

TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

HÁBITOS SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ASIGNATURA
DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

VÍCTOR MANUEL IBARRIA CABRERA

CURSO ACADÉMICO 2018/2019

CONVOCATORIA: JUNIO

RESUMEN

A lo largo de este proyecto de innovación, se ha llevado a cabo una propuesta didáctica de forma interdisciplinar, aunque confiriendo el mayor peso a la asignatura de Lengua Castellana y Literatura. Se ha puesto en práctica con el alumnado de quinto curso de Educación Primaria en un centro de San Cristóbal de La Laguna. El fin de esta propuesta es introducir los hábitos alimenticios a partir de una metodología activa que toma como base del uso de herramientas tanto tecnológicas como manipulativas y de trabajos cooperativos, partiendo de situaciones problemáticas. Además, se trata de una metodología participativa y ajustada a la realidad del alumnado, que evita, así, el enfoque tradicional con el que no se logra interiorizar de la misma manera dichos contenidos.

Palabras clave: hábitos alimenticios, metodología activa, trabajos cooperativos.

ABSTRACT

Throughout this innovation project, we have carried out a didactic proposal in an interdisciplinary way, although giving the greatest weight to the subject of Spanish Language and Literature. It has been put into practice with the five level of Primary Education in a center of San Cristóbal de La Laguna. The purpose of this work is to introduce eating habits with an active methodology, based on the use of both technological and manipulative tools and cooperative work, starting from problematic situations. In addition, it is a participative methodology and adjusted to the reality of the student, which avoids, thus, the traditional approach with which it is not possible to internalize in the same way said contents.

Key words: eating habits, participative methodology, cooperative work.

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN	4
2. CONTEXTUALIZACIÓN	8
3. OBJETIVOS	10
4. FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	11
5. METODOLOGÍA	14
6. ACTIVIDADES.....	16
7. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL	25
BIBLIOGRAFÍA	27
ANEXOS	29

“Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento”

Hipócrates

1. JUSTIFICACIÓN

En su día ya William Shakespeare, considerado como el escritor más importante de la lengua inglesa, decía en su obra *Otelo* “El cuerpo es nuestro jardín, la voluntad nuestro jardinero”. Esto que nos destaca el autor tantos siglos atrás es fundamental para reflexionar y conocer que para poder florecer es necesario regarnos e incluso muchas veces arrancar malas hierbas.

En la actualidad resulta evidente la enorme problemática que existe con los incorrectos hábitos alimenticios que sigue la población, además, esto va de la mano de un aumento del sedentarismo. La obesidad está considerada como uno de los principales desencadenantes de enfermedades crónicas y problemas de salud.

En cuanto a los datos que afectan a nuestro país, según el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2017, la población escolar comprendida entre las edades de 6 a 9 años afectada por sobrepeso es del 23,2% (22,2% en niños y 23,9% en niñas). A diferencia de otros años, el sobrepeso ha disminuido y la obesidad se ha mantenido estable.

Ante los principales factores asociados, siguen saltando las mismas alarmas, unos inadecuados hábitos alimenticios, el sedentarismo, ausencia del desayuno, jugar a videojuegos, ver la televisión durante dos horas diarias y no descansar lo suficiente.

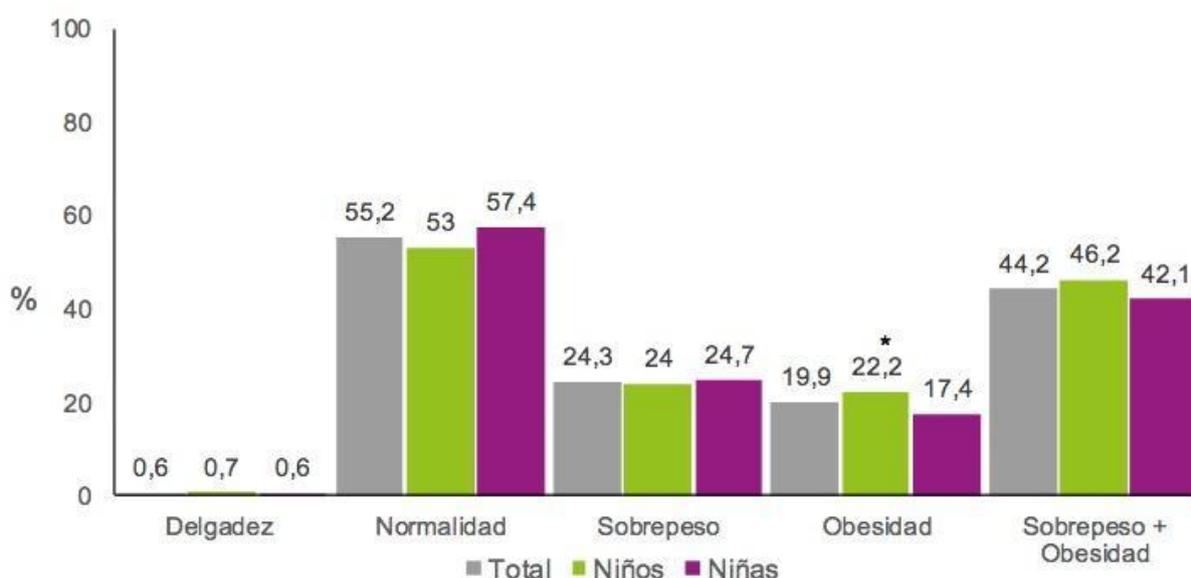
Según el mismo informe, cuatro de cada diez personas se declaran sedentarias. Este sedentarismo hace referencia a la escasez de ejercicio físico en su tiempo de ocio, más extendida dentro de las mujeres (40,0%) que en los hombres (31,1%). La diferencia por sexo es más amplia entre la población joven y adulta que en adolescentes y niños.

También influyen los bajos ingresos de las familias, lo que provoca que, a la hora de realizar la lista de la compra, siempre se incluyan los alimentos más grasos y faltos en nutrientes, ya que estos suelen ser los más baratos.

Por último, debemos destacar la poca formación académica de los padres y madres, de donde puede derivar un desconocimiento acerca de lo que significarían unos correctos hábitos saludables y la gran importancia de estos.

En lo que respecta a los datos estadísticos que afectan a nuestra comunidad autónoma, el Estudio ALADINO en Canarias, 2013 fue realizado a un total de 1611 alumnos, de los cuales 824 (51,1%) son niños y 787 niñas (48,8%) que proceden de 32 centros escolares diferentes. Este estudio ofrece datos muy ilustrativos sobre el estado nutricional en el que se encuentra una muestra de niños que fueron seleccionados al azar.

Así, podemos observar que los varones tienen un índice de obesidad mayor que las niñas (figura 1). Si sumamos los alarmantes datos de obesidad y sobrepeso casi son equitativos a los índices de normalidad. Ciertamente es que este estudio no analiza a toda la población escolar, sino a un pequeño grupo, pero es útil para conocer la situación en el archipiélago canario.



* p<0,05. Diferencias entre niños y niñas

Figura 1. Estado nutricional de los niños estudiados según el criterio de la OMS en función del sexo¹

Como menciona Coronel (2013), “un niño mal alimentado no sólo no podrá rendir como el resto, sino que esta falencia repercutirá en el desarrollo de su capacidad intelectual.

¹ La figura se ha tomado del Estudio ALADINO en Canarias: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en Canarias 2013, p. 27.

Esto se puede observar en la dispersión, el bajo rendimiento y la falta de comprensión” (p. 23).

Es decir, la alimentación son los cimientos para alcanzar un pleno desarrollo físico y psíquico. Por lo tanto, una dieta equilibrada es fundamental para el desarrollo de estos aspectos. En el día a día, la alimentación es necesaria y marcará nuestra vida. Por ello, es fundamental que niños y niñas aprendan a nutrirse desde edades tempranas para que en la vida adulta se conserven esos buenos hábitos alimenticios.

Según Alonso *et al.* (2005), una dieta saludable

[...] debe cumplir una serie de condiciones:

- Completa: Conteniendo todos los grupos de alimentos que, en combinación, aportan todos los nutrientes necesarios.
- Equilibrada: Incorporando cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos que puedan causar acumulaciones peligrosas o que lleguen a generar interacciones entre los distintos nutrientes.
- Suficiente: Que cubra las necesidades del organismo, permitiendo el crecimiento y desarrollo en niños, y el mantenimiento del peso corporal dentro de los límites aconsejables en adultos.
- Variada: Proporcionando los aportes necesarios de vitaminas y minerales por incluir diferentes alimentos. Ningún alimento proporciona todos los nutrientes necesarios e, incluso, los similares difieren en su contenido nutricional.
- Adecuada a las características del individuo y a sus circunstancias: Debe ser apropiada y adaptada a la edad, sexo, tamaño corporal, actividad física e historia clínica, así como con la tradición, cultura, hábitos de alimentación, estilo de vida, estrato socioeconómico, lugar donde se vive y época del año.
- Práctica y atractiva: Es decir, que pueda mantenerse en el tiempo sin alterarse y que se adapte a la apetencia de los niños.
- Apoyada en un estilo de vida saludable: Que incluya la práctica del ejercicio físico, la ausencia de tóxicos, correctos hábitos higiénicos... (p. 25)

En lo que se refiere a la influencia de la lectura en la infancia, Hervás (2008) comenta:

Los beneficios del libro para los niños son incalculables y para toda la vida. Esto lleva al niño a querer leer, a buscar saber, a adentrarse en el mundo del arte, del dibujo y de la imagen a

través de las ilustraciones. Aumenta su habilidad de escuchar, desarrolla su sentido crítico, aumenta la variedad de experiencias y crea alternativas de diversión y placer para él. Los niños/as se divierten o lloran a través de los libros. Aparte de esto, el niño aprende valores comunes. (p. 3)

Como vemos, es fundamental establecer hábitos lectores desde edades tempranas. Resulta de interés señalar que, según Kohan (2006, p. 23), los beneficios que ello conlleva son:

- Diversifica nuestro punto de vista y amplía nuestro concepto del mundo y de la vida.
- Desarrolla el pensamiento abstracto.
- Fomenta nuevas formas de comunicación.
- Se descubren distintos tipos de libros.
- Se conocen nuevas experiencias.
- Relajarse, entretenerse, disfrutar.
- Favorecer habilidades como la memoria, la imaginación, la agilidad mental.
- Conocerse mejor a uno mismo, pues con la lectura se pueden descubrir nuevas situaciones y sentimientos.

Por todo esto, no hay mejor manera que la de aprender leyendo. Debido a la escasez de ese hábito lector, tiene que ser el docente uno de los que despierte ese interés.

Numerosos autores defienden la gran importancia de esta cuestión, como vemos, por ejemplo, en la siguiente cita de Colomer (2010): “La animación a la lectura constituye un refuerzo del aprendizaje y el maestro, como mediador o animador, debe conseguir que la lectura se convierta en un momento mágico y placentero, un momento de evasión hacia otros mundos” (p. 23).

En cuanto a las razones por las que he elegido la lectura y los hábitos saludables para este Trabajo de Fin de Grado, han sido varias:

En principio, durante los períodos de prácticas del grado de Educación Primaria he comprobado la poca atracción que siente el alumnado hacia la lectura, de esto no solo me he percatado yo, pues numerosos son los informes (como el Informe PISA) que anuncian la falta de unos hábitos lectores del alumnado. Por ello, el docente tiene que desempeñar la enorme tarea de despertar el interés por la lectura, atrayendo la atención de niños y niñas y generando un hábito que logren incluir a lo largo de su desarrollo en la vida.

En segundo lugar, este trabajo se justifica al contemplar la forma en la que se manifiestan la lectura y el fomento de unos hábitos saludables en la escuela, donde en muchas ocasiones impera el aprendizaje “mecánico”. Además, debo añadir que la mayoría de las producciones por parte del alumnado siempre están sometidas a continuas evaluaciones numéricas. Así, rara vez se lee o se habla de una correcta alimentación, provocando la extinción completa del atractivo en el campo de mira de los alumnos hacia la lectura y de un estilo de vida activo.

En tercer lugar, este proyecto de innovación sugiere algunas maneras de transmitir hábitos saludables, en los que también podemos incluir la lectura, ya que, por ejemplo, nos proporciona mucha fluidez al dialogar con otras personas o elaborar de forma más amena cualquier tipo de ponencia. La acción del docente resulta primordial a la hora de poder hacer llegar al alumnado la lectura como algo placentero, esto se lograría mediante la elección de unas buenas obras y una metodología en la que se adquieran unos conocimientos vivenciales, que es lo que se pretende aquí.

“Para que un profesor sea un buen mediador, la principal cualidad que debe tener, indiscutiblemente, es ser un buen lector” (Mata 2008, p. 148). Palabras muy ciertas las mencionadas por el autor, con el cual me siento identificado, pues alude a que el maestro tiene que ser un buen nexo entre los libros y los niños si le gusta leer. Para ser un gran mediador es necesario que tener una enorme pasión por la lectura, logrando trasmitirla a sus pupilos sin ningún esfuerzo y sin la utilización de ningún sistema, ya que todos quedarán obsoletos si no disponemos de ese amor por este hábito.

Por lo expuesto anteriormente, me he propuesto una animación a la lectura mediante un álbum ilustrado para niños de Educación Primaria. En la práctica no solo es conveniente tener claro que quien tiene todo el poder para despertar el interés por aquella es el docente, además, debe saber programar y elegir las técnicas adecuadas según los gustos y peculiaridades del grupo.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

Este proyecto se ha puesto en práctica en el CEIP Las Mercedes, aunque también se podría extrapolar a cualquier centro. Este colegio se encuentra en la calle Vistalmon, 14, perteneciente al barrio de Las Mercedes, zona propiamente rural del municipio de San

Cristóbal de La Laguna. Es un centro público de Educación Infantil y Primaria. Este colegio cuenta con un amplio valor paisajístico a su alrededor: lo rodean las montañas de Anaga; por el norte, Las Carboneras, Laderas de Nava y Lomo los Mirlos; Jardina, Fuente Las Negras, Lomo Largo y El Bronco por el este; Barriada la Victoria y Mesa Mota por el oeste y la ciudad de San Cristóbal de La Laguna por el sur.

Se puede llegar al colegio a través del Camino de Las Mercedes, Calle/Urbanización Vistalmon y por la parte de Las Canteras, Camino Viejo, Calle La Triciada y el Puente del barranco.

La principal actividad económica de la zona de Las Mercedes es la agricultura y la ganadería, aunque también podemos encontrar casos aislados de actividad comercial y turística. De estas, la actividad dominante era, y sigue siendo la agrícola, aunque cierto es que no goza del mismo auge que en tiempos pasados. Por otro lado, con la crisis, muchas familias que en un principio se encontraban desarrollando su actividad laboral en otro sector han tenido que buscar una alternativa en la agricultura. Los barrios de Las Mercedes se caracterizan por atesorar numerosas huertas y campos de cultivo, además de animales como vacas, cabras, ovejas, gallinas, patos, etc. Resulta muy interesante y provechoso, para el centro y también para los turistas, que en unos minutos se pueda pasar del paisaje puramente rural a relacionarse con un entorno urbano como el de La Laguna.

Centrándonos en las características del centro, el CEIP Las Mercedes cuenta con cinco grupos de Educación Infantil y doce de Educación Primaria, es decir, dos grupos por nivel, por lo que se considera un colegio de línea dos. Tiene 114 alumnos pertenecientes a Educación Infantil y 258 alumnos de Primaria, que conjuntamente hacen un total de 372 alumnos. El alumnado en su mayoría procede de familias con un nivel socioeconómico medio.

El centro consta de veintitrés aulas amplias, con el material y la dotación precisos para desarrollar de forma adecuada la labor docente. De ellas, dieciocho se encuentran ocupadas por grupos de alumnado, mientras que las restantes se dedican a Informática, Música, Inglés y otras actividades.

Asimismo, cuenta con un gimnasio y una biblioteca con más de 5000 fondos de lectura y consulta.

Además, el centro proporciona servicios complementarios a la jornada escolar:

- *Comedor Escolar*. Se trata de un comedor de gestión directa, es decir, la comida se elabora íntegramente en las dependencias del centro, por lo que dispone de instalaciones completas y modernas para su manipulación y servicio.

Desde el curso 2014-2015 el centro se integra en el Programa de Ecocomedores, impulsado por la Consejería de Educación y la Consejería de Agricultura para promover el consumo de verdura y fruta ecológica, de temporada y de producción local.

- Servicio gratuito de *transporte escolar*.
- El servicio de *guardería* está organizado por el AMPA.
- En el centro se desarrollan diversas *actividades extraescolares* (en torno a veinticinco) de tipo lúdico, deportivo y formativo, organizadas por el AMPA.

La plantilla docente está compuesta por un equipo de treinta y ocho maestros y maestras, cuyo objetivo primordial es proporcionar al alumnado una educación de calidad.

Atendiendo de forma más específica a los recursos humanos con los que cuenta el centro podemos distinguir especialistas de Inglés, Francés, Música, Educación Física, Religión, atención a las NEAE, Logopedia y Orientación escolar. El centro está abierto a nuevos métodos, recursos e instrumentos que faciliten la labor educativa. Además, entre el personal no docente cabe destacar a los auxiliares del comedor, cocineros y conserje, entre otros.

Con carácter general, la atención a las familias por parte del profesorado se realiza todos los primeros y terceros lunes de cada mes de 16:00 a 18:00 horas, bien a voluntad de las propias familias, o por requerimiento expreso de algún profesor. No obstante, para casos excepcionales, el profesorado atenderá a las familias en otros horarios del periodo lectivo, de mutuo acuerdo y sin que ello interfiera en la actividad lectiva normal.

3. OBJETIVOS

La finalidad que persigue este Trabajo de Fin de Grado es que el alumnado de Educación Primaria sea consciente respecto al valor que tiene la adquisición de unos hábitos

saludables, englobando la alimentación y el estado físico y mental, gracias a un estilo de vida activo y que les ayude a controlar su salud. De acuerdo con lo que hemos expuesto, los objetivos del presente trabajo son:

-Potenciar la adquisición de hábitos saludables, de forma que el alumnado entienda la importancia de esta en su día a día.

-Adquisición por parte de las familias sobre los conocimientos necesarios acerca de la importancia de una correcta alimentación.

-Mostrar los efectos negativos en la salud de no seguir una dieta equilibrada.

-Servir de puente entre los libros y el alumnado para fomentar hábitos lectores.

4. FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Para dar inicio a este proyecto de innovación, he reseñado en las siguientes tablas los correspondientes criterios de evaluación, contenidos, estándares de aprendizaje evaluables y competencias básicas de las diferentes asignaturas que se van a integrar en esta propuesta. Por tanto, se trata de los contenidos referentes al quinto curso de Educación Primaria que se detallan en el currículo de Educación Primaria de la Comunidad Autónoma de Canarias.

Ciencias de la Naturaleza	Lengua Castellana y Literatura
<p>Criterio de evaluación</p> <p>1. Planificar y realizar experiencias sencillas y pequeñas investigaciones individuales y en grupo, a partir de problemas, sobre hechos o fenómenos previamente delimitados, integrando datos procedentes de la observación, para extraer conclusiones y comunicar los resultados, elaborando diversas producciones y valorando la importancia del rigor y la persistencia en la actividad científica.</p> <p>Contenidos</p> <p>1. Iniciación a la actividad científica de forma individual y en equipo. Aproximación experimental a algunas cuestiones.</p> <p>2. Utilización de diferentes fuentes de información y de diversos materiales, teniendo en cuenta las normas de seguridad.</p>	<p>Criterio de evaluación</p> <p>1. Comprender el sentido global de textos orales de los ámbitos personal, escolar o social según su tipología y finalidad, a través de la integración y el reconocimiento de la información verbal y no verbal, identificando las ideas o los valores no explícitos para desarrollar progresivamente estrategias de comprensión que le permitan interpretar estos textos de forma significativa, emitir un juicio crítico sobre los mismos.</p> <p>Contenidos</p> <p>3. Valoración de los textos orales como fuente de aprendizaje y como medio de comunicación de experiencias.</p> <p>7. Identificación y valoración crítica de los mensajes y valores transmitidos por el texto.</p>

<p>Criterio de evaluación</p> <p>2. Importancia a la función de nutrición, sus aparatos y características, y establecer algunas relaciones fundamentales con los hábitos de salud así como describir algunos avances de la ciencia que mejoran la salud con la finalidad de adoptar comportamientos responsables, a partir de la búsqueda y tratamiento de información, individual y en grupo, de fuentes de diverso tipo con el apoyo de las tecnologías de la información y la comunicación para aprender y comunicar.</p> <p>Contenidos</p> <p>2. Identificación de algunas de las causas de los trastornos alimentarios para su prevención.</p> <p>5. Reconocimiento de la importancia de tener hábitos saludables para prevenir riesgos y enfermedades relacionadas con la alimentación.</p> <p>Estándares de aprendizaje</p> <p>19. Reconoce estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.</p> <p>20. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.</p> <p>21. Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.</p> <p>22. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.</p> <p>Competencias</p> <p>CL (Competencia lingüística), CMCT (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología), CD (Competencia Digital), AA (Aprender a Aprender), CSC (Competencia Social y Cívica).</p>	<p>Criterio de evaluación</p> <p>2. Participar en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación; que respondan a diferentes finalidades, empleando en ellos distintos recursos para expresar ideas, opiniones o emociones personales, con la finalidad de satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y desarrollar la propia creatividad, valorando la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.</p> <p>Contenidos</p> <p>2. Aplicación de las estrategias y normas para del intercambio comunicativo oral: articulación, ritmo, entonación, volumen, pausas; turno de palabra, escucha activa, adecuación y respeto a la intervención del interlocutor, respeto por los sentimientos, experiencias, ideas, opiniones de los demás...</p> <p>Criterio de evaluación</p> <p>4. Producir textos escritos propios del ámbito personal, escolar o social con diferentes intenciones comunicativas, coherencia y corrección, utilizando un vocabulario acorde a su edad, respetando su estructura y aplicando las reglas ortográficas y gramaticales, cuidando la caligrafía y la presentación, para favorecer la formación, a través del lenguaje, de un pensamiento crítico y fomentar la creatividad.</p> <p>Contenidos</p> <p>1. Producción de textos del ámbito familiar, personal o educativo para comunicar información, experiencias y necesidades.</p> <p>3. Utilización de mecanismos de cohesión textual: enlaces, conectores, mantenimiento del tiempo verbal, puntuación...</p> <p>4. Aplicación de las normas ortográficas y de las reglas de acentuación en palabras de uso frecuente y adecuada utilización de los signos de puntuación en la producción de textos escritos.</p> <p>Estándares de aprendizaje</p> <p>1. Emplea la lengua oral con distintas finalidades (académica, social y lúdica) y como forma de comunicación y de expresión personal (sentimientos, emociones...).</p> <p>2. Transmite las ideas con claridad, coherencia y corrección.</p> <p>9. Participa activamente y de forma constructiva en las tareas de aula.</p>
---	---

	<p>10. Muestra una actitud de escucha activa.</p> <p>Competencias</p> <p>CL (Competencia lingüística), AA (Aprender a Aprender), CSC (Competencia Social y Cívica), CD (Competencia Digital).</p>
--	--

Valores Sociales y Cívicos	Ciencias Sociales
<p>Criterio de evaluación</p> <p>2. Tomar decisiones meditadas y responsables tanto de forma independiente como cooperativa, así como mostrar una motivación intrínseca en el logro de éxitos individuales y compartidos, gestionando las emociones para superar dificultades y comenzar a afrontar sus frustraciones, e ir tomando conciencia del desarrollo de su potencial.</p> <p>Contenidos</p> <p>1. La cooperación como elemento cohesionador de la convivencia democrática.</p> <p>Estándares de aprendizaje</p> <p>4. Trabaja en equipo valorando el esfuerzo individual y colectivo para la consecución de objetivos.</p> <p>6. Genera confianza en los demás realizando una autoevaluación responsable de la ejecución de las tareas.</p> <p>13. Reflexiona, sintetiza y estructura sus pensamientos.</p> <p>Competencias</p> <p>CL (Competencia lingüística), AA(Aprender a Aprender), CSC (Competencia Social y Cívica).</p>	<p>Criterio de evaluación</p> <p>2. Conocer, seleccionar y utilizar estrategias para realizar tareas colectivas, desarrollando la responsabilidad, la capacidad de esfuerzo y la constancia en el estudio, mostrando habilidades de liderazgo, confianza en sí mismo, curiosidad, interés, actitud creativa y espíritu emprendedor.</p> <p>Contenidos</p> <p>1. Planificación y ejecución de acciones, tarea y proyectos para la adquisición de objetivos.</p> <p>3. Coordinación de equipos y liderazgo (toma de decisiones, aceptación de responsabilidades, valoración de ideas, intuición, apertura y flexibilidad, asunción de errores...).</p> <p>5. Participación en procesos de autoevaluación y coevaluación.</p> <p>Estándares de aprendizaje</p> <p>8. Utiliza estrategias para realizar trabajos de forma individual y en equipo, y muestra habilidades para la resolución pacífica de conflictos.</p> <p>14. Muestra actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés, creatividad en el aprendizaje y espíritu emprendedor que le hacen activo ante las circunstancias que le rodean.</p> <p>15. Manifiesta autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas y tiene iniciativa en la toma de decisiones.</p> <p>16. Desarrolla actitudes de cooperación y de trabajo en equipo, valora las ideas ajenas y reacciona con intuición, apertura y flexibilidad ante ellas.</p> <p>Competencias</p> <p>AA (Aprender a Aprender), SIEE (Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor), CSC (Competencia Social y Cívica).</p>

5. METODOLOGÍA

El presente proyecto gira alrededor de una metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos. Según Barrows (1986, citado en Morales y Landa, 2004) el ABP es “un método de aprendizaje basado en el principio de usar problemas como punto de partida para la adquisición e integración de los nuevos conocimientos” (p. 147).

El aprendizaje significativo debe estar incluido en la metodología que vamos a utilizar y debe ser aquel en el que el estudiante interrelacione conocimientos que tiene acerca del tema con las experiencias que se le proporcionan en las clases y, así, los aplique en su vida cotidiana. De esta manera, conseguiremos que los alumnos no solo aprendan, sino que también se diviertan en las sesiones de clase. Si una actividad o dinámica les gusta, se convierte en una sesión que probablemente no olvidarán a lo largo de sus vidas. Por ello, he intentado que las actividades propuestas para este proyecto sean relevantes en el contexto y que, además de corresponderse con los objetivos de aprendizaje, también presenten un carácter dinámico y divertido. Lograr una conexión entre la importancia de aprender y la forma adecuada para que se convierta en una actividad divertida es una de las tareas más difíciles de desempeñar ahora mismo en la educación.

Por tanto, se produce un mayor acercamiento al currículo, con pleno sentido y de forma vivencial. Así, el producto obtenido o el resultado cobran menos importancia, para dar paso al proceso de aprendizaje como núcleo educativo. Además, he elegido esta metodología porque en el colegio en el que he desarrollado el proyecto se suele trabajar de esta manera, por lo que es un contexto idóneo para introducir estos contenidos. Por otra parte, los alumnos ya habían tenido una primera toma de contacto con los hábitos saludables en el primer trimestre, puesto que estuvieron trabajando un proyecto llamado “Somos alimentos”. De esta forma, se habían llevado a cabo distintas actividades tanto rutinarias como semanales para que adquirieran unos conocimientos mínimos. El proyecto se ha puesto en práctica de manera interdisciplinar, si bien la materia de Lengua Castellana y Literatura ha ocupado un lugar primordial.

Asimismo, a la hora de evaluar y aplicar aprendizajes significativos, se ha de tener en cuenta en todo momento la experiencia y las vivencias de las que parte cada alumno. Esto no significa que se haga un aprendizaje individualizado, pero, bajo mi punto de vista, se debe atender a cualquier problemática que pueda interferir en su adquisición de conocimientos.

Estoy totalmente en contra del aprendizaje memorístico y rutinario, ya que con este tipo de aprendizaje conseguiremos lo contrario de lo que se pretende en los alumnos: fomentar el aburrimiento, la falta de atención y la desmotivación. De nada nos sirve aprender reglas de juego si no se llevan a la práctica y les encuentran una aplicación real. Ahora bien, lograr que el aprendizaje sea placentero a la vez que útil es una tarea que debemos plantearnos con claridad y en la que, como he apuntado, el docente juega un papel fundamental.

A través de las actividades propuestas pretendo conseguir que el alumno dé forma a su aprendizaje y lo potencie, desarrolle autonomía en su vida cotidiana y, con esto, que adquiera la principal competencia de este tipo de aprendizaje tan dinámico, que es la de “aprender a aprender” (Delors, 1994).

También constituye una parte muy importante de este proceso el aprendizaje por descubrimiento, fomentando en gran medida que el alumnado logre absorber los conocimientos de una manera autónoma. Este modo de ver la educación supone ir más allá de los métodos tradicionales usados con nosotros, donde siempre nos mostraban el resultado final y nos lo evaluaban. Considero necesaria una enseñanza más asertiva, mediante generación de incógnitas que deben ser descubiertas gradualmente por los alumnos y alumnas, siempre teniendo en cuenta dicho proceso hasta la llegada a la producción final.

Este tipo de propuestas se sustenta en la utilización de una metodología inspirada, a la hora de transmitir conocimientos, en técnicas de resolución de conflictos, en las que los alumnos por sí mismos tienen que solucionar esos problemas e ir adquiriendo los contenidos trabajados gradualmente. Con las actividades que propongo pretendo promover el deseo de aprender y crear un clima de armonía donde sientan confianza y seguridad con sus compañeros y con el docente. Bajo mi punto de vista, es importante proporcionar actividades que den lugar a la exposición de opiniones, al intercambio de ideas, y es muy útil presentarlas mediante ejemplos. El uso de este tipo de enseñanzas provoca una mayor influencia en los alumnos, para que adquieran de manera íntegra los contenidos y las competencias básicas que se proyectan en los currículos oficiales de las diferentes asignaturas. Así, se tiene siempre como foco de atención los propios intereses del niño y, a su vez, se forma al alumnado de una manera más amena para su futuro. Se considera la posibilidad de que se puedan desenvolver en un mundo real, proporcionándole al alumnado el papel de protagonista en la adquisición y

asimilación de sus conocimientos, de manera que los docentes actúan como un soporte en su aprendizaje.

He tratado de incluir en la metodología técnicas motivadoras, lúdicas y creativas, que partan de estos intereses, para así, además de conseguir que los niños se diviertan aprendiendo, aspirar a una transformación personal o un cambio en sus rutinas. Para que sea activa y participativa, una metodología debe reunir las siguientes características, aplicables a las actividades propuestas: lúdica, interactiva, creativa, flexible y, sobre todo, comprometida y transformadora. Considero que las actividades que describo a continuación cumplen estos requisitos. Dentro de la metodología que he puesto en práctica, el juego tiene un papel esencial: es innato en los niños jugar, para ellos es una manera de relacionarse y divertirse. Jugamos prácticamente desde nuestro nacimiento pero, según pasan los años, mediante las pedagogías tradicionales nos han hecho ver los juegos como algo que no nos enseña nada o muy poco.

Los juegos son actividades relevantes en las que los objetivos propuestos deben desarrollarse tomando como referencia determinadas funciones. Para ellos, nos hemos basado en Capdevila (1991):

- Función pedagógica: mediante ésta se favorece la maduración del niño en todas las áreas de desarrollo humano: motrices, perceptivas, lingüísticas, afectivas y sociales, se educa y se favorece el desarrollo actitudinal así como la imaginación y la creatividad.
- Función social: tiene como principal meta potenciar la convivencia en un ambiente no competitivo, abriéndose a los padres y a otros miembros de la comunidad educativa.
- Función comunitaria: el hecho de que los niños jueguen en grupo, facilita que aprendan el respeto y la comprensión hacia los otros, como la oportunidad de iniciar y consolidar amistades, así como la adquisición de hábitos de comportamiento (p. 247)

6. ACTIVIDADES

Seguidamente, expondré varias actividades con las que he intentado alcanzar los objetivos planteados anteriormente. Algunas de ellas están propuestas para aplicarlas durante todo el curso (partimos de los primeros trabajos que ha hecho el alumnado, hasta llegar a los del final de año) sin embargo, otras solo son un ejemplo de actividades posibles que se

pueden realizar en un proyecto de este tipo. Se pretende, pues, que el docente logre dirigir a las clases hacia la meta que se quiere conseguir.

Actividad 1. *Somos lo que comemos*

Durante esta sesión se explicó brevemente, con ayuda de un PowerPoint, qué son los correctos hábitos alimenticios, y cómo influyen en la salud, tanto positivamente, como negativamente si no practicamos los adecuados. Una vez que el alumnado se formó una idea sobre estos aspectos, se les explicó qué actividad iban a realizar: elaborar un estilo de vida activo y saludable por grupos, de forma que incluyeran en este la alimentación y otros aspectos de la rutina diaria. Aproveché este ejercicio para introducir conceptos básicos como *calorías, dieta equilibrada, proteínas, lípidos, grasas saturadas e hidratos de carbono*.

Surgieron muchas dudas durante el proceso de elaboración, así que improvisé y decidí mostrarles un vídeo de Youtube (<https://youtu.be/ghWy5e20Apk>) titulado “Estilos de vida saludable niños” y elaborado por Bibiana Garcia Ibica, que nos explica cómo debe ser un estilo de vida adecuado en la infancia. Tras la proyección, fuimos haciendo cada paso juntos, hasta conseguir nuestro producto final. Fue una actividad que en un principio pareció muy compleja, ya que nunca habían creado algo ellos mismos, pero a la vez resultó ser muy interesante, porque se vieron en la obligación de poner en práctica nuevas destrezas.

Al final de esta actividad tan movida volvimos a la calma e hicimos una pequeña reflexión acerca de qué les había parecido esta primera sesión. A los niños les gustó mucho y alabaron mi trabajo, ya que me comunicaron que esto no lo habían hecho con ningún maestro, destacando muchas veces que había cosas que ellos pensaban que eran sanas y, tras el vídeo y el desarrollo de la actividad, se dieron cuenta de que no era así.

Temporalización:

Esta actividad está diseñada para dos sesiones de 45 minutos.

Recursos:

Herramientas digitales.

Presupuesto:

Para esta actividad fue necesaria la utilización de cuaderno, un lápiz y una goma por cada grupo. Se establecieron cuatro grupos, y todos ellos ya contaban con estos materiales, pero si tuviésemos que comprarlos, cada cuaderno costaría aproximadamente 50 céntimos, cada goma 15 céntimos y cada lápiz 50 céntimos. Por tanto, todo sumaría 4,60 euros.

Evaluación:

Esta sesión se ha evaluado mediante la siguiente rúbrica:

	Sobresaliente	Notable	Suficiente	Insuficiente	Observaciones
Participa activamente.					
Emplea una escucha activa.					
Respeto los turnos de palabra.					
Tiene consideración sobre las aportaciones de sus compañeros.					
Pronuncia con claridad, haciendo pausas.					
Vocaliza y mantiene un volumen adecuado.					

Actividad 2. Diario viajero

Esta actividad consiste en un cuaderno que viajará durante todos los días del curso a la casa de un alumno diferente. En él tendrán que describir ese día desde que se han levantado hasta que se acuesten, y deben incluir su alimentación, si han realizado alguna actividad deportiva o no, etc.

Al día siguiente, leerán a sus compañeros lo que han escrito en el diario. Además, al final del diario pueden incluir un regalo, a modo de dinamizar la actividad, como puede ser un chiste, una adivinanza, un acertijo... lo que ellos quieran. Por ejemplo, uno de los niños tocó el timple al acabar de leer su relato.

Finalmente, sus compañeros harán una valoración de cómo lo ha hecho el alumno y, de manera voluntaria, otro se encargará de escribir el diario para el siguiente día.

Temporalización:

Esta actividad ocupará en torno a media hora diaria, siempre sería a primera hora (pudiéndose parar en caso de que no se disponga del tiempo necesario), recordando que tiene un carácter rutinario a lo largo de un curso escolar.

Recursos:

Un cuaderno, que servirá de “diario viajero”.

Presupuesto:

Para el desarrollo de esta actividad no hizo falta más que poner un cuaderno, que costó 50 céntimos. El precio es orientativo, ya que puede variar en función de la calidad y el lugar donde se compre.

Evaluación:

Se dará mucha importancia a la heteroevaluación que realicen sus compañeros, pero también a la siguiente rúbrica:

	1. Muy bien	2. Bien	3. Regular	4. Deficiente
La información escrita:	Está ordenada.	En su mayoría, está ordenada.	A veces está ordenada y otras no.	Está desordenada.
Se mantiene en primera persona.	A lo largo del texto se mantiene en primera persona.	La mayoría de las veces se mantiene en primera persona.	Unas veces se mantiene en primera persona y otras no.	La mayoría de las veces no se mantiene en primera persona.
Vocabulario	Es abundante y apropiado en todo momento.	La mayoría de las veces, es abundante y apropiado.	Unas veces es apropiado, y otras no.	Es pobre e inapropiado.

Ortografía	Inexistencia de errores ortográficos.	La ortografía es adecuada, falta alguna tilde y hay alguna otra falta esporádica.	La ortografía es buena, pero falta alguna tilde y hay varias faltas ortográficas.	Existen importantes fallos ortográficos.
Uso del lenguaje	Es coloquial, muy expresivo y capta la atención de sus compañeros.	La mayoría de las veces es coloquial y expresivo.	A veces es coloquial y expresivo.	No es coloquial ni expresivo.

Actividad 3: *Semillas de vida*

Durante los últimos años se le ha dado cada vez más importancia a la obesidad, por eso en estas actividades hemos querido fomentar todo lo contrario: darle más importancia a estar sano que a subsanar los problemas en los que desemboca llevar unos inadecuados hábitos de vida.

Primero visualizamos un vídeo de un experimento social en Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=d2D5Z55HCdQ>) titulado “La obesidad experimento social” y subido por Rayito, quien decide salir a la calle con una báscula y preguntarle a gente al azar si pueden pesarse. También les pregunta su estatura. La mayor parte de esas personas son adultas y tienen problemas de sobrepeso.

Tras ver el vídeo y compartir las opiniones que tenían al respecto, realizamos un pequeño debate sobre la importancia de unos correctos hábitos alimenticios. En él, muchos expresaron que en sus casas les permiten comer todo el chocolate que quieran, papas fritas y galletas, otros opinaron que hay que cuidarse desde edades tempranas, llegando a la conclusión de que los adultos no estamos dando el ejemplo correcto. A continuación leímos un álbum ilustrado titulado *La pequeña oruga glotona*, que narra el ciclo vital de una oruga, desde su nacimiento hasta llegar a ser una hermosa mariposa. Pero para llegar a ser tan bella tuvo que comer mucho, por lo que la enseñanza de la historia es que debemos afianzar unos correctos hábitos desde la infancia, para que cuando seamos adultos estemos sanos y coloridos.

Temporalización:

Dos sesiones de 45 minutos.

Recursos:

-Libro de *La pequeña oruga glotona*, de Eric Carle.

-Material audiovisual.

Presupuesto:

Si no disponemos del cuento ilustrado *La pequeña oruga glotona*, el gasto aproximado de esta sesión sería de 13,30 euros (ejemplar de tapa dura) o 10,45 euros (ejemplar con la tapa de cartón).

Evaluación:

Se utilizará la misma rúbrica empleada en la primera actividad.

Actividad 4. Pasapalabra

Se realizó un pasapalabra sobre todo lo que habíamos trabajado en las anteriores sesiones, a modo de evaluación. Para ello se crearon dos roscos y se formaron dos equipos: esta dinámica imita al programa de televisión “Pasapalabra”, por lo que si no saben la respuesta correcta o fallan, inmediatamente se pasa el turno al equipo contrario.

El resultado fue bastante exitoso, el alumnado disfrutó mucho de esta actividad y nos sirvió como instrumento de evaluación útil y divertido.

Temporalización:

Dos sesiones de 45 minutos.

Recursos:

Dos roscos elaborados con dos aros de gimnasia rítmica. Sobre ellos se pegaron todas las letras del alfabeto.

Presupuesto:

Para la elaboración de esta sesión son necesarios dos aros de gimnasia rítmica, rotulador permanente de color negro y dos cartulinas, una de color rojo y otra de color azul. Si no disponemos de estos materiales en el colegio, el precio sería: 5,99 euros/unidad aro de

gimnasia rítmica, 1,87 euros el rotulador permanente y 0,80 euros/unidad de cartulinas. El coste total aproximado serían 15,45 euros.

Evaluación:

La evaluación de esta actividad será el producto obtenido en su desarrollo, pues el alumnado que no dude en responder las preguntas del juego habrá comprendido las anteriores sesiones. De lo contrario, no sabrá contestar adecuadamente a las preguntas planteadas.

Actividad 5: Kahoot

Como herramienta para reforzar los conocimientos adquiridos, se utilizó la aplicación del Kahoot, que consiste en realizar un cuestionario de una forma especial. Se le presentó al alumnado en forma de concurso y se repartió una tablet para cada uno. Comenzamos un Kahoot de veinte preguntas; tenían veinte segundos para responder cada una. Después de que cada alumno completaba el cuestionario, en la propia aplicación se registraban los resultados obtenidos y se iba estableciendo un ranking, que posicionaba al alumnado en puestos según el número de respuestas acertadas y el tiempo que les había llevado realizarlo.

La actividad transcurrió bastante bien para ser la primera vez que estos alumnos jugaban, casi no hizo falta una explicación de en qué consistía, todos introdujeron su PIN y a jugar. Al final de la actividad se hizo una pequeña valoración de lo que les había parecido: todos afirmaron que les encantó y que les pareció una forma de evaluar lo trabajado durante las sesiones anteriores muy divertida y de gran utilidad.

Temporalización:

Una sesión de 45 minutos.

Recursos:

-Tablets.

-Material audiovisual.

Presupuesto:

Para esta sesión es necesaria la utilización de tablets por parte del alumnado. En el centro en el que hice la puesta en práctica tuve el privilegio de poder contar con una tablet para cada niño, pero como sabemos no todos los centros tienen la suerte de contar con estos recursos. El gasto que se tendría que hacer sería de 70 euros la unidad (marca Leotec Supernova, modelo i216 con 10.1” de diagonal). Teniendo como referencia que el ratio de las aulas es de veinte alumnos por clase, el gasto total aproximado sería 1400 euros.

Evaluación:

La evaluación de esta actividad será el producto, al igual que en la anterior sesión, pues dicha aplicación registra las respuestas del alumnado y establece un ranking teniendo en cuenta el número de aciertos y el tiempo que han tardado en responder.

Propuesta de actividades para las familias

Se realizarán dos sesiones con las familias, ha sido una lástima no haber podido ponerlas en práctica, pero espero que en otra ocasión tenga la oportunidad de conseguir que puedan participar activamente. Estas sesiones servirían para informar acerca del proyecto y también para reforzar la concienciación de los hábitos saludables.

Actividad 1. *Emprendamos juntos*

Esta sesión consistiría en exponer de manera concisa los objetivos de este proyecto, haciéndoles saber a los familiares que ellos son una pieza clave. Posteriormente, contaremos con la presencia de un profesional para concienciarles sobre la problemática existente debido a los inadecuados hábitos y lo que acarrea dicho problema.

Temporalización:

Esta sesión está diseñada para una hora.

Recursos:

Profesional en hábitos saludables.

Presupuesto:

La ayuda de uno de estos profesionales nos costará en torno a los 80 o 100 euros.

Evaluación:

Para la evaluación de la sesión solo tendremos en cuenta la participación de las familias a lo largo de la actividad.

Actividad 2: *Aprendamos leyendo*

En esta sesión enseñaremos a las familias a interpretar el etiquetado y la composición de los productos. Para ello, llevaremos productos cotidianos que suelen estar en todas las casas: yogures, pan, pasta, jamón, magdalenas, chocolate, manzanas, peras...

Otro objetivo de esta actividad es que las familias hagan comparativas entre los nutrientes de distintos alimentos, por ejemplo, entre frutas y galletas de chocolate para que comprueben sus diferencias y semejanzas. Posteriormente, distribuiremos a los participantes de forma circular y haremos un debate acerca de la experiencia en ambas sesiones.

Temporalización:

Esta sesión podrá ocupar en torno a una o dos horas.

Recursos:

Variedad de alimentos con sus respectivos etiquetados. Si, por ejemplo, llevamos fruta tendremos que buscar sus macronutrientes y llevarlos impresos.

Presupuesto:

El presupuesto de esta sesión será de unos 20 euros en alimentos, aproximadamente. Si añadimos el papel y sus respectivas impresiones cuando se necesiten, no superarán los 2 euros, por lo que el coste final será de unos 22 euros.

Evaluación:

Para la evaluación de esta sesión, al igual que en la anterior solo tendremos en cuenta la participación de las familias, pues será un factor fundamental.

7. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

El proyecto ha sido muy enriquecedor tanto para el alumnado como para mí. Gracias al sentido lúdico de las actividades he podido captar su atención, ya que suelen interesarse más por todo aquello que salga de lo cotidiano (lo normal en la especie humana, no solo le pasa al alumnado). Las herramientas de intervención y de evaluación han partido, entre otras, de la sólida base proporcionada por los períodos de prácticas realizadas en el Grado de Maestro de Educación Primaria.

La puesta en práctica sin lugar a dudas ha satisfecho mi deseo de contribuir en los aspectos abordados, reafirmando que los hábitos saludables se pueden incluir de manera interdisciplinar, y obteniendo el mayor peso la materia de Lengua Castellana y Literatura. Los objetivos planteados en este proyecto de innovación han sido logrados, exceptuando el relacionado con las familias. La mayoría trabaja fuera de la localidad o no vive en las proximidades, debido a que el colegio no solo se nutre de alumnado de la zona, sino que tiene mucho alumnado de la capital de la isla. Así pues, pocas familias se prestaron a participar en el taller que queríamos desarrollar y fue una tarea compleja concretar una fecha de realización. Por tanto, se acordó abarcar este proyecto desde el centro.

Un aspecto positivo es la influencia que se ha ejercido con el desarrollo de este plan en el alumnado. Gracias a su concienciación y al cambio de sus hábitos, están haciendo una inversión a largo plazo de manera consciente en un estilo de vida saludable. Hay que tener en cuenta que la mayoría de ellos eran sedentarios y seguían unas inadecuadas pautas de alimentación.

Como mencioné más arriba, la elaboración de los almuerzos de los escolares se realiza en el propio comedor del centro donde desarrollé estas actividades, vinculado a un proyecto de la consejería que persigue el fomento de una mejora de la alimentación. No obstante, los hábitos saludables no se trabajan de manera interdisciplinar, pues el alumnado se extrañó cuando, al inicio de la puesta en práctica mencioné que se trabajarían de manera globalizada pero dándole el mayor interés a la asignatura de Lengua Castellana y Literatura. Este hecho no supuso ningún dilema para mí, el profesor debe tener la facultad de atraer el interés de su alumnado a pesar de las dificultades que encuentre.

No existe la posibilidad de certificar que mantengan esos hábitos saludables una vez concluida la propuesta, pero hay varios aspectos que me gustaría comentar. La primera

creación que hice de este trabajo fueron las actividades, pues creía desde los primeros momentos en que el juego es una manera fundamental para que el alumnado adquiriera un aprendizaje significativo y, a ser posible, unos buenos hábitos. A lo largo del desarrollo de la puesta en práctica he observado el aumento de hábitos saludables, se habían sustituido las galletas de media mañana por una pieza de fruta, también muchos comentaban la inscripción en diferentes disciplinas deportivas y además aludían a que estaban empezando a sentir interés por la lectura.

Los resultados obtenidos en este proyecto de innovación han sido una victoria y me enorgullece que por lo menos durante mi transcurso durante la puesta en práctica el alumnado haya interiorizado un modelo de estilo de vida activo, con unos enormes beneficios en la salud. Por otro lado, como ya dije anteriormente, me hubiera gustado contar con el apoyo de las familias y haber sido capaz de motivar sus ganas de asistir.

Para finalizar, no debemos olvidar que somos una pieza clave en esos engranajes que construyen al alumnado durante estas edades. Por tanto, tenemos que saber que la alimentación y un estilo de vida saludable también son otra parte fundamental de este engranaje y tenemos que mostrárselo, para que esté siempre lubricado y en continuo movimiento.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso Franch, M., Redondo del Río, M^a Paz, Castro Alija, M^a J., & Cao Torija, M^a J. (2005). *Guía alimentaria para los comedores escolares de Castilla y León*. Junta de Castilla y León. Consejería de Educación. Recuperado de <https://www.educa.jcyl.es/es/guiasypublicaciones/guia-alimentaria-comedores-escolares-castilla-leon-462c>
- Capdevila Sarrate, M^a L. (1991). *Animación Sociocultural I. Guía Didáctica*, (edición 2001). Madrid: UNED.
- Colomer, T. (2010). *Introducción a la literatura infantil y juvenil actual*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Coronel Quizhpe, L. A. (2013). *La alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños y niñas de preparatoria, primer grado de educación general básica de la escuela fiscal mixta "Luis Antonio Erique" del barrio el plateado, cantón y provincia de Loja. Periodo 2012-2013* (Tesis de grado). Universidad Nacional de Loja, Ecuador. Recuperado de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/180/1/TESIS%20LUCIA.pdf>
- Delors, J. (1994). Los cuatro pilares de la educación. En *La Educación encierra un tesoro* (pp. 91–103). México: El Correo de la UNESCO. Recuperado de <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2012/11/PPP-DC-Delors-Los-cuatro-pilares.pdf>
- Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud (2014). Estudio ALADINO en Canarias: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en Canarias 2013. Recuperado de https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/4305571a-26ce-11e5-bfb0-bdcd7104fbae/Estudio_ALADINO_Canarias.pdf
- Hervás Anguita, E. (2008). Importancia de la lectura en educación infantil. *Innovación y experiencias educativas*, 7. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_7/ESTHER_HERVAS_2.pdf
- Kohan, S. A. (2006). *Taller de lectura: el método. Estrategias creativas para motivar a leer y proporcionar nuevos métodos de leer más y mejor*. Barcelona: Alba Editorial.

Mata, J. (2008). *10 ideas clave. Animación a la lectura. Hacer de la lectura una práctica feliz, trascendente y deseable*. Barcelona: Graó.

Ministerio de Educación, Cultura y Deportes (2018). PISA para Centros Educativos. *EducaINEE. Boletín de Educación*, 53. Recuperado de: <https://www.educacionyfp.gob.es/inee/dam/jcr:473d8661-8aa9-4eb0-8e1a-7b53591ba64f/EducaINEE%2053.pdf>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2018). Hábitos de vida. Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2017. Recuperado de https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2017/2_CAP_17.pdf

Morales Bueno, P, & Landa Fitzgerald, V. (2004). Aprendizaje Basado en Problemas. *Theoria*, 13, 145–157. Recuperado de <http://www.ubiobio.cl/theoria/v/v13/13.pdf>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación primaria. BOE N° 52, de 1 de marzo de 2014, 19349–19420 (72 págs.). Recuperado de https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2014-2222

Real Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias. 26 Publicado en el BOC núm. 156, de 13 de agosto de 2014. Recuperado de <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/archivo/2014/156/pda/001.html>

ANEXOS

Anexo 1. Algunas fotografías de la puesta en práctica²



Fotografías tomadas durante la Actividad 2: Diario viajero



Fotografía tomada en la Actividad 3: Semillas de vida, durante la exposición del vídeo

² Todas estas fotografías se tomaron con el previo consentimiento de los tutores o representantes legales de todo el alumnado, que habían firmado para que se pudiera hacer pública la imagen de los niños.



Fotografías tomadas durante el desarrollo de la Actividad 4: Pasapalabra