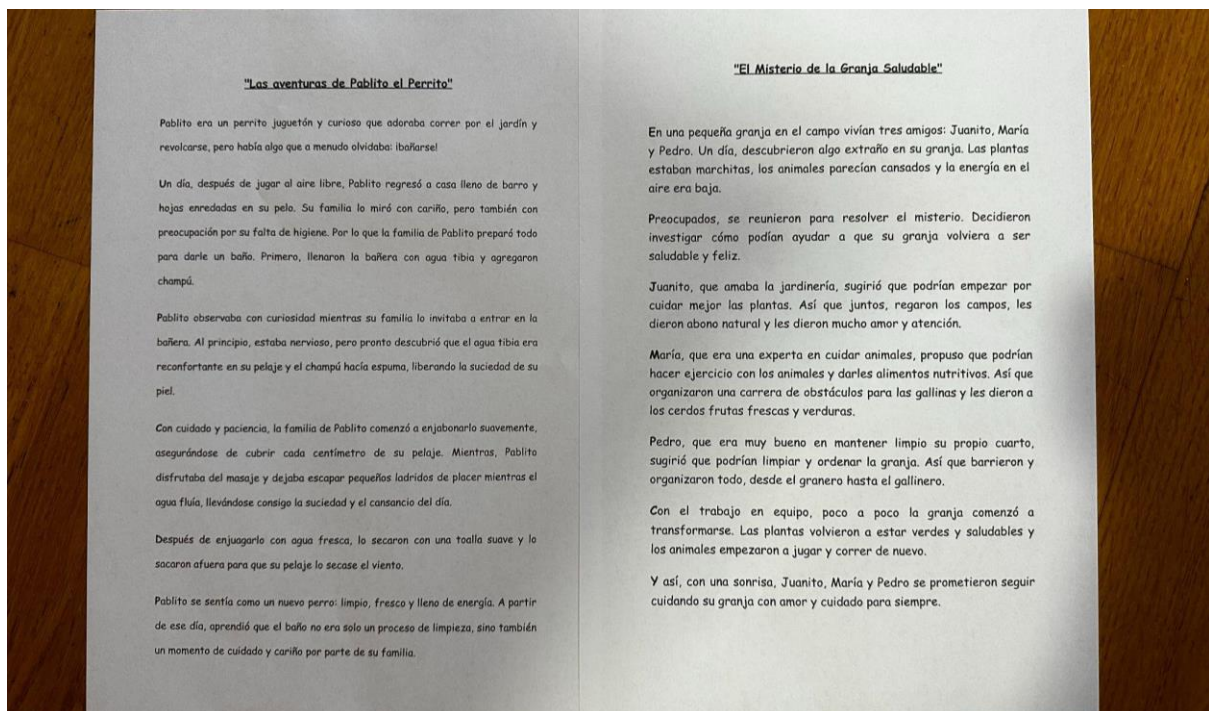
Nota. elaboración propia.

Anexo 4. Tarjetas de “malos hábitos” para la actividad “Golpeando malos hábitos”.



Nota. elaboración propia.

Anexo 5. “Historias saludables”.



Nota. elaboración propia.

Anexo 6. Ítems de la rúbrica de evaluación.

Indicadores de logro	1- Puedes hacerlo mejor (0,25)	2- Suficiente (0,5)	3- Buen trabajo (0,75)	4- Excelente (1)
- Respeta las normas y reglas del juego.	<i>No respeta las normas ni las reglas del juego</i>	<i>Respeta las normas pero no las reglas del juego</i>	<i>Respeta las normas y reglas del juego</i>	<i>Se ocupa de que tanto él mismo como el grupo respete las normas y reglas del juego</i>
- Muestra compromiso activo frente a las actuaciones contrarias a la convivencia.	<i>No muestra ningún compromiso frente a estas actuaciones</i>	<i>A veces muestra compromiso sobre estas actuaciones</i>	<i>Suele mostrar compromiso frente a las actuaciones descritas</i>	<i>Siempre muestra este compromiso</i>
- Participa activamente en juegos artístico-expresivos.	<i>Nunca quiere participar</i>	<i>A veces no quiere participar</i>	<i>Siempre participa</i>	<i>Siempre participa pone buena actitud</i>
- Explora las posibilidades de la motricidad a través del juego.	<i>No hace ninguna exploración en su motricidad</i>	<i>En algún momento dado le entra curiosidad por su motricidad</i>	<i>Intenta explorar su motricidad a través del juego</i>	<i>Explora muy bien su propia motricidad a través del juego</i>
- Valora su componente lúdico-festivo y disfruta de la puesta en práctica de la actividad.	<i>No disfruta de la actividad y no deja disfrutar al resto</i>	<i>No disfruta pero respeta al resto del grupo para que disfruten</i>	<i>Disfruta de la actividad correctamente</i>	<i>Respeta y valora la actividad a desarrollar</i>
- Soluciona conflictos personales de forma dialógica y justa	<i>No sabe solucionar ningún conflicto por sí solo</i>	<i>A veces soluciona sus propios conflictos aunque a menudo necesita ayuda</i>	<i>A menudo soluciona sus propios conflictos</i>	<i>Siempre soluciona sus conflictos correctamente</i>
- Acepta las características y niveles de los participantes.	<i>No acepta al resto de participantes</i>	<i>En ocasiones expresa cierto rechazo frente al resto de</i>	<i>Acepta a los participantes</i>	<i>Acepta a los participantes y los integra en el grupo</i>

		<i>participantes</i>		
--	--	----------------------	--	--

Nota. elaboración propia.

Anexo 7. Cuaderno de campo de la segunda sesión de mi intervención educativa.

	Título de las actividades	PUNTOS A REFORZAR	PUNTOS DESTACADOS
SESIÓN 2	PILLA-PILLA HIGIÉNICO		
	CARIES Y FLÚOR		

Anotaciones de la asamblea:

Nota. elaboración propia.

Anexo 8. Algunos alumnos de 2ºA prestando atención al video inicial de la sesión 1.



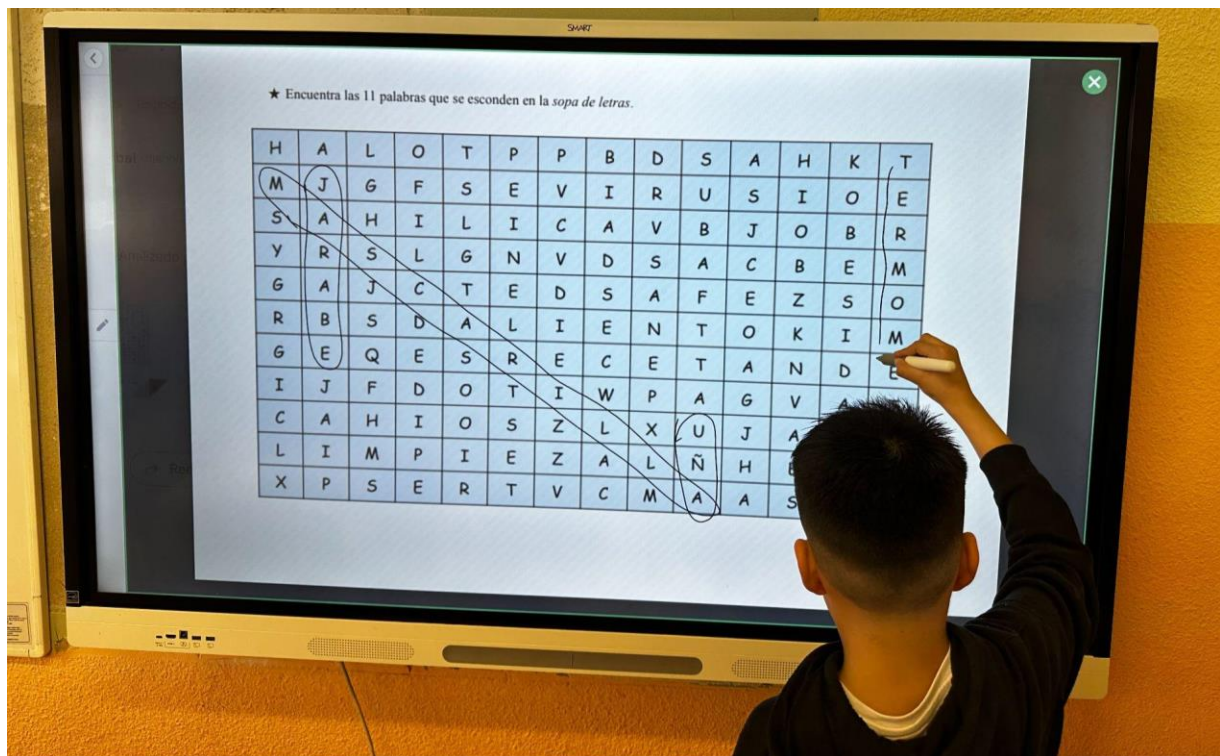
Nota. elaboración propia.

Anexo 9. Alumnos de 2ºB completando el "memory".



Nota. elaboración propia.

Anexo 10. Alumno encontrando palabras en la sopa de letras.



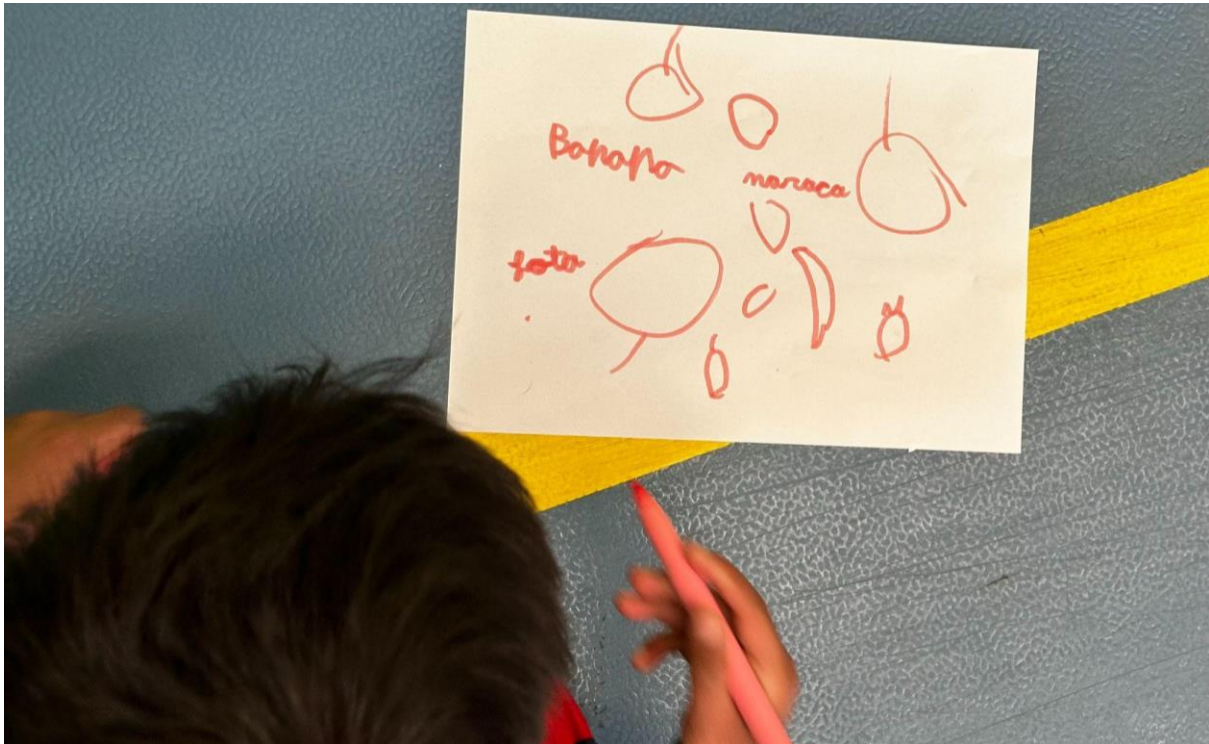
Nota. elaboración propia.

Anexo 11. “Jugando a caries y flúor”



Nota. elaboración propia.

Anexo 12. Dibujo realizado por alumnos de 2ªA durante la actividad “Relevos saludables”.



Nota. elaboración propia.

Anexo 13. Alumnos limpiando su cuerpo y lavando los dientes durante la actividad “director de orquesta”.



Nota. elaboración propia.

Anexo 14. Alumno ejecutando una voltereta en la actividad “director de orquesta”.



Nota. elaboración propia.

Anexo 15. Tres parejas de niños jugando a “Grasas saturadas” con sólo un balón.



Nota. elaboración propia.

Anexo 16. Grupo de alumnos 2ºB prestando atención a las indicaciones del docente en la actividad “Golpeando malos hábitos”.



Nota. elaboración propia.

Anexo 17. “Representación final” por parte de un grupo de 2º de Primaria.



Nota. elaboración propia.

Anexo 18. Ficha inicial Alumno 1.

FICHA INICIAL

1. Contesta las siguientes preguntas con tus palabras:

- ¿Qué es para ti la salud?

Estar sano y estar limpio y comer bien y hacer deporte

- ¿Qué es para ti la higiene?

Ducharse, Lavarse las manos y Estar sano

- ¿Qué hábitos tienes para estar sano?

La manzana, La Pera, los Plátanos, Los Deportes, El Fútbol, El Baloncesto, El Tenis, hacer Boxeo, La natación, flexiones.

Nota. elaboración propia.

Anexo 19. Ficha final Alumno 1.

FICHA FINAL

1. Contesta las siguientes preguntas con tus palabras:

- ¿Qué es para ti la salud?

no tener enfermedades, cuidarse, comer vitaminas, fruta y verdura, pescado, carne, chocolate, estar bien en el curso y en la casa y por último, también estar con nuestros amigos y divertirse.

- ¿Qué es para ti la higiene?

lavarse las manos con jabón y agua, ducharse, lavar ropa limpia, vivir en un ambiente limpio, lavarse los dientes, tener higiene elimina muchas enfermedades, nos ayuda a luchar contra los virus y a tener salud.

- ¿Qué hábitos tienes para estar sano?

hacer deporte, Fútbol, Natación, Patines, Judo, lavarse todos los días, comer mucha verdura, mantener una buena higiene personal, comer fruta, Patano, Kiwi, Mandarina y naranja.

Nota. elaboración propia.

Anexo 20. Ficha inicial Alumno 2.

FICHA INICIAL

1. Contesta las siguientes preguntas con tus palabras:

- ¿Qué es para ti la salud?

Es para estar sano fuerte con buena salud tener que hacer mucho ejercicio

- ¿Qué es para ti la higiene?

Estar muy limpias la carnos nuestras dientes y lavar bien las manos limpiarse el pelo muy bien

- ¿Qué hábitos tienes para estar sano?

Comer fruta y mucha bebida y me alimento muy bien comer carne cosas muy saludables

Nota. elaboración propia.

Anexo 21. Ficha final Alumno 2.

FICHA FINAL

1. Contesta las siguientes preguntas con tus palabras:

○ ¿Qué es para ti la salud?

Algo bueno, comer bien ir al médico, hacer ejercicio y estar limpio, no ver la tele y almorzar mucho tiempo para tener bien el cerebro. Descansa bien con tus amigos, sentirte feliz.

○ ¿Qué es para ti la higiene?

Duchar, lavarme el pelo, lavarme el cuerpo, limpiarme los dientes, lavarme las manos, llevar la ropa limpia. Estar limpio.

○ ¿Qué hábitos tienes para estar sano?

Comer comida saludable, frutas, verduras y no comer comida chatarra. Hacer mucho ejercicio. Cuidar mi higiene.

Nota. elaboración propia.