



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO

PEDALEANDO HACIA LA SALUD.

Una experiencia educativa desde el enfoque “One Health”.

Autor: Alex Calero López

Tutora académica: María Antonia López Luengo



**Facultad de Educación
de Segovia**

Resumen: La iniciativa “One Health” representa una oportunidad clave para fomentar la comprensión sobre la importancia de mantener una vida activa vinculada a un entorno natural saludable. Esta se ha implementado en un centro escolar, para a partir de la misma abordar la problemática del sedentarismo desde edades tempranas, centrando la atención en dos de sus expresiones más habituales, el tiempo prolongado sentado y el uso excesivo de pantallas. Para ello, como respuesta educativa, se diseñó y aplicó una situación de aprendizaje dirigida a alumnos de quinto de primaria a través del área de educación física. La intervención consistió en una salida en bicicleta a un entorno natural, impulsando así una de las bases de esta iniciativa: la movilidad sostenible. Para el análisis de los resultados de dicha situación se ha utilizado una metodología mixta, ya que es una forma de trabajar completa y adaptable, ideal para estudios que mezclan temas de educación, salud y factores sociales. Con este trabajo se pretende evidenciar la importancia de incorporar el enfoque “One Health” en el ámbito escolar, a través de distintas propuestas activas y significativas.

Palabras clave: “One Health”, Educación Física, Medio Natural, Bicicleta, Salud.

Abstract: The “One Health” initiative represents a key opportunity to foster understanding of the importance of maintaining an active lifestyle linked to a healthy natural environment. It has been implemented in a school to address the problem of sedentary lifestyle from an early age, focusing on two of its most common manifestations: prolonged sitting and excessive screen use. For it, as an educational response, a learning situation was designed and implemented for fifth-grade students through the area of physical education. The intervention consisted of a bicycle ride in a natural environment, thus promoting one of the foundations of this initiative: sustainable mobility. A mixed methodology was used to analyze the results of this situation, as it complete and adaptable way of working, ideal for studies that mix topics of education, health and social factors. This work aims to highlight the importance of incorporating the "One Health" approach in schools through various active and meaningful initiatives.

Key words: “One Health”, Physical Education, Natural Environment, Bicycle, Health.

Índice general

Introducción.....	6
Objetivos	7
Justificación del tema elegido: relevancia del mismo y relación con las competencias del Título.	7
Fundamentación teórica y antecedentes.....	13
La concepción física de la salud o la salud como oposición a la enfermedad.....	13
La enfermedad psicosomática o la salud como ideal de bienestar.	14
La importancia del entorno. La salud como equilibrio.....	14
Las enfermedades conductuales. La salud como estilo de vida.....	15
La salud como desarrollo personal y social.....	15
Factores influyentes en los malos hábitos e inactividad física.	17
La salud en el currículo de Educación Primaria.	24
Diseño de la situación de aprendizaje.....	27
1. Momento del curso en el que se sitúa la situación de aprendizaje.	29
2. Competencias específicas que se van a desarrollar y descriptores operativos con los que se relacionan.....	29
3. Saberes básicos / contenidos que se trabajan.....	32
4. Actividades que se desarrollan (sesiones y salida).....	35
Sesión 1	35
Sesión 2	37
Sesión 3	38
5. Evaluación que se llevará a cabo.....	41
6. Criterios de evaluación e indicadores de logro.	42
7. Atención a las diferencias individuales.....	43
Exposición de resultados de la propuesta de intervención	44
Resultados análisis cuantitativo.	45
Resultados análisis cualitativo.	46
Análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto en el que ha de desarrollarse	49
Consideraciones finales.....	55
Referencias bibliográficas.....	56

Índice de tablas

Tabla 1. Competencias del Plan de Estudios de Grado Maestro/a en Educación Primaria.	8
Tabla 2. Evolución del concepto de salud con la introducción del concepto "One Health"	16
Tabla 3. Acciones que desarrollar en la educación escolar.	22
Tabla 4. Acciones que desarrollar en el comedor escolar.	23
Tabla 5. Competencias específicas que se desarrollan y sus respectivos descriptores operativos.	29
Tabla 6. Saberes básicos y contenidos que se trabajan.....	32
Tabla 7. Criterios de evaluación y sus respectivos indicadores de logro.	42
Tabla 8. Resultados Ítem 1. Es capaz de mantener el equilibrio de la bicicleta durante la salida.	45
Tabla 9. Resultados Ítem 2. Coordina simultáneamente el uso de las manos para señalar junto con el pedaleo y el control de la dirección.....	45
Tabla 10. Resultados Ítem 3. Respeta la normativa de la vía urbana.	45
Tabla 11. Resultados Ítem 4. Cuida y respeta el medio ambiente.....	45
Tabla 12. Resultados Ítem 5. Ayuda a los compañeros que muestran más dificultades con la bicicleta.	46
Tabla 13. Pregunta 1. ¿Dónde prefieres jugar? En el parque del pueblo al que vas habitualmente o en un entorno natural como “El coto”.....	47
Tabla 14. Resultados Pregunta 2. ¿Crees que el uso de bicicleta frena la contaminación del medio ambiente?	47
Tabla 15. Resultados Pregunta 3. ¿Crees que “El coto” hace de El Álamo un lugar más saludable para los vecinos?	48
Tabla 16. Resultados Pregunta 4. Haz una breve reflexión acerca de la salida, indicando como podríamos mantener bien cuidado “El coto”.....	49

Índice de ilustraciones.

Ilustración 1. Marco conceptual de "One Health"	19
Ilustración 2. Cronograma de la situación de aprendizaje	29
Ilustración 3. Escala de estimación.....	41
Ilustración 4. Primer aspecto	50
Ilustración 5. Segundo aspecto.	51
Ilustración 6. Tercer aspecto.....	52
Ilustración 7. Carteles con propuestas de mejora e indicaciones.....	54

Introducción

El aumento del sedentarismo desde edades escolares tiene un gran impacto negativo en la salud física, mental y social del alumnado. Por ello, en este Trabajo de Fin Grado se analiza e implementa el enfoque “One Health” en la Educación Primaria, integrándolo en el área de Educación Física, para así fomentar estilos de vida activos y sostenibles.

Primeramente, en la fundamentación teórica, se ofrece una revisión y evolución del concepto de salud desde distintas perspectivas, desde su término original hasta una visión integral relacionado con “One Health”. Además, se enfatiza la necesidad de considerar la salud humana y medioambiental como dimensiones conectadas, especialmente en el ámbito educativo.

A continuación, se concretan los objetivos, los cuales se centran tanto en el análisis de “One Health” como en su aplicación práctica mediante una situación de aprendizaje. La intención de estos es clara: transformar el conocimiento en una acción significativa para el alumnado.

Seguidamente se representa el núcleo del trabajo: la situación de aprendizaje. Donde se detalla la propuesta desarrollada, describiendo la planificación, las metodologías empleadas, las competencias trabajadas, los contenidos implicados, las sesiones previas y la salida. Además, se exponen los datos recogidos, a través de los dos instrumentos de evaluación utilizados, analizando el impacto de la propuesta en el alumnado, tanto a nivel motriz como disciplinar. Incluyendo también las diferencias entre perfiles de alumnado. Contrastando así, los resultados obtenidos con los objetivos propuestos con la lectura revisada.

Por último, mencionar que, a lo largo de este trabajo, se ha procurado emplear un lenguaje inclusivo. Sin embargo, en algunos casos se recurre al uso del masculino genérico conforme a las normas lingüísticas establecidas por la Real Academia Española.

Objetivos

El presente trabajo tiene como finalidad principal fomentar la adquisición de hábitos saludables y llevar una vida activa ligada al medio ambiente, para ello se plantean los siguientes objetivos:

- Analizar en profundidad el concepto de “One Health” y su aplicación en el ámbito de la educación primaria, con especial atención al papel que desempeña el área de Educación Física en la promoción de la salud humana y ambiental.
- Diseñar, implementar y evaluar una situación de aprendizaje dirigida al alumnado de educación primaria, en la que se aborde de forma interdisciplinar el concepto de “One Health” y la salud desde una perspectiva activa y participativa.

Justificación del tema elegido: relevancia del mismo y relación con las competencias del Título.

En una sociedad contemporánea en la que el aumento de malos hábitos y de inactividad física es algo creciente, uno de los desafíos que encontramos en los colegios es la detención de malos hábitos y la promoción de actividad física, como consecuencia de la falta de actividad física, tenemos que tener en cuenta múltiples factores que influyen directamente en esta inactividad y el aumento de malos hábitos, en cuanto a estos podemos encontrar el tiempo que pasa una persona sentada a lo largo del día o el tiempo de exposición a pantallas.

Estos factores no solo fomentan el sedentarismo, sino que también representan una desconexión tanto con el medio ambiente como a nivel social. La exposición prolongada a dispositivos electrónicos limita las experiencias al aire libre, disminuyendo así la apreciación por la naturaleza y la importancia de esta en nuestro día a día. Además, en estos últimos años se ha priorizado el entretenimiento digital con amigos o familiares de manera “Online” sobre las interacciones cara a cara, esto afecta gravemente a las habilidades sociales, la comunicación y el sentido de comunidad de los seres humanos. Esta desconexión no solo impacta la salud mental y física, sino que también debilita el vínculo con el entorno que nos rodea, tanto natural como social, reduciendo así la importancia que se le debe dar al planeta y a las personas con las que lidiamos a lo largo de nuestra vida.

En este sentido, es fundamental promover hábitos que reduzcan el tiempo dedicado a las pantallas y fomenten una mayor movilidad durante el día. Por ello, es necesario que se implementen estrategias para poder hacer frente a estos problemas, la iniciativa “One Health” es una oportunidad para la comprensión de la importancia de llevar a cabo una vida activa ligada a un medio ambiente saludable, asegurando un futuro sostenible para las futuras generaciones.

“One Health” en la educación primaria implica fomentar metodologías de aprendizaje activo, donde los niños no solo reciban educación teórica, sino que también participen en actividades al aire libre, exploraciones en la naturaleza y dinámicas que promuevan el movimiento. Esto no solo reduce el tiempo que los niños pasan sentados o delante de una pantalla, sino que también fortalece su vínculo con la naturaleza y sus habilidades sociales, promoviendo el respeto por los recursos naturales, animales y seres humanos.

Las competencias que se desarrollan con este Trabajo de Fin de Grado, mencionadas en la *Memoria del Plan de Estudios del Título de Grado Maestro/a en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid* son las que se detallan a continuación en la Tabla 1.

Tabla 1. *Competencias del Plan de Estudios de Grado Maestro/a en Educación Primaria.*

Competencias	Aspectos del trabajo donde se plasman
ADP1 - Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares sociales y escolares.	Se concreta en el diseño y desarrollo de la situación de aprendizaje.
ADP2 - Conocer, valorar y reflexionar sobre los problemas y exigencias que plantea la heterogeneidad en las aulas, así como saber planificar prácticas, medidas, programas y acciones que faciliten la atención a la diversidad del alumnado.	Se concreta en el diseño y desarrollo de la situación de aprendizaje.
ADP3 - Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la	Se concreta en el diseño y desarrollo de la situación de aprendizaje.

etapa de primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos.

ADP5 - Conocer la organización de los colegios de Educación primaria, los elementos normativos y legislativos que regulan estos centros, desarrollando la habilidad para trabajar en equipo y definir proyectos educativos de centro.

Se concreta en el diseño y desarrollo de la situación de aprendizaje.

ADP9 - Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de discriminación.

Se concreta en el diseño y desarrollo de la situación de aprendizaje.

EACE1 - Utilizar el conocimiento científico para comprender el mundo físico, desarrollando al mismo tiempo habilidades y actitudes que faciliten la exploración de hechos y fenómenos naturales así como su posterior análisis para interactuar de una forma ética y responsable ante distintos problemas surgidos en el ámbito de las ciencias experimentales. Esta competencia se concretará en:

Se concreta en la fundamentación teórica.

d) Reconocer la mutua influencia entre ciencia, sociedad y desarrollo tecnológico, así como las conductas

pertinentes para procurar un futuro sostenible.

EACE2 - Transformar adecuadamente el saber científico de referencia vinculado a las ciencias experimentales en saber a enseñar mediante los oportunos procesos de transposición didáctica, verificando en todo momento el progreso de los alumnos y del propio proceso de enseñanza-aprendizaje mediante el diseño y ejecución de situaciones de evaluación tanto formativas como sumativas.

Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- a. Conocer el currículo escolar relacionado con las ciencias experimentales.
- b. Promover la adquisición de competencias de conocimiento e interacción con el mundo físico en los niños de Educación Primaria.
- c. Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover la adquisición de competencias básicas en los estudiantes.

Se concreta en el diseño y desarrollo de la situación de aprendizaje, y en los resultados y discusión.

EAEF1 - Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural,

Se concreta en el diseño y desarrollo de la situación de aprendizaje.

personal y social desde la educación física.

EAEF2 - Comprender el rol que la educación física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza-aprendizaje asociados a este ámbito. Esta competencia se concretará en:

- a. Conocer el currículo escolar de la educación física. Se concreta en el diseño y desarrollo de la situación de aprendizaje, y en los resultados y discusión.
- b. Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.
- c. Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover la adquisición de competencias básicas en los estudiantes.

P1 - Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

Se concreta en el diseño y desarrollo de la situación de aprendizaje.

- a. Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.
-

b. Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.

c. Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias.

d. Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.

e. Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.

f. Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación que un centro pueda ofrecer.

g. Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de estudiantes de 6-12 años.

h. Ser capaces de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.

i. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en los estudiantes.

Basado en la Memoria del Plan de Estudios.

Fundamentación teórica y antecedentes.

A lo largo de los años el concepto de salud ha ido evolucionando y se han ido agregando nuevas acepciones a este, que han matizado el concepto de este término. Entre estas encontramos:

La concepción física de la salud o la salud como oposición a la enfermedad.

La salud y la enfermedad han sido tradicionalmente concebidas como opuestos, donde la primera se ha entendido como la ausencia de la segunda. Mientras que la enfermedad es fácilmente reconocible por sus síntomas y efectos, la salud suele percibirse como un estado natural. A lo largo de la historia, la medicina ha evolucionado en su comprensión de estos conceptos: en la antigüedad, la enfermedad se concebía como una alteración de la normalidad humana, mientras que, en el siglo XIX, con el racionalismo ilustrado, se identificó la lesión como su principal característica. Esta perspectiva llevó a una visión fisiopatológica de la enfermedad, definiéndola por alteraciones funcionales y causas específicas. Sin embargo, esta acepción dice poco sobre la salud, que se ha definido simplemente como la "normalidad" o la "vida en el silencio de los órganos" Leriche, (1937). En esta acepción, la salud solo adquiere significado en relación con la enfermedad, formando un continuo con distintos niveles de transición entre ambos estados, desde la salud plena hasta la muerte Elison, (1967).

Sin embargo, dentro de este matiz nos encontramos con la siguiente cita: *La salud y la enfermedad, en sí mismas, como sucesos que les acontecen a los individuos y a las comunidades, son también sucesos ecológicos, y por ello, las definiciones de salud no pueden obviar esta interdependencia.* (San Martín, 1982). La cual se asemeja más a lo que pretende

transmitir el concepto “One Health”, desde esta perspectiva, la salud no solo depende de la ausencia de enfermedad o lesiones, como sostenía la medicina tradicional, sino que también está influida por factores ecológicos, sociales y ambientales. Esto significa que las condiciones de vida, el acceso a recursos y la calidad del medio ambiente juegan un papel clave en la salud, tanto individual, como colectiva a nivel sociedad. Por lo tanto, para comprender realmente la salud, no basta con definirla en términos biológicos, sino que es necesario considerar su interconexión con el entorno en el que las personas viven y se desarrollan.

La enfermedad psicosomática o la salud como ideal de bienestar.

Las ideas sobre la salud que se muestran en la siguiente cita: *La salud es el mejor instrumento para el desarrollo y más aún, la mejor plataforma para la paz. La protección y promoción de la salud del pueblo es indispensable para un desarrollo económicosocial duradero y contribuye a mejorar la calidad de vida y alcanzar la paz mundial.* (OMS, 1946, Carta Constitucional), han sido desplazadas por varios motivos.

Primero, se perciben como una visión negativa y opuesta a la enfermedad, sin abordar realmente la naturaleza de la salud. Además, la noción de "normalidad" varía con el tiempo y el ciclo de vida de las personas, lo que dificulta establecer una línea divisoria clara con el estado patológico. También, la concepción de enfermedad ha evolucionado, especialmente al considerar los factores psíquicos, lo que llevó a la creación de la corriente psicosomática. En 1946, la OMS redefine la salud como un estado de bienestar físico, mental y social, lo que incorpora nuevas dimensiones más positivas que antes se enfocaban solo en lo biológico. Sin embargo, esta definición ha sido criticada por ser utópica, estática y subjetiva. A pesar de ello, ha aportado una visión más completa de la salud, abriendo paso a una concepción que va más allá de la mera ausencia de enfermedad.

La importancia del entorno. La salud como equilibrio.

La salud ha sido históricamente concebida como un equilibrio tanto interno como con el entorno, idea presente desde la antigüedad con Alcmeón de Crotona e Hipócrates, quien postuló la teoría de los humores. Aunque esta visión fue desplazada por el enfoque microbiológico de las enfermedades infecciosas, con el tiempo resurgió la noción de que factores ambientales, sociales y psicológicos también influyen en la salud. Dubos y San Martín destacaron la

adaptación al entorno como un elemento clave, entendiendo la salud como un estado dinámico y relativo más que una condición absoluta. En este sentido, la salud implica bienestar y funcionalidad, y su conservación requiere equilibrar las condiciones biológicas y ambientales en constante cambio. Este matiz del concepto de salud es un punto de inflexión de cara a los objetivos marcados por “One Health” ya que se asemeja bastante a la forma en la que se pretende trabajar la salud a raíz de este concepto.

Las enfermedades conductuales. La salud como estilo de vida.

El concepto de salud ha evolucionado, reconociendo que no todas las enfermedades son causadas por gérmenes, sino también por factores psicológicos y sociales. Enfermedades como los reumatismos, problemas cardiovasculares, diabetes y tumores tienen como causas principales factores conductuales, no solo biológicos. En 1978, se adoptó una definición de salud que la describe como una manera de vivir autónoma, solidaria y gozosa, destacando la importancia del bienestar mental y la capacidad de disfrutar de la vida diaria. Además, se introdujo la idea de "salud conductual", que subraya la responsabilidad individual en la adopción de hábitos saludables para prevenir enfermedades. El autocuidado y las actitudes frente a la salud se consideran fundamentales para mantener el bienestar físico y mental. Hasta así llegar a la visión de:

La salud como desarrollo personal y social.

La conducta individual influye en la salud, pero no debe desvincularse del contexto social, económico y ambiental en el que se desarrolla. La Oficina Regional para Europa de la O.M.S. (1985) expresa este concepto, afirmando que *La salud es la capacidad de realizar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los problemas del ambiente*. No se trata solo de adaptarse al entorno, sino de intervenir en él para hacerlo más saludable. La salud, más que un estado fijo, es una construcción dinámica y relativa, dependiente de las capacidades individuales y del contexto en el que se vive, lo que resalta la importancia de la acción colectiva para generar condiciones de vida más favorables.

El concepto de salud no se limita a la última definición establecida por la OMS, ni cada nueva perspectiva reemplaza por completo a las anteriores. En cambio, nuestra comprensión de la salud ha evolucionado de manera acumulativa, es un conocimiento construido progresivamente,

como un edificio cuyos cimientos y estructura están conformados por las contribuciones de las distintas concepciones previas, en cuanto a estas, las podemos esquematizar en la Tabla 2.

Tabla 2. *Evolución del concepto de salud con la introducción del concepto "One Health"*

Contexto Social	Concepto de Salud	Concepto "One Health"
Enfermedades infectocontagiosas y epidemias.	Ausencia de enfermedades e invalideces.	-
Desarrollo del psicoanálisis. (final de la 2ª guerra mundial)	Bienestar físico, social y mental.	-
Desarrollo de la ecología y grandes concentraciones humanas a causa de la industrialización.	Equilibrio con el entorno y adaptación al mismo.	Surge el concepto entrado el año 2000, destacando la importancia de la relación entre la salud humana, animal y medio ambiental.
Predominio de las enfermedades crónicas y desarrollo de las ciencias de la educación.	Salud conductual, como estilo de vida.	La relación entre el ser humano y el medio ambiente influye directamente en el estado mental y emocional de una persona.
Incapacidad por parte del Estado en mantener los gastos y velar por el mantenimiento de la salud de los ciudadanos. (2012)	Salud holística, integral. Salud como desarrollo personal y social.	A raíz de la pandemia de COVID-19, este concepto se hace mucho más visible y se concibe como un concepto encaminado a

Basado en el artículo “La construcción del concepto de Salud” (Gavidia, Valentín y Talavera, Marta)

Como previamente hemos mencionado en la justificación, principalmente encontramos dos factores influyentes en los malos hábitos e inactividad física, el tiempo que una persona pasa sentada a lo largo del día se ha identificado como un factor de riesgo independiente para diversas enfermedades crónicas, incluyendo las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2. A diferencia de lo que se creía anteriormente, el impacto negativo del sedentarismo no se compensa únicamente con la realización de actividad física, ya que el estar sentado por periodos prolongados genera alteraciones metabólicas que persisten incluso en individuos activos.

Factores influyentes en los malos hábitos e inactividad física.

Diversos estudios han analizado la relación entre el tiempo sentado y el riesgo de mortalidad. Según Chau et al. (2013) cada hora adicional de estar sentado aumenta el riesgo de mortalidad por todas las causas en un 2%, considerando la actividad física. Sin embargo, este riesgo no es lineal, en personas que se sientan más de 7 horas al día, el aumento es del 5% por cada hora extra. No se observó mayor riesgo en quienes pasan entre 0-7 horas sentados. Si no se hace actividad física, sentarse entre 4-8 horas al día aumenta el riesgo en un 2% por hora, y en un 8% cuando se supera las 9 horas diarias. Chau et al. (2013) estimaron que en los casos en los que el tiempo sentado alcanza las 10 horas diarias, el riesgo de mortalidad se eleva hasta un 34% en individuos que realizan actividad física, mientras que en aquellos que no realizan ejercicio, el riesgo aumenta hasta un 52%. Estos datos sugieren que la actividad física tiene un efecto protector, aunque no es suficiente para anular completamente los efectos adversos de permanecer largos períodos en una posición sedentaria.

En lo que concierne al tiempo que pasamos frente a una pantalla, se ha convertido en un fenómeno creciente debido al uso masivo de dispositivos electrónicos como televisores, ordenadores, teléfonos móviles y videojuegos. Este comportamiento sedentario ha sido objeto de múltiples estudios que han demostrado su relación con enfermedades crónicas y un mayor riesgo de mortalidad. Además, suele estar vinculado a la falta de actividad física y una encadenación de malos hábitos, lo que agrava aún más sus consecuencias sobre la salud.

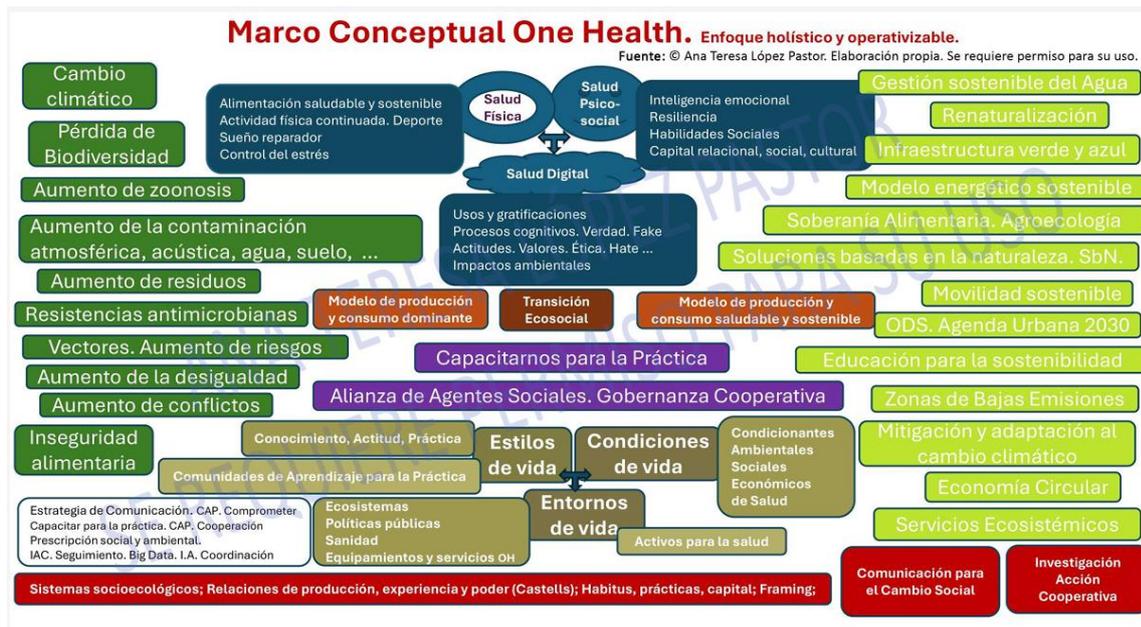
Según Ekelund et al. (2016) aquellas personas que pasan más de 5 horas al día frente a una pantalla tienen un aumento del riesgo de mortalidad entorno al 16% y el 93%, dependiendo de su nivel de actividad física. En el caso de los hombres, este riesgo se incrementa en un 19%, mientras que en las mujeres alcanza el 32% (Kim et al., 2013). Asimismo, permanecer más de 3 horas diarias sentado durante actividades de ocio digital incrementa el riesgo de mortalidad en un 6-7% en hombres y en un 22% en mujeres. Incluso en aquellos individuos que cumplen con las recomendaciones de actividad física (60-75 minutos al día), se observa que pasar más de 5 horas diarias frente a una pantalla incrementa el riesgo de mortalidad en un 15% respecto a quienes reducen este tiempo a menos de una hora diaria.

Esta serie de factores son los que vamos a trabajar a partir de algunas iniciativas que promueve el concepto “One-Health”.

A continuación, voy a insertar un mapa conceptual que esclarece el concepto de One-Health, donde se muestran factores de riesgo como el cambio climático, pérdida de biodiversidad, contaminación, inseguridad alimentaria y desigualdad, que afectan la salud global; y se resalta la importancia de la salud física, psicosocial y digital, así como la necesidad de transiciones ecosociales, producción sostenible y educación para la sostenibilidad. También propone soluciones como infraestructura verde, movilidad sostenible, economía circular y servicios ecosistémicos.

Este enfoque busca que diferentes grupos trabajen juntos, se comuniquen y se capaciten para mejorar la forma en que vivimos, haciendo que nuestras condiciones y entorno sean más saludables. Esto se esquematiza en la Ilustración 1.

Ilustración 1. Marco conceptual de "One Health"



Tomado de Ana Teresa López Pastor.

En este trabajo de fin de grado se incide en la importancia de la movilidad sostenible, debido al impacto positivo que tiene en algunos ámbitos importantes dentro de este concepto. En relación con la salud humana fomenta la actividad física mediante el uso de transporte activo, como caminar o el uso de bicicleta, lo que contribuye a la prevención de enfermedades como la obesidad, diabetes y problemas musculoesqueléticos. Esto también es beneficioso para el medio ambiente ya que contribuye a la reducción de la huella de carbono ayudando a mitigar los problemas del cambio climático y promueve la infraestructura verde y azul integrando soluciones ecológicas dentro del entorno urbano.

Silva Piñeiro (2018) refuerza esta afirmación exponiendo que los proyectos de caminata rumbo a la escuela promueven el transporte activo, en lugar del uso de vehículos motorizados, lo que aporta beneficios tanto ambientales como para la salud. Al reducir la dependencia del automóvil, se disminuyen las emisiones contaminantes, contribuyendo a un aire más limpio y a la mitigación del cambio climático. Además, esta iniciativa fomenta la actividad física desde edades tempranas, ayudando a prevenir el sedentarismo, al mismo tiempo que fortalece la seguridad vial con infraestructura adecuada para peatones y ciclistas. Con ello, se impulsa un estilo de vida más saludable y sostenible, promoviendo la conciencia ecológica y el bienestar de la comunidad.

Es por esto por lo que es importante promover este tipo de iniciativas desde una edad temprana en los niños e intentar poco a poco implementarlas en los centros escolares, ya que la salud ambiental de los niños es algo imprescindible, tanto a día de hoy, como a lo largo de sus vidas.

Gorman y Bruné Drisse (2024) resaltan cómo el entorno influye directamente en la salud de los niños, especialmente en la necesidad de mantener espacios limpios y seguros. La Organización Mundial de la Salud estima que, en 2019, aproximadamente 317 000 muertes en menores de cinco años fueron causadas debido a la contaminación del aire, y que una de cada cuatro muertes infantiles podría prevenirse reduciendo los riesgos ambientales. También indica que la contaminación del aire en espacios cerrados fue responsable de más de 237 000 muertes infantiles ese mismo año. Los niños son especialmente vulnerables, debido a su desarrollo fisiológico y a una mayor exposición al aire y el contacto con el agua y el suelo. En este sentido, se destaca el papel del sistema sanitario en la prevención, a través de la educación, la eliminación de fuentes de contaminación y la promoción de políticas públicas más estrictas. Garantizar entornos saludables desde edades tempranas no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también favorece un desarrollo físico y mental óptimo, promoviendo estilos de vida activos y sostenibles desde la infancia.

Otra iniciativa mediante la cual podemos trabajar los factores de riesgo que antes hemos mencionado, especialmente el tiempo que pasa una persona sentada a lo largo del día, son los descansos activos, en este caso vamos a hablar sobre cómo tiene un impacto positivo en el rendimiento cognitivo del alumnado, diversos estudios muestran que los descansos activos, incluso de corta duración, favorecen la atención y la concentración en los estudiantes, influyendo directamente en sus funciones cognitivas y ejecutivas. Sin embargo, no hay consenso sobre la duración, frecuencia e intensidad óptima de estas pausas. J. C. Pastor-Vicedo et al. realiza una revisión sistemática para identificar las mejores prácticas en la implementación de descansos activos y maximizar sus beneficios en el rendimiento académico. Y esta revisión identifico que los descansos activos más beneficiosos son aquellos de 5-10 minutos, con una intensidad vigorosa y que impliquen una mayor carga cognitiva en lugar de ejercicios mecánicos. Estas pausas no solo favorecen la atención, la concentración, el rendimiento académico y la motivación de los estudiantes, sino que además de esto son claves en el ámbito deportivo para la resolución de tareas físicas.

Sin embargo, su aplicación enfrenta desafíos, como la necesidad de adaptar el currículo de educación física y la predisposición de los docentes y demás agentes educativos para llevar a

cabo estas intervenciones. A pesar de ello, se destaca la potencialidad de seguir investigando en esta línea, especialmente en relación con nuevas metodologías educativas y el uso de tecnologías.

Es importante enfatizar en el concepto de salud dentro de la educación primaria, la escuela es un entorno clave para fomentar hábitos saludables en la infancia y adolescencia. La promoción de este concepto en el ámbito escolar es fundamental, ya que esto permite inculcar valores y prácticas que influyen en el bienestar físico, mental y social de los estudiantes a lo largo de su vida.

La escuela es un espacio donde los niños y adolescentes pasan gran parte de su tiempo, por lo que nosotros como docentes debemos educar sobre alimentación saludable, actividad física y bienestar emocional. Los hábitos adquiridos en esta etapa tienden a mantenerse en la vida adulta, estando así en nuestras manos, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y problemas cardiovasculares.

Entre estas una de las enfermedades más comunes que están afectando a nuestra sociedad y con las que tenemos que lidiar los docentes en los centros escolares, es la obesidad infantil, a raíz de esto han surgido algunas estrategias para invertir la tendencia de la obesidad. La estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad) tiene como meta principal *Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.* (Ministerio de Sanidad y consumo). Para ello, promueve políticas sostenibles que fomenten hábitos alimentarios saludables y actividad física, sensibilizando a la población sobre sus beneficios. Además, impulsa la educación nutricional en distintos ámbitos, estimula el ejercicio regular, colabora con la industria alimentaria para mejorar la oferta de productos saludables y capacita a profesionales de salud en la detección del sobrepeso. Finalmente, establece un sistema de seguimiento y evaluación de las medidas implementadas.

Esta estrategia propone distintas acciones a desarrollar dentro de los distintos ámbitos de intervención que podemos encontrar; el ámbito familiar y comunitario, el ámbito escolar, el ámbito empresarial y el ámbito sanitario. Entre estos ámbitos destacamos el ámbito escolar, cuyas acciones las encontramos recogidas en la Tabla 3.

Tabla 3. Acciones que desarrollar en la educación escolar.

Acción	Desarrollo
Incorporar educación alimentaria en el currículo escolar.	Integrar conocimientos sobre nutrición en materias como ciencias naturales, sociales y educación física, así como en otras asignaturas transversales como educación para la ciudadanía.
Fomentar talleres de cocina y gastronomía.	Realizar actividades extracurriculares donde los estudiantes aprendan a seleccionar, preparar y cocinar alimentos, promoviendo hábitos saludables e igualdad de género.
Capacitar al profesorado en nutrición y actividad física.	Incluir formación específica para docentes sobre alimentación, salud y la importancia del ejercicio en los programas de capacitación.
Colaborar con distintos sectores educativos y sociales.	Coordinar acciones con asociaciones de padres, empresas de restauración colectiva y fundaciones para reforzar la educación en hábitos saludables.
Impulsar la actividad física en el ámbito escolar.	Ampliar el uso de instalaciones deportivas los fines de semana, fomentar el desplazamiento activo al colegio (caminar o bicicleta) e involucrar a deportistas en actividades escolares.

Basado en el artículo “La estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)” (Ministerio de Sanidad y Consumo)

Dentro de este ámbito el comedor escolar juega un papel esencial debido a que el 20% de los niños realiza la comida principal durante cinco días a la semana en el centro escolar, y este porcentaje aumenta hasta el 32% cuando se trata de niños entre 2-5 años. Es por esto por lo que considero de vital importancia las acciones que se desarrollan en la Tabla 4.

Tabla 4. *Acciones que desarrollar en el comedor escolar.*

Acción	Desarrollo
Establecer una normativa para comedores escolares.	Crear una regulación conjunta entre el Ministerio de Sanidad, el Ministerio de Educación y las Comunidades Autónomas para garantizar que los menús escolares cumplan con criterios nutricionales adecuados.
Informar a los padres sobre los menús escolares.	Proporcionar información detallada a las familias sobre los alimentos servidos en el comedor, permitiéndoles equilibrar la dieta de sus hijos en casa.
Mejorar la calidad de los aceites utilizados en frituras.	Sustituir aceites con altos niveles de grasas saturadas o trans, como los de palma, palmiste y coco, por opciones más saludables.
Uso de sal yodada en zonas con déficit de yodo.	Incorporar sal yodada en la preparación de alimentos en áreas identificadas por las autoridades sanitarias como deficientes en yodo.
Realizar talleres educativos sobre alimentación saludable.	Organizar actividades dirigidas a los niños para fomentar hábitos alimentarios equilibrados y variados dentro del entorno escolar.

Basado en el artículo “La estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)” (Ministerio de Sanidad y Consumo)

La promoción de la salud en la escuela no solo se centra en la condición física, sino también en la salud mental y el bienestar emocional. A través de la actividad física, los estudiantes mejoran su autoestima, reducen el estrés y desarrollan habilidades de trabajo en equipo y resolución de problemas. Es por esto por lo que nosotros como docentes jugamos un papel esencial, y debemos estar capacitados para transmitir conocimientos sobre salud y bienestar, y por parte de

la escuela se debe incidir en la introducción de nuevas estrategias para la promoción de la salud en su currículo.

La salud en el currículo de Educación Primaria.

Dentro del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, el concepto de salud aparece dentro del *Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica* siendo uno de los aprendizajes que se pretende que sean adquiridos, implica comprender cómo funciona el organismo y analizar de manera crítica los factores internos, como la genética y los hábitos personales, así como los factores externos, como el entorno y las condiciones sociales, que influyen en la salud. Esto requiere asumir una responsabilidad tanto personal como colectiva en el autocuidado y en la protección de los demás, promoviendo acciones que beneficien la salud pública y contribuyan al bienestar general de la comunidad. En la *Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)*, uno de los descriptores que debe tener adquiridos el alumno/a al completar la educación primaria es involucrarse en actividades basadas en evidencia científica para fomentar el bienestar y la conservación medio ambiente y sus especies, siguiendo principios éticos y de seguridad, y adoptando hábitos de consumo responsable. En la *Competencia digital (CD)*, uno de los descriptores operativos que debe tener adquiridos el alumno/a al completar la educación primaria es identificar los posibles riesgos asociados al uso de las tecnologías digitales y, con la guía del docente, implementa medidas preventivas para resguardar los dispositivos, la información personal, la salud y el medioambiente. Además, comenzar a desarrollar hábitos de uso responsable, seguro, saludable y sostenible de estas tecnologías. En la *Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)*, uno de los descriptores que debe tener adquiridos el alumno/a al completar la educación primaria es reconocer los principales riesgos que afectan la salud y los factores que la fortalecen, adoptando hábitos saludables que favorecen su bienestar físico y mental. Además, identificar situaciones de violencia o discriminación y buscar apoyo cuando es necesario.

Por otro lado, en lo que concierne a las *Áreas de Educación Primaria*, también se hace alusión al concepto en las siguientes áreas:

En el área de *Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural* en el primer bloque (cultura científica) se presenta una perspectiva sobre el funcionamiento del cuerpo humano y la adopción de hábitos saludables, así como sobre las relaciones que los seres vivos mantienen

con el entorno en el que habitan. Dentro de esta área una de las competencias específicas menciona el tomar conciencia del propio cuerpo y de las emociones, tanto propias como ajenas, a partir del conocimiento científico, esto es clave para desarrollar hábitos saludables y lograr el bienestar físico, emocional y social. Desde la infancia, conocer y controlar el cuerpo ayuda a mejorar el movimiento, la relación con el entorno y la expresión de emociones. Esta expresión y regulación emocional favorecen habilidades como la empatía, la resiliencia y el optimismo, lo que permite enfrentar de forma positiva los cambios y desafíos del entorno. A lo largo de su formación, el alumnado deberá vincular el conocimiento científico del cuerpo y los riesgos para la salud con acciones preventivas y estilos de vida saludables. Además, una educación afectivo-sexual adaptada a su nivel de madurez es fundamental para un desarrollo integral, tanto físico como emocional y social.

En el área de *Educación Física* se pretende el descubrimiento y la exploración del propio cuerpo, fundamentales dentro del enfoque de la psicomotricidad, son el punto de partida para un trabajo más profundo y estructurado. Este proceso busca sentar las bases para que el alumnado adquiera un estilo de vida activo y saludable, consolidando hábitos durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria que puedan mantenerse a lo largo de su vida. En el primer bloque (vida activa y saludable) se trata la salud física, mental y social a través de la promoción de relaciones positivas en contextos funcionales de actividad físico-deportiva. También se incluye la perspectiva de género y rechaza conductas antisociales o perjudiciales para la salud que puedan surgir en estos entornos, poniendo especial énfasis en la importancia de una alimentación sana y responsable. Dentro de esta área una de las competencias específicas menciona la importancia de adoptar un estilo de vida activo y saludable, esto implica participar de forma regular en actividades físicas, lúdicas y deportivas, promoviendo conductas que favorezcan el bienestar físico, mental y social. Esta competencia, alineada con los retos del siglo XXI y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, se desarrolla mediante la implicación activa del alumnado en propuestas físico-deportivas variadas, que permiten no solo ampliar su experiencia motriz, sino también adquirir estrategias para cuidar su salud de forma coherente y responsable. Como competencia transversal, se trabaja desde múltiples enfoques: alimentación saludable, educación postural, cuidado del cuerpo, autoestima, percepción corporal con perspectiva de género y análisis crítico de conductas negativas o poco saludables en contextos cotidianos o deportivos. Su desarrollo puede abordarse mediante prácticas aeróbicas, análisis de situaciones reales, debates, proyectos interdisciplinarios o simulaciones relacionadas con la seguridad y la intervención ante accidentes, favoreciendo así un aprendizaje integral y aplicado.

En el área de *Educación en Valores Cívicos y Éticos* se fomentará en el alumnado una participación activa y reflexiva, basada en la interacción respetuosa y cooperativa, la libre expresión de ideas y el desarrollo del pensamiento crítico y autónomo. Asimismo, se impulsará el respeto por las normas y valores comunes, la resolución pacífica de conflictos mediante la mediación, la adopción de estilos de vida saludables y sostenibles, el uso seguro y responsable de las tecnologías de la información y la comunicación, y la gestión asertiva de las emociones y las relaciones afectivas, tanto con otras personas como con el entorno. Estas acciones se integrarán en actividades significativas, con un enfoque interdisciplinar y conectado con la vida del centro y su contexto social, con el objetivo de formar una ciudadanía global, consciente, libre, participativa y comprometida con los desafíos del siglo XXI. Dentro de esta área una de las competencias menciona la importancia de comprender las relaciones sistémicas entre el individuo, la sociedad y la naturaleza, esto implica reflexionar sobre los problemas eco sociales actuales para asumir un compromiso activo con el respeto, el cuidado y la protección de las personas y del planeta. Nuestra vida está marcada por relaciones de interdependencia con otros seres vivos y con el entorno natural, por lo que es esencial reconocer los límites ecológicos del planeta y analizar críticamente la huella que dejan nuestras acciones. Para ello, el alumnado debe saber buscar y valorar información fiable, manejar conceptos clave como sistema, proceso, global-local o causa-consecuencia, y conocer las principales amenazas para la biodiversidad y la vida humana, especialmente la crisis climática. También se promueve una perspectiva ética y biocéntrica que impulse actitudes empáticas hacia los seres vivos y sensibilidad frente a las injusticias ambientales. Todo esto se trabaja mediante actividades que fomentan el conocimiento y cuidado del medio, la reflexión sobre nuestros hábitos y la adopción de estilos de vida saludables y sostenibles, incluyendo el uso responsable de recursos como el agua, la energía o el suelo, y formas de movilidad seguras, sanas y respetuosas con el entorno. En el área de *Lengua Castellana y Literatura* dentro de los criterios de evaluación del primer, segundo y tercer ciclo, en una de las competencias se encuentra la única alusión al término de salud que se hace en esta área, la cual pretende desarrollar hábitos de uso crítico, seguro, sostenible y saludable de las tecnologías digitales, especialmente en lo que respecta a la búsqueda, gestión y comunicación de la información. En el área de *Matemáticas* una de las competencias menciona la importancia de desarrollar habilidades sociales en el contexto del aprendizaje matemático, esto implica reconocer y respetar las emociones y experiencias de los demás, valorar la diversidad y participar activamente en equipos de trabajo heterogéneos con roles definidos. Esta competencia busca que el alumnado construya una identidad positiva como

estudiante de matemáticas, fomente su bienestar personal y genere relaciones saludables. Al mismo tiempo que se enfrentan a retos matemáticos, se trabajan valores como el respeto, la igualdad y la resolución pacífica de conflictos, junto con destrezas fundamentales como la comunicación efectiva, la planificación, la indagación, la motivación y la confianza. La participación en dinámicas de grupo con distribución de roles favorece la creación de entornos de aprendizaje colaborativos, solidarios y comprometidos, fortaleciendo la autoestima y la convivencia en igualdad. Además, se promueve el desarrollo de herramientas de comunicación asertiva y escucha activa, el uso de un lenguaje inclusivo y no violento, y una actitud crítica, creativa y responsable ante el trabajo en equipo, todo ello como competencias clave para el desarrollo personal y profesional del alumnado.

Diseño de la situación de aprendizaje.

La siguiente situación de aprendizaje ha sido tomada íntegramente de mi Memoria del Prácticum II del Grado en Educación Primaria de la que soy autor (Calero López, 2025). Se incluye aquí debido a su vinculación directa con “One Health”.

La implementación del concepto “One Health” en la escuela es un proceso que resulta más efectivo cuando se desarrolla en contextos significativos y estimulantes para el alumnado. Para eso es fundamental diseñar propuestas didácticas que fomenten la implicación activa del niño, permitiéndoles así aprender de una manera mucho más dinámica. Por ello esta situación de aprendizaje se basa en la promoción de la movilidad sostenible.

En cuanto a la metodología utilizada fue una combinación de las siguientes metodologías activas:

- Aprendizaje experiencial, debido a que el alumnado aprende a través de la vivencia directa. La experiencia de enfrentarse a una ruta en bicicleta, gestionar el esfuerzo, respetar las normas y convivir con compañeros fuera del aula permite un aprendizaje significativo, real y transferible.
- Aprendizaje cooperativo, ya que durante la salida se fomenta la colaboración entre iguales, el apoyo mutuo y la cohesión grupal.
- Metodología vivencial, en este caso en el medio natural, debido a que se promueve el contacto directo con el entorno físico y natural como recurso pedagógico, lo que ayuda a desarrollar habilidades motrices, autonomía, responsabilidad y respeto por el medio ambiente.

La propuesta se articula en torno a una salida en bicicleta a un entorno natural, con la cual se pretende sensibilizar sobre la importancia de mantener una vida físicamente activa en el día a día, mediante el uso de medios de transporte activos como la bicicleta, ofreciendo así un doble objetivo: por un lado, la promoción de hábitos de vida saludables, y por otro, la concienciación sobre el impacto positivo de estas prácticas en la preservación del medio ambiente.

Además de estos dos objetivos principales, esta situación de aprendizaje contempla una serie de objetivos más específicos que se detallan a continuación.

- Sensibilizar al alumnado sobre los efectos negativos del sedentarismo y del uso excesivo de dispositivos electrónicos en la salud física y mental.
- Promover una cultura escolar orientada al bienestar, resaltando la importancia de incorporar hábitos saludables en el contexto educativo.
- Fomentar la comprensión y valoración de la movilidad sostenible como alternativa responsable y respetuosa con el medio ambiente.
- Estimular el disfrute activo del entorno natural, fortaleciendo el vínculo del alumnado con el medio y promoviendo su conservación.
- Desarrollar actitudes de cooperación, respeto y responsabilidad durante actividades en grupo al aire libre.
- Integrar contenidos de educación física, medioambiental y en valores a través de una experiencia significativa y motivadora.

Esta situación de aprendizaje está diseñada para 5º de Primaria, aunque puede adaptarse a otros niveles educativos. Debido a la dificultad de realizar una salida como está, como mínimo los alumnos deberían ser del segundo ciclo de Educación Primaria, es decir, 3º y 4º de primaria, incrementando en estos casos el número de sesiones previas dedicadas al funcionamiento de la bicicleta y a las normas de circulación.

En lo que respecta a la circular de la salida con toda la información relevante para las familias y la cual los alumnos tienen que entregar firmada a sus respectivos tutores, la podemos consultar en el Anexo 1.

Es de reseñar, que este tipo de actividades hacen que se creen mejores vínculos entre la comunidad educativa, pues la interacción de familias, alumnos y maestros asegura una mejor convivencia.

1. Momento del curso en el que se sitúa la situación de aprendizaje.

Esta situación se ha llevado a cabo al final del segundo trimestre, una vez se ha observado el nivel de motricidad de la clase durante todo el primer trimestre y gran parte del segundo. Concretamente se llevó a cabo el martes 8 de abril, la segunda semana de abril y la última del segundo trimestre, la salida se produjo una vez se realizaron las sesiones previas a esta, a lo largo de la semana del lunes 31 de marzo al viernes 4 de abril. Como se puede observar en la Ilustración 2.

Ilustración 2. Cronograma de la situación de aprendizaje

ABRIL 2025						
Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
				31	1	2
				4	5	6
				7	8	9
				10	11	12
				13	14	15
				16	17	18
				19	20	21
				22	23	24
				25	26	27
				28	29	30

Elaboración Propia.

2. Competencias específicas que se van a desarrollar y descriptores operativos con los que se relacionan.

Estas se pueden observar en la Tabla 5.

Tabla 5. Competencias específicas que se desarrollan y sus respectivos descriptores operativos.

Competencias específicas	Descriptores operativos
1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que	CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludable,

potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.

3. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia.

y detecta y busca apoyo ante situaciones negativas.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, para favorecer un uso eficaz y no discriminatorio de los diferentes sistemas de comunicación.

CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de los demás, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

CC1. Entiende los procesos históricos y sociales más relevantes relativos a su identidad y cultura, reflexiona sobre las normas de convivencia, y las aplica de manera constructiva, dialogante e inclusiva en cualquier contexto.

CC2. Participa en actividades de su entorno cercano, en la toma de decisiones y la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución Española, los derechos humanos y de la infancia, el valor a la diversidad y de la igualdad entre hombres

5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

y mujeres, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible acordados por la ONU.

STEM5. Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos.

CD4. Conoce los riesgos y adopta, con la orientación del docente, medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y se inicia en la adopción de hábitos saludables de las mismas.

CC4. Comprende las relaciones entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida adecuados, para conservar la biodiversidad.

Tomado del Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria.

Hay que destacar que también se han trabajado los siguientes descriptores operativos de la competencia en comunicación lingüística:

CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa con respeto en interacciones de comunicación, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora textos orales, escritos, signados o multimodales sencillos de los ámbitos personal, social, y educativo, con acompañamiento puntual, para participar en contextos cotidianos para construir conocimiento.

Estos no se han trabajado precisamente porque se hayan desarrollado durante la salida y las sesiones previas, sino debido a la manera en la que les he evaluado.

3. Saberes básicos / contenidos que se trabajan

Estos se pueden observar en la Tabla 6.

Tabla 6. *Saberes básicos y contenidos que se trabajan.*

Contenidos	
Bloques	Conocimientos, destrezas y actitudes
	Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.
A. Vida activa y saludable	Vida saludable: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar en igualdad, actividades físico-deportivas según la competencia motriz. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.
B. Organización y gestión de la actividad física	Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de

<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p>	<p>responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales.</p> <p>Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Primeros auxilios básicos: mantener la calma, conductas PAS (proteger, avisar, socorrer).</p>
	<p>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles).</p>
<p>D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p>	<p>Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad).</p>
	<p>Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición.</p>
<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p>	<p>Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades.</p>
	<p>Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas. El</p>

significado de diferentes movimientos, posturas. Lenguaje corporal

La cultura del esfuerzo para conseguir una meta.

Normas de uso: la educación vial desde la actividad física y deportiva. Movilidad segura y saludable Convivencia armoniosa y pacífica entre los distintos medios de locomoción y el peatón. Puesta en práctica de las normas básicas de circulación

Transporte activo seguro y no contaminante: bicicletas, patines, patinetes. Normas de uso responsable y seguro del material y el entorno, conocimientos de mecánica básica, (pinchazos, ajuste de sillín...).

F. Interacción
eficiente
y
cuidadosa con el
entorno

Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación. Preparación y evaluación de los posibles riesgos que pueden darse en la actividad física en el medio natural y conocimiento de una correcta gestión de los mismos. Previsión de riesgos y actuaciones en caso de accidente (evaluación de riesgos y maniobras básicas de primeros auxilios, técnica PAS (proteger, avisar, socorrer).

Práctica de actividades físicas con cierto grado de autonomía en el medio natural y urbano: senderismo, escalada, piragüismo, barranquismo, parques de aventura, bicicleta.

Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, durante la práctica de actividad física en diferentes contextos e instalaciones en el medio natural

u urbano. Prácticas esenciales de cuidado del medio natural (recogida del material y desperdicios utilizados).

Tomado del Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria.

4. Actividades que se desarrollan (sesiones y salida)

La actividad principal ha sido una salida en bicicleta, la cual se realizó con las tres clases de quinto de educación primaria, pero yo me centre en la clase de 5ºB, un grupo formado por un total de 27 alumnos, 12 de ellos chicos y 15 chicas.

Respecto a las actividades, antes de realizar la salida en bicicleta se realizaron dos sesiones a modo de preparación, una de ellas donde se practicó el funcionamiento de la bicicleta y se pulieron algunos detalles acerca de cómo se utiliza correctamente la bicicleta, y la otra donde se dio una charla acerca de la circulación vial y donde se establecieron unas normas de circulación básica.

Sesión 1

Título: “Funcionamiento de la bicicleta”

Objetivo: Lograr que todos los alumnos sean capaces de manejar correctamente la bicicleta y sepan el funcionamiento básico de esta (mover el sillín, manejar las marchas e hinchar las ruedas, entre otras).

Temporalización: 45 minutos.

Agrupamiento: Para la primera parte de la sesión trabajamos con el grupo clase (Funcionamiento básico). Posteriormente, dividimos la clase en tres grupos de nueve alumnos, cada uno de estos estuvo con un maestro (Circuito).

Recursos y materiales:

- Profesorado: 3 maestros/as de educación primaria.
- Materiales:
 - Una bicicleta y casco para cada alumno.
 - Ladrillos, picas, aros y cuerdas para el circuito.

Desarrollo de la sesión: El Martes 1 de abril, justo una semana antes de la salida, se llevó a cabo esta primera sesión a modo de preparación para esta, durante la primera parte de la sesión, trabajamos en conjunto con todos los alumnos, esto nos permitió asegurar que todos los alumnos partieran de una base común en cuanto al conocimiento básico y el funcionamiento de la bicicleta, lo cual iba a ser imprescindible para la segunda parte de la sesión. Esta parte se centró en explicaciones breves acompañadas de demostraciones prácticas por nuestra parte.

Los alumnos primeramente consiguieron aprender a regular correctamente la altura del sillín, entendiendo la importancia de tener una postura correcta para garantizar la comodidad durante el uso y prevenir lesiones. Asimismo, introdujimos el manejo de las marchas, explicando su utilidad para facilitar el pedaleo en diferentes tipos de terreno y situaciones que nos íbamos a encontrar durante la salida, este aprendizaje resultó algo más complejo para algunos niños, pero finalmente se consiguió en su totalidad, también cabe destacar que no todas las bicicletas disponían de marchas por lo que de cara a la salida para aquellos niños que no tuviesen marchas este aprendizaje no lo iban a poner en práctica y, por último, se enseñó la técnica adecuada para hinchar las ruedas (en caso de que el día de la salida se encuentren deshinchadas) y como arreglar un pinchazo de una rueda mediante parches, los cuales trajimos los docentes para mostrarles un ejemplo de cómo se arreglaría un pinchazo en caso de que sucediera y se les avisó que para el día de la salida íbamos a disponer los docentes de estos, con esto se promovió así la autonomía del alumnado en el mantenimiento básico de la bicicleta.

Por último, para finalizar la primera parte de la sesión, hicimos especial hincapié en el uso obligatorio del casco, tanto desde una perspectiva normativa como en lo referente a la prevención de accidentes. Este componente de seguridad fue integrado de forma transversal durante toda la sesión, y se avisó a todo el alumnado que aquellos que el día de la salida no trajeran casco no la podrían realizar. Cabe destacar que, en caso de no disponer de casco, los docentes, el centro o incluso algunos compañeros, se encargarían de proporcionarles uno.

Para la segunda parte de la sesión, se procedió a dividir al alumnado en tres grupos de nueve estudiantes, cada grupo fue asignado a un docente. Esta división nos permitió una atención más personalizada, adaptando el ritmo y el nivel de exigencia a las características individuales de cada grupo.

En esta fase se puso en práctica todo lo aprendido a través de un circuito diseñado específicamente con los materiales previamente mencionados. Estos elementos fueron

dispuestos para generar diferentes desafíos técnicos y de coordinación, como realizar movimientos curvilíneos con el manillar para superar el zig-zag, pasos estrechos entre las cuerdas y espacios de control del equilibrio. (Se observa en el Anexo 2)

El circuito tenía como propósito no solo reforzar los contenidos técnicos, sino también trabajar aspectos psicomotrices como la coordinación óculo-manual, la orientación espacial y el equilibrio dinámico. El entorno se mantuvo seguro y controlado en todo momento, permitiendo al alumnado desarrollar confianza en sus habilidades sin riesgo de accidente.

Nosotros, como docentes actuamos como guías y observadores activos, proporcionando retroalimentación individualizada y corrigiendo algunos errores de manera constructiva. (Se observa en el Anexo 3)

Sesión 2

Título: “Normas de circulación vial”

Objetivo: Concienciar a los alumnos de la importancia de respetar tanto las normas de circulación como las indicaciones de la policía local y que adquieran conocimientos sobre las distintas señalizaciones que nos encontramos en la vía urbana.

Temporalización: 45 minutos.

Agrupamiento: Trabajamos con el grupo clase durante la primera parte de la sesión (Charla). Posteriormente, la clase se dividió en los mismos tres grupos ya realizados en la sesión anterior. (Exposición circuito con señalizaciones)

Recursos y materiales:

- Profesorado y miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado: 2 maestros/as de educación primaria y 2 miembros de la policía local de El Álamo.
- Materiales:
 - Pizarra digital para la presentación durante la charla.
 - Señalizaciones básicas en el circuito

Desarrollo de la sesión: El Jueves 3 de abril, cuatro días antes de la salida, se llevó a cabo la segunda sesión a modo de preparación para esta, durante la primera parte de la sesión, el alumnado participó en una charla informativa de unos 30 minutos impartida conjuntamente por

dos miembros de la Policía Local del municipio de El Álamo, cuya participación enriqueció notablemente la experiencia al ofrecer un enfoque profesional de las normas viales.

El contenido fue presentado mediante el uso de la pizarra digital del aula, lo que facilitó la visualización de imágenes, señales y situaciones reales que los alumnos pueden encontrar en la vía pública. En lo que respecta a los temas que se abordaron fueron los siguientes:

- La función social de las normas de circulación.
- El papel de los agentes de policía en la regulación del tráfico el día de la salida.
- La interpretación de señales verticales (stop, ceda el paso, paso de peatones, prohibiciones y obligaciones).
- Comportamientos seguros y no seguros como peatón y ciclista.

La charla se desarrolló en un ambiente participativo, donde se animó a los alumnos a intervenir, realizar preguntas y compartir experiencias. Esta dinámica fomentó la reflexión crítica sobre comportamientos habituales y ayudó a interiorizar la necesidad de adoptar actitudes responsables en el espacio público.

Una vez finalizada la exposición teórica, se procedió a dividir la clase en los tres grupos de trabajo que se constituyeron en la sesión del martes. Esta continuidad en la organización favoreció una mayor fluidez en la gestión del tiempo y los espacios, así como una mejor adaptación de los alumnos a la dinámica práctica.

Cada grupo rotó por un circuito señalizado que simulaba un entorno urbano a pequeña escala. En dicho circuito se incluyeron señales básicas de tráfico y se escenificaron situaciones cotidianas del tránsito urbano. (Se observa en el Anexo 4)

Los docentes y los agentes de policía actuaron como guías y supervisores de cada grupo, orientando las prácticas y corrigiendo en tiempo real comportamientos erróneos. Si bien es cierto que el tiempo de cada grupo en su paso por el circuito fue muy limitado ya que fue de unos 5-7 minutos, de cara a la salida fue muy positivo que ya estuviesen familiarizados con algunas señales.

Sesión 3

Título: “Salida en bicicleta a un entorno natural”

Objetivo: Concienciar sobre la importancia de incorporar la actividad física de forma habitual en la rutina diaria, promoviendo para ello el uso de medios de transporte activos como la bicicleta y generar una actitud responsable hacia el entorno, destacando los beneficios ambientales.

Temporalización: La salida del centro se efectuó a las 9.30 y la llegada en torno a la 13.30, la duración fue de unas 4 horas aproximadamente.

Agrupamiento: Por un lado, un grupo formado por 36 alumnos que fueron caminando acompañado de dos maestras y un alumno en práctica. Y, por otro lado, otro grupo formado por 41 alumnos que fueron en bicicleta acompañado por cuatro maestros y yo como alumno en prácticas.

Recursos y materiales: Para realizar dicha salida, fue necesaria la colaboración de la policía local, protección civil y el AMPA, que apoyaron la salida facilitando los cortes de circulación necesarios, así como las averías y necesidades de botiquín.

En lo que respecta al grupo de docentes:

- Dos maestras y un alumno en prácticas fueron caminando.
- Cuatro maestros y yo como alumno en prácticas en la ruta de la bicicleta.

En cuanto a materiales, cada niño de los que realizó la ruta en bicicleta dispuso de una misma y su respectivo casco, también se utilizaron diferentes materiales del gimnasio como cuerdas, aros y pelotas, para la realización de los juegos preparados una vez llegamos al entorno natural.

Desarrollo de la sesión: La actividad dio comienzo a las 9:00 de la mañana, momento en el que se citó al a los alumnos en el centro escolar, junto con sus respectivas bicicletas. Durante el intervalo entre las 9:00 y las 9:30, se realizaron revisiones previas para garantizar la seguridad de todos los participantes, asegurando que cada alumno contara con su correspondiente casco.

Simultáneamente, se procedió a la coordinación con la Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA) y con la Policía Local, actores fundamentales en el desarrollo seguro de la actividad. Una de las madres pertenecientes al AMPA acompañó al grupo durante todo el trayecto con su vehículo particular, cumpliendo la función de "coche escoba". Este vehículo contaba con un botiquín de primeros auxilios y un conjunto básico de herramientas para solventar posibles incidencias mecánicas con las bicicletas. (Se observa en el Anexo 5)

Asimismo, un padre voluntario de la misma asociación se unió a la ruta, colaborando activamente en el acompañamiento y supervisión del alumnado, junto al equipo docente. En lo que respecta a la seguridad vial, la Policía Local colaboró inicialmente escoltando al grupo desde el centro hasta la rotonda principal. Allí, los agentes procedieron a cortar temporalmente el tráfico para permitir el paso seguro del alumnado, profesorado y vehículos de apoyo. (Se observa en el Anexo 6)

Una vez iniciada la ruta, se establecieron paradas periódicas en puntos estratégicos. Estas pausas tenían como finalidad permitir la reagrupación del alumnado, facilitar la hidratación y ofrecer descansos breves, especialmente para los estudiantes que mostraban signos de fatiga. (Se observa en el Anexo 7)

Durante el trayecto, se produjeron algunos incidentes menores. Una alumna experimentó un leve mareo y otro alumno sufrió una pequeña caída que le provocó un raspón. Uno de los docentes permaneció junto al coche escoba para atender a los dos alumnos, y, una vez recuperados, ambos se reincorporaron con normalidad al grupo.

Tras haber recorrido una distancia significativa y dada la creciente fatiga del grupo, se tomó la decisión de iniciar el camino de regreso. La ruta finalizó en la zona conocida como “El Coto”, donde el alumnado fue recibido con un desayuno saludable ofrecido por el AMPA, en un ambiente distendido y amenizado con música. (Se observa en el Anexo 8)

Después del descanso, se organizaron seis grupos heterogéneos formados por estudiantes de las tres clases participantes. Esta estrategia tuvo como objetivo fomentar un clima de convivencia positivo y propiciar la creación de nuevos lazos de amistad entre el alumnado. Las actividades lúdicas programadas incluyeron el datchball, béisbol-pie y un juego tradicional denominado “el juego de la rana”. Estas se desarrollaron en tres estaciones, dos grupos por cada estación, con una duración aproximada de 15 minutos cada una. (Se observa en el Anexo 9)

Posteriormente, se ofreció al alumnado la posibilidad de ampliar la ruta. Aquellos que así lo desearon fueron acompañados por algunos docentes, mientras que el resto disfrutó de un periodo de juego libre. (Se observa en el Anexo 10)

Para el retorno al centro educativo, se renovó la coordinación con la Policía Local. En esta ocasión, los agentes se encargaron únicamente de cortar el tráfico en la rotonda y en la calle de acceso al colegio. Como medida adicional, otra madre del AMPA se posicionó con su vehículo

al frente del grupo, complementando al coche escoba que cerraba el grupo, lo que permitió una mayor protección durante el trayecto de regreso.

El grupo llegó al centro aproximadamente a las 13:40 horas. Las bicicletas se situaron de forma ordenada junto a la pared del gimnasio hasta la hora de salida. Con ello se dio por finalizada una jornada altamente satisfactoria, tanto por su organización como por la implicación activa de alumnado, familias, docentes y fuerzas de seguridad.

5. Evaluación que se llevará a cabo.

Para la evaluación de la situación de aprendizaje he utilizado dos instrumentos de evaluación diferentes, por un lado, realicé la siguiente escala de estimación, con la respectiva lista de alumnos de la clase, donde evalué cada ítem en base a los indicadores de logro mostrados. A continuación, en la Ilustración 3.

Ilustración 3. *Escala de estimación*

ÍTEMS QUE EVALUAR	INDICADORES DE LOGRO			
	0	1	2	3
Es capaz de mantener el equilibrio de la bicicleta durante la salida.				
Coordina simultáneamente el uso de las manos para señalar junto con el pedaleo y el control de la dirección.				
Respeto la normativa de la vía urbana.				
Cuida y respeta el medio ambiente.				
Ayuda a los compañeros que muestran más dificultades con la bicicleta.				

0: Nunca 1: A veces 2: Casi siempre 3: Siempre

Elaboración Propia.

Por otro lado, realice un pre-test post-test, donde los alumnos iban a tener que responder a las siguientes preguntas mostradas a continuación, antes de la salida y después de la salida, a

excepción de la cuarta pregunta que solo se respondía después de la salida ya que estaba focalizada en indicar propuestas de mejora para el entorno natural donde se desarrolló esta.

1) *¿Dónde prefieres jugar? En el parque del pueblo al que vas habitualmente o en un entorno natural como “El coto”.*

2) *¿Crees que el uso de bicicleta frena la contaminación del medio ambiente?*

3) *¿Crees que “El coto” hace de El Álamo un lugar más saludable para los vecinos?*

4) *Haz una breve reflexión acerca de la salida, indicando como podríamos mantener bien cuidado “El coto”.*

6. Criterios de evaluación e indicadores de logro.

Estos se pueden observar en la Tabla 7.

Tabla 7. *Criterios de evaluación y sus respectivos indicadores de logro.*

Criterios de evaluación	Indicadores de logro
1.1. Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria.	Participa activamente en la salida ciclista valorando positivamente su contribución al bienestar personal y social, mostrando predisposición a repetir experiencias similares fuera del contexto escolar. (1.1)
1.2. Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	Regula su ritmo y esfuerzo durante la salida en bicicleta, realizando pausas de hidratación y descanso de forma autónoma o cuando se propone, sin exceder sus propios límites físicos. (1.2)
3.1. Participar en actividades motrices, desde la regulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones (introspección, motivación) y expresándolas de forma asertiva.	Gestiona sus emociones durante las actividades motrices, expresándolas de forma respetuosa y manteniendo una actitud empática ante las necesidades o ritmos de sus compañeros/as. (3.1)

Gestionar estrategias para superar las diferencias individuales en una práctica lúdica. Respetar las normas establecidas tanto durante la salida ciclista como en los juegos grupales, mostrando un comportamiento cooperativo y responsable. (3.2)

3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo la derrota como parte del mismo y las actuaciones de compañeros y rivales.

5.1. Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una visión cuidadosa del entorno y comunitaria. Se desplaza en bicicleta por el entorno urbano y natural adaptando su conducta a las condiciones del terreno, del tráfico y del grupo, respetando las normas de seguridad y mostrando autonomía.

Muestra conciencia ambiental y actitud de cuidado hacia el entorno durante la ruta ciclista, evitando comportamientos que puedan dañarlo y colaborando en la convivencia y seguridad del grupo.

Tomado del Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria.

7. Atención a las diferencias individuales.

En 5ºB, encontramos los siguientes alumnos que presentan atención individualizada:

- Dos alumnos TDAH (medicados), no presentan adaptaciones curriculares significativas, pero sí metodológicas. Es necesario, secuenciar las actividades, sobre todo, en formato papel.

Uno de ellos, ha sido diagnosticado este curso, y previa a la medicación, tenía comportamientos impulsivos, no controlaba la frustración, interrumpía

constantemente, y estaba presente en múltiples conflictos. Se mostraba desregulado y presentaba mucho sufrimiento en muchas ocasiones por no encontrar la manera de explicarse; sin embargo, con la medicación se encuentra mucho mejor, haciendo que las sesiones se desarrollen sin percances.

- Tres alumnos TEA; ninguno de estos alumnos acude al aula TEA, pero son atendidos por las maestras especialistas de PT y AL. Dos de ellos tienen adaptaciones significativas curriculares, pero en el área de Educación Física, no las precisan. Destacando uno de ellos, por su habilidad física.
- Un alumno TEA- Altas Capacidades, que ejerce como líder positivo del grupo. Tras el trabajo y la coordinación con su familia, maestros del centro y los especialistas a los que acude, se ha conseguido reducir los impulsos de escaparse y la desregularización derivada de “injusticias” y necesidad de “autocastigarse”.
- Cinco alumnos de compensatoria, que presentan desfase curricular y provienen de contextos socioculturales desfavorecidos. No presentan ningún tipo de dificultad en el área de Educación Física. Destacamos a uno de ellos, que llegó el curso pasado sin idioma, y actualmente, tiene capacidad comunicativa, aunque en los conflictos hay que mediar constantemente por su impulsividad y malinterpretaciones entre los implicados.

Cabe destacar, que este tipo de actividades son inclusivas, haciendo que el nivel curricular sea irrelevante, permitiendo que todos los alumnos/as disfruten y puedan aportar sus conocimientos y destrezas.

Exposición de resultados de la propuesta de intervención

Para los resultados de mi Trabajo de Fin de Grado he utilizado una metodología de análisis tanto cuantitativo como cualitativo. En lo que respecta al análisis cuantitativo, utilicé como instrumento una escala de estimación, la cual me permitió recopilar datos numéricos basados en los indicadores de logro alcanzados por cada alumno en relación con los distintos ítems evaluados (se observa en el Anexo 11). Tras esto, realicé una tabla por cada ítem, donde se muestra el porcentaje de alumnos que ha logrado alcanzar un indicador u otro y diferenciando dentro de estos por género. Este enfoque facilitó una medición objetiva del grado de consecución de los aprendizajes previstos y ver las diferencias tanto a nivel motriz (basándome en los ítems número 1 y 2), como a nivel disciplinar (basándome en los ítems número 3, 4 y 5). Esto se refleja a continuación en las Tablas 8, 9, 10, 11 y 12.

Resultados análisis cuantitativo.

Tabla 8. Resultados Ítem 1. Es capaz de mantener el equilibrio de la bicicleta durante la salida.

Indicador de logro	0 (Nunca)	1 (A veces)	2(Casi siempre)	3 (Siempre)
Alumnos (9)	0 (0%)	2 (22.2%)	1 (11.1%)	6 (66.7%)
Alumnas (16)	0 (0%)	2 (12.5%)	2 (12.5%)	12 (75.0%)
Total (27)	0	4	3	18

Elaboración Propia.

Tabla 9. Resultados Ítem 2. Coordina simultáneamente el uso de las manos para señalar junto con el pedaleo y el control de la dirección.

Indicador de logro	0 (Nunca)	1 (A veces)	2(Casi siempre)	3 (Siempre)
Alumnos (9)	1 (11.1%)	2 (22.2%)	1 (11.1%)	5 (55.6%)
Alumnas (16)	1 (6.3%)	3 (18.8%)	4 (25.0%)	8 (50.0%)
Total (27)	2	5	6	12

Elaboración Propia.

Tabla 10. Resultados Ítem 3. Respeta la normativa de la vía urbana.

Indicador de logro	0 (Nunca)	1 (A veces)	2(Casi siempre)	3 (Siempre)
Alumnos (9)	0 (0%)	1 (11.1%)	3 (33.3%)	5 (55.6%)
Alumnas (16)	0 (0%)	1 (6.3%)	5 (31.3%)	10 (62.5%)
Total (27)	0	2	8	15

Elaboración Propia.

Tabla 11. Resultados Ítem 4. Cuida y respeta el medio ambiente.

Indicador de logro	0 (Nunca)	1 (A veces)	2(Casi siempre)	3 (Siempre)
--------------------	-----------	-------------	-----------------	-------------

Alumnos (9)	0 (0%)	1 (11.1%)	2 (22.2%)	6 (66.7%)
Alumnas (16)	0 (0%)	1 (6.3%)	4 (25.0%)	11 (68.8%)
Total (27)	0	2	6	17

Elaboración Propia.

Tabla 12. Resultados Ítem 5. Ayuda a los compañeros que muestran más dificultades con la bicicleta.

Indicador de logro	0 (Nunca)	1 (A veces)	2(Casi siempre)	3 (Siempre)
Alumnos (9)	0 (0%)	1 (11.1%)	3 (33.3%)	5 (55.6%)
Alumnas (16)	1 (6.3%)	2 (12.5%)	6 (37.5%)	7 (43.8%)
Total (27)	1	3	9	12

Elaboración Propia.

Resultados análisis cualitativo.

En cuanto al análisis cualitativo, el instrumento utilizado fue un pre-test y un post-test, que cada alumno comenzó antes de la salida y lo completo tras esta. A partir de las respuestas obtenidas, elaboré una serie de categorías para cada pregunta, basándome en las respuestas más frecuentes dadas por los alumnos. Este enfoque me permitió identificar patrones comunes y analizar los cambios en el conocimiento o percepción de los estudiantes tras la experiencia vivida.

Debajo de cada categoría he indicado todos los alumnos que su respuesta se adecuaba a dicha categoría, además, he utilizado una codificación que indica el perfil del alumnado y es la siguiente:

I: alumno sin necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE).

O: alumno de compensatoria.

*: alumno con Trastorno del Espectro Autista (TEA).

^: alumno con TEA y altas capacidades.

Esta división me ha permitido fijarme en ciertos matices y diferencias entre perfiles, facilitando un análisis más detallado y significativo de las respuestas para la posterior discusión de estas. Esto lo podemos observar en las Tablas 13, 14, 15 y 16.

Tabla 13. *Pregunta 1. ¿Dónde prefieres jugar? En el parque del pueblo al que vas habitualmente o en un entorno natural como “El coto”.*

Pregunta 1	
Antes	Después
<ul style="list-style-type: none"> • Sin molestar, diferente, divertido, natural y abierto. <p>IIIIIIIIIIIIIIIOO*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tranquilo, aire libre/limpio, divertido, naturaleza. <p>IIIIIIIIIOO**</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Otras respuestas de interés (motriz). <p>I</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ortigas, alergias, orugas (Cambio de opinión). <p>IIO</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Respuestas simples (Sí, No, decir el lugar sin justificación). <p>IIIOOO^*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respuestas simples (Si, No, decir el lugar sin justificación). <p>IIIIIIIOO</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Sin respuesta. <p>II^</p>

Elaboración propia.

Tabla 14. *Resultados Pregunta 2. ¿Crees que el uso de bicicleta frena la contaminación del medio ambiente?*

Pregunta 2	
Antes	Después
<ul style="list-style-type: none"> • No tiene motor, combustible ni humo. <p>IIIIIIIIIIIIIIIOOO</p> <p>*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Divertido y mejora el medio ambiente. <p>IIII*</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Otras respuestas de interés

<ul style="list-style-type: none"> • Otras respuestas de interés. 	<p>I I I O ^</p>
<p>I I O *</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respuestas simples (Sí, No, Sigo pensando lo mismo).
<ul style="list-style-type: none"> • Respuestas simples (Sí y No). 	<p>I I I I I I I I I O O O O *</p>
<p>I I O ^</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sin respuesta
	<p>I I I</p>

Elaboración Propia.

Tabla 15. Resultados Pregunta 3. ¿Crees que “El coto” hace de El Álamo un lugar más saludable para los vecinos?

Pregunta 3	
Antes	Después
<ul style="list-style-type: none"> • Relajarte, disfrutar con familia y amigos, jugar, eventos como cumpleaños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lugar saludable, seres vivos, se respira mejor.
<p>I I I I I I I I I O O O *</p>	<p>I I I I I I I *</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Otras respuestas de interés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Otras respuestas de interés.
<p>I I I I I ^</p>	<p>O ^</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Respuestas simples (Sí y No). 	<ul style="list-style-type: none"> • Respuestas simples (Sí, No, Sigo pensando lo mismo).
<p>I I I I I O O *</p>	<p>I I I I I I I I I O O O O *</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Sin respuesta.
	<p>I I I</p>

Elaboración Propia.

Tabla 16. Resultados Pregunta 4. Haz una breve reflexión acerca de la salida, indicando como podríamos mantener bien cuidado “El coto”.

Pregunta 4		
Después		
Respuesta desarrollada	Cartel o dibujo	Sin respuesta
<ul style="list-style-type: none"> Más papeleras, cuidar plantas/árboles. <p>IIIIIIIOOO **</p>	<ul style="list-style-type: none"> Más papeleras/ tirar basura, cuidar plantas/árboles. <p>IIIIII</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Reformar la zona recreativa (columpios, tobogán, etc.). <p>II</p>	<ul style="list-style-type: none"> Otras respuestas de interés. <p>IO ^</p>	II
<ul style="list-style-type: none"> Otras respuestas de interés. <p>II O</p>		

Elaboración Propia.

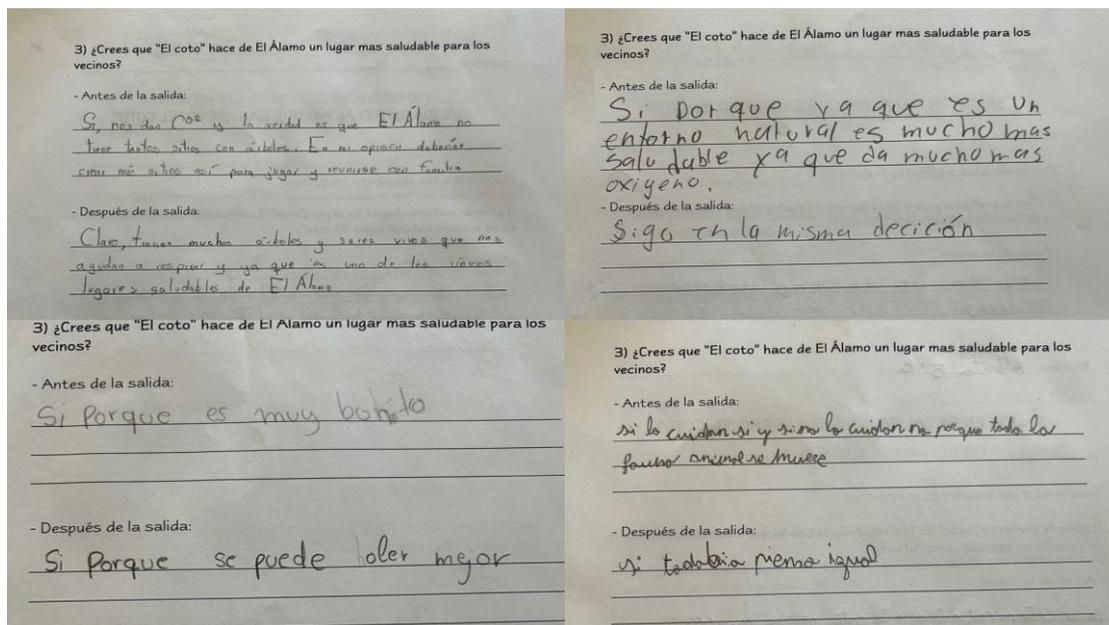
Análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto en el que ha de desarrollarse

A través de los resultados obtenidos se pueden extraer diferentes factores de interés, por un lado, haciendo referencia al análisis cuantitativo, me gustaría mencionar que en términos generales el alumnado del género masculino, ha destacado más y ha obtenido mejores resultados en los ítems relacionados con el aspecto motriz, es decir, a la hora de mantener el equilibrio y coordinarse en la bicicleta durante la salida tuvieron un mejor desarrollo, sin embargo en relación a los ítems de aspecto disciplinario, el alumnado del género femenino

obtuvo mejores resultados, principalmente en el ítem sobre la normativa urbana y sobre las normas que comentamos los docentes antes de la salida. Cabe destacar que la principal norma que se incumplía era la de no adelantar a los docentes que iban en cabecera durante la ruta, y en todas las ocasiones en las que se quebrantó esta indicación, fueron alumnos del género masculino quienes lo hicieron.

Por otro lado, en lo que concierne al análisis cualitativo he obtenido bastantes respuestas de interés, pero me he querido centrar principalmente en tres aspectos que, a su vez vienen de distintos perfiles del alumnado evaluado. En cuanto al primer aspecto, han sido hasta cuatro alumnos sin necesidades específicas de apoyo educativo los que han mencionado el mismo, dando mucha importancia a cómo los seres vivos, especialmente la vegetación, nos ayuda a respirar mejor. Además, hacen alusión a que, para que esto siga así, debemos cuidar el medio ambiente. A continuación, adjunto las respuestas en la Ilustración 4.

Ilustración 4. Primer aspecto



Elaboración propia.

En lo que concierne al segundo aspecto, ha sido un alumno de compensatoria, el que, al hablar de contaminación, no solo ha mencionado el término "humo" (bastante repetido en muchas respuestas) sino que ha hablado también de que, con la bicicleta, se hace menos ruido. A continuación, adjunto la respuesta en la Ilustración 5.

Ilustración 5. Segundo aspecto.

2) ¿Crees que el uso de bicicleta frena la contaminación del medio ambiente?

- Antes de la salida:
Si porque menos ruido y hay menos humo

- Después de la salida:
Si

Elaboración propia.

Es interesante ver cómo un alumno no solo ha relacionado la contaminación con la utilización de un vehículo con motor, combustible y el humo que este genera, sino también con la contaminación acústica, es decir, el ruido desproporcionado que se genera normalmente en las ciudades y cada vez en más lugares.

Esta relación que el alumno ha hecho entre el uso de la bicicleta y la reducción del ruido gracias a esta, reafirma lo expresado por Sánchez Gómez (2007), quien señala que el ruido tiene impactos significativos más allá de la pérdida auditiva. Se trata de un contaminante que, al superar los mecanismos defensivos del oído, activa vías neurológicas extra auditivas relacionadas con el malestar emocional, alteraciones en el aprendizaje y el rendimiento, especialmente en contextos escolares. Así, la percepción infantil del ruido como algo perjudicial puede interpretarse como una forma temprana de conciencia ambiental y de salud pública, aunque esta hipersensibilidad auditiva también puede estar relacionada con algunos trastornos educativos.

El tercer y último aspecto, ha sido el alumno con trastorno del espectro autista y altas capacidades, quien, para dar respuesta a las preguntas, se expresó dibujando emoticonos que representaban distintas emociones. A continuación, adjunto la respuesta en la Ilustración 6.

Ilustración 6. Tercer aspecto.

3) ¿Crees que "El coño" hace de El Álamo un lugar mas saludable para los vecinos?

- Antes de la salida:

Si 😊

- Después de la salida:

NO 😞

Elaboración propia.

Estas respuestas captaron mi atención, por lo que le pregunté directamente por el significado de los emoticonos (especialmente el segundo) y el motivo de su cambio de opinión. Me explicó que, aunque inicialmente se sentía bien con la idea de realizar una salida en bicicleta a un entorno natural e innovador para ellos (como se puede observar en el primer emoticono), durante el recorrido encontró orugas, un insecto que le desagradó. Además, al tratarse de un alumno que padece de alergias, estuvo gran parte de la mañana con picores en la nariz y estornudos. Este detalle tuvo un impacto notable en su experiencia durante la actividad, lo que demuestra cómo pequeños factores pueden influir significativamente en la vivencia de los alumnos.

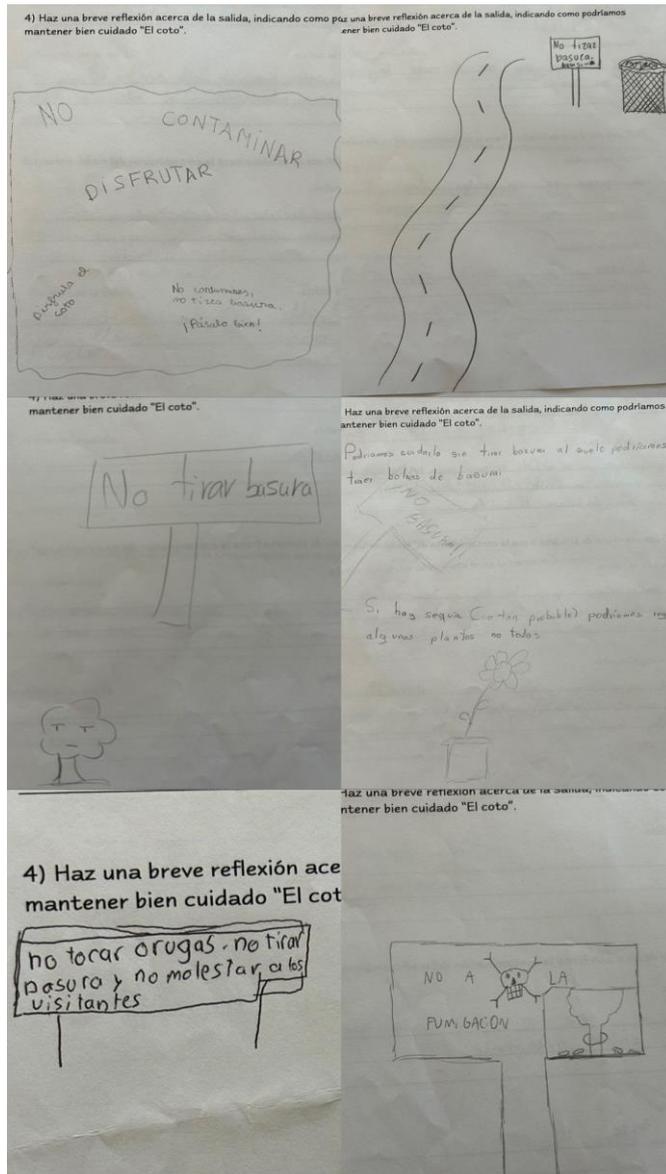
El visual thinking es una metodología educativa que promueve el uso de imágenes, símbolos y esquemas como herramientas para representar ideas, comprender conceptos o, como en este caso, expresar emociones. Según Demme Learning (s.f.), esta estrategia permite a los alumnos procesar la información de forma más significativa y accesible, especialmente cuando el lenguaje verbal resulta limitado. En contextos escolares, el visual thinking favorece la participación y la creatividad, siendo especialmente útil en estudiantes con trastorno del espectro autista. Diversas investigaciones han demostrado que este tipo de estudiantes tienden a procesar la información de manera lógica, visual y estructurada. Además, ScienceDaily (2014) explica que, según estudios de la Universidad de Cambridge, estos alumnos suelen tomar decisiones de forma más lógica y razonada, sin dejarse llevar tanto por las emociones. Esta

manera de pensar también puede influir en cómo entienden y expresan lo que sienten. Por eso, no es raro que utilicen dibujos o símbolos, como en este caso, los emoticonos dibujados, para mostrar sus emociones. Esta forma de comunicarse muestra lo importante que es ofrecerles otras maneras de expresarse que se adapten mejor a cómo piensan y sienten.

En lo que concierne a las limitaciones que he encontrado a la hora de realizar la situación de aprendizaje, una de estas fue la falta de bicicletas para todo el alumnado. El centro pudo proporcionar algunas, y por parte de las familias algunos compañeros prestaron bicicletas a otros que no disponían de una. Aun así, hubo alumnos que tuvieron que realizar la ruta caminando. Esto generó cierta desigualdad en la experiencia de los alumnos, y, en parte, dificultó la organización conjunta del recorrido, ya que fue necesario adaptar el ritmo y coordinar ambos grupos de forma segura y eficiente.

Otra limitación que encontré fue, una vez realizada la salida, los alumnos terminaron de completar el pre-test post-test, donde la cuarta pregunta se trataba de una reflexión acerca de cómo se podría mantener bien cuidado el entorno natural de “El coto”. Muchos de los estudiantes directamente realizaron carteles con distintas propuestas de mejora e indicaciones para el cuidado de “El coto”. A continuación, adjunto las respuestas en la Ilustración 7.

Ilustración 7. Carteles con propuestas de mejora e indicaciones.



Elaboración propia.

Esta respuesta mostro que no solo hubo un impacto positivo de la experiencia, sino también un alto grado de concienciación y compromiso por parte del alumnado. Por lo que pensé en que sería una gran idea poder coordinarme con el ayuntamiento, para que nos permitiese poder realizar una serie de carteles basándonos en las respuestas de los alumnos, y tras esto, seleccionar uno o dos carteles, con el objetivo de ubicarlos en la entrada del parque. Esto no solo habría visibilizado el trabajo del alumnado, sino que, también, al mismo tiempo, se habría reforzado el mensaje educativo en favor del cuidado del medio ambiente. Esta acción podría vincularse con la metodología del Aprendizaje-Servicio, una propuesta educativa que combina

procesos de aprendizaje con el compromiso social, permitiendo al alumnado implicarse en la mejora de su entorno. Según Roser Batlle (2024), el Aprendizaje-Servicio no solo refuerza los contenidos curriculares, sino que promueve la participación responsable y el desarrollo de valores cívicos desde edades tempranas.

Sin embargo, tras hablarlo con la tutora del grupo de 5ºB, se concluyó que no era factible llevar a cabo esta propuesta. Debido a que la salida tuvo lugar al final del segundo trimestre, apenas dos días antes de Semana Santa. Y posteriormente, tras la vuelta de vacaciones, el inicio del tercer trimestre suponía el abordaje de nuevos proyectos, por lo que, se consideró que prolongar la propuesta más allá de su secuencia temporal inicial podría interferir con la planificación curricular prevista para el nuevo período académico.

Consideraciones finales

Este trabajo ha abordado la problemática creciente del sedentarismo y del aumento de malos hábitos. En este TFG se menciona la excesiva exposición a pantallas y los largos periodos que pasamos sentados durante nuestro día a día, aspectos que afectan tanto la salud física y mental como la conexión con el entorno natural y social. Estos factores no solo incrementan riesgos para la salud, sino que también afectan nuestra calidad de vida, evidenciando así, la necesidad de fomentar hábitos saludables que integren actividad física y cuidado ambiental desde edades muy tempranas. La situación de aprendizaje basada en el enfoque “One Health” se presenta como una herramienta educativa clave para enfrentar estos desafíos desde la educación primaria. Y tras la realización de esta, analizando los resultados, puedo decir que se ha cumplido tanto el objetivo de diseñar, realizar y evaluar una situación de aprendizaje, como el objetivo de promover una vida activa a través del uso de medios de transporte sostenibles, y de sensibilizar sobre el impacto positivo de dichos hábitos en la salud y el medio ambiente. La elaboración de este trabajo ha sido una experiencia muy enriquecedora y de gran aprendizaje hacia mi persona, ya que me ha permitido comprender en profundidad la trascendencia de integrar la salud humana, ambiental y social desde una perspectiva educativa. Además, considero fundamental que cada vez más centros escolares incorporen el concepto “One Health” en sus programas, ya que, a raíz de una educación integral y activa se fomentará en las nuevas generaciones el desarrollo de hábitos saludables, responsables y conscientes con el entorno que les rodea, asegurando así un futuro más sostenible y equilibrado para todos.

Referencias bibliográficas.

- A-2022-3296 Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. (2025, March 1). BOE.es. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>
- Atanes, C. M. (2023). Una sola salud: conectando la salud humana, animal y medioambiental desde la perspectiva enfermera. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, (124), 2.
- Battle, R. (n.d.). Roser Battle - Blog de aprendizaje-servicio de Roser Battle | Soy pedagoga y emprendedora social y estoy especializada en aprendizaje-servicio y comunicación en público. <https://roserbattle.net/>
- Calero López, A. (2025). *Memoria Prácticum II: Mención Educación Física (Curso 2024-25)* [Trabajo académico de grado inédito]. Universidad de Valladolid.
- Catalán, V. G., & Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, (26).
- de la Comunicación, M. T. (2007). *IMPRESO SOLICITUD PARA VERIFICACIÓN DE TÍTULOS OFICIALES 1. DATOS DE LA UNIVERSIDAD, CENTRO Y TÍTULO QUE PRESENTA LA SOLICITUD* (Doctoral dissertation, Universidad de Salamanca).
- Demme Learning. (2024, agosto 7). *Embracing cognitive diversity: Understanding visual thinking in education*. Demme Learning. <https://demmelearning.com/blog/visual-thinking/>
- Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86.
- Estrategia, N. A. O. S. (2010). Come sano y muévete: 12 decisiones saludables. *Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición*.

Frank Porter Graham Child Development Institute. (2014, March 12). *Superior visual thinking may be key to independence for high schoolers with autism*. ScienceDaily. Retrieved June 2, 2025 from www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140312103453.htm

Gavidia, V., Talavera, M., Mayoral, O., & Garzón, A. (Eds.). (2016). *Proyecto COMSAL: los ocho ámbitos de la Educación para la Salud en la Escuela: Proyecto de Investigación subvencionado por el Ministerio de Economía y Competitividad (MINECO)*. Tirant lo Blanch.

Gómez, S. S. (2007). Efectos de la contaminación acústica sobre la salud. *Revista de salud Ambiental*, 7(2), 175-180.

Gorman, J., & Bruné Drisse, M.N. . (2024). La salud ambiental de los niños importa. *Revista De Salud Ambiental*, 24(2), 234–238. Recuperado a partir de <https://ojs.diffundit.com/index.php/rsa/article/view/1702>

La salud de la humanidad. (2023, septiembre). *115 – 5 MINUTOS CON Una salud, la salud planetaria* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=nMfk1lqXrq0>

Márquez roSa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, 12-24.

Martínez, J.; Aznar, S. y Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable / The Recess School Space and Time as an Opportunity Healthy. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 15 (59) pp. 419-432. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista59/artrecreo596.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista59/artrecreo596.htm) DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2015.59.002>

Molina, F. (2018). Educación física, calidad de vida y la nueva sociología de la infancia: Repensando la metodología mixta en sociología.

Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 478-499.

One Health – Transitio - Valladolid. (n.d.). Transitio. <https://transitio.uva.es/one-health/>

One health. (n.d.). World Health Organization (WHO). https://www.who.int/health-topics/one-health#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Prevención de exposiciones ambientales en la primera infancia*. <https://www.who.int/activities/preventing-early-life-environmental-exposure>

Organización Mundial de la Salud. (2024, 16 de octubre). *Contaminación del aire en el hogar y salud*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/household-air-pollution-and-health>

Otero, L. E. M. (2022). Estrategia y respuesta One Health (una salud). *Cuadernos de estrategia*, (217), 383-406.

Pastor-Vicedo, J. C., Prieto-Ayuso, A., Pérez, S. L., & Martínez-Martínez, J. (2021). Descansos activos y rendimiento cognitivo en el alumnado: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 37(146), 11-23.

Silva Piñeiro, R. (2018). Los proyectos de caminata rumbo a la escuela para el conocimiento del entorno y favorecer actitudes y hábitos saludables desde educación infantil. *Educación*, 27(53), 177-202.

Vázquez, M. C. L. (2015). *Estrategia Naos, invertir la tendencia de la obesidad: estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad* (Doctoral dissertation).

wleg_pub - Comunidad de Madrid - madrid.org. (n.d.). *wleg_pub - Comunidad de Madrid - madrid.org*. https://gestion.comunidad.madrid/wleg_pub/servlet/Servidor?opcion=VerHtml&nmnorma=12774

Anexos

Anexo 1.

Estimadas familias,



El próximo **martes 8 de abril de 2025** realizaremos nuestra tradicional **ruta en bicicleta** para terminar en el coto disfrutando de unos juegos en el entorno y un pisolabis por parte del AMPA. Tal y como hicimos el curso pasado, realizaremos una ruta alternativa **caminando**. Saldremos sobre las 9:15 y regresaremos al colegio antes de las 14:00.

Para la salida se precisa llevar:

- Mochila pequeña con agua, paquete de pañuelos y desayuno.
- En el caso de ir en bicicleta, es obligatorio el uso de **casco**. Es importante que las bicicletas estén en buen estado. En caso de tenerla, se recomienda llevar cámara de repuesto en la mochila.

----- ✂
Autorizo a _____ a realizar la ruta por el entorno. Irá:

- Bicicleta
 Caminando

Firmado:

Nota. Circular ruta en bicicleta.

Anexo 2.



Nota. Circuito realizado para la primera sesión.

Anexo 3.



Nota. Alumnos realizando el circuito con un docente como guía.



Nota. Alumnos realizando el circuito conmigo como docente guía.

Anexo 4.



Nota. Circuito señalizado.

Anexo 5.



Nota. Coche escoba.

Anexo 6.

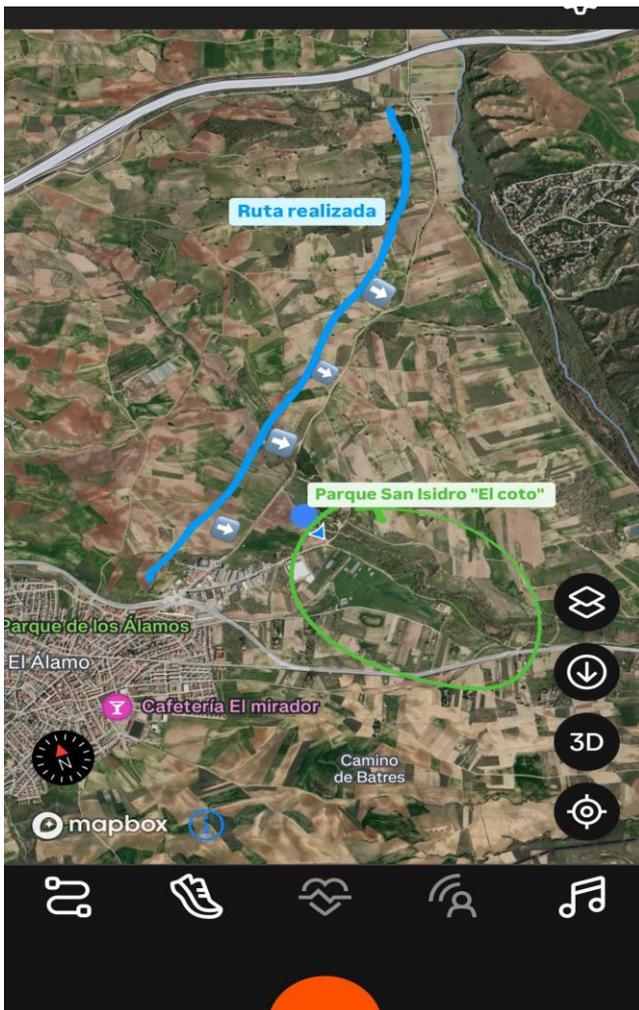


Nota. Policía Local escoltando al grupo hasta llegar a la rotonda principal.



Nota. Policía Local cortando el tráfico.

Anexo 7.



Nota. Ruta realizada con el alumnado.



Nota. Momento previo antes de realizar una parada.

Anexo 8.



Nota. Iniciando el camino de regreso a “El coto”



Nota. Llega a "El coto"



Nota. Desayuno cortesía del "AMPA"

Anexo 9.



Nota. Grupo de alumnos jugando al datchball.



Nota. Grupo de alumnos y un docente en prácticas jugando al "Juego de la rana".



Nota. Grupo de alumnos jugando al béisbol-pie.

Anexo 10.



Nota. Parte del alumnado realizando juego libre.



Nota. Parte del alumnado preparando la bicicleta para ampliar la ruta o para la vuelta al centro.

Anexo 11.

LISTA DEL ALUMNADO EVALUADO

ALUMNOS	Ítem 1				Ítem 2				Ítem 3				Ítem 4				Ítem 5			
	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
1. I (alumno)			X					X				X			X					X
2. D (alumno)				X				X			X				X					X
3. S (alumna)			X				X					X			X					X
4. T (alumno)			X					X		X					X				X	
5. A (alumna)		X				X						X				X				X
6. A (alumno)				X			X					X			X					X
7. Y (alumna)		X				X					X				X					X
8. Y (alumno)				X				X				X			X					X
9. B (alumna)			X			X					X					X				X
10. J (alumno)				X			X					X			X					X
11. S (alumna)		X					X					X				X				X
12. F (alumna)			X			X					X					X				X
13. A (alumna)		X					X				X					X				X
14. L (alumna)			X			X						X			X					X
15. C (alumna)		X					X					X				X				X
16. J (alumno)				X				X		X					X					X
17. C (alumna)			X					X		X					X				X	

18. R (alumno)				X				X		X				X				X
19. Á (alumno)				X				X		X				X				X
20. A (alumno)			X					X		X				X				X
21. A (alumna)		X				X				X				X				X
22. C (alumna)			X					X		X				X				X
23. S (alumna)		X				X				X				X				X
24. L (alumno)			X					X		X				X				X
25. J P (alumno)				X				X		X				X				X
26. B (alumna)		X				X				X				X				X
27. L (alumna)		X				X				X				X				X

Nota. Datos en bruto del análisis cuantitativo.