

**TRABAJO DE FIN DE GRADO  
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**PROPUESTA DE MEJORA DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES  
EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**MANUEL PADRÓN BARRETO**

**CURSO ACADÉMICO 2017/1018**

**CONVOCATORIA: JUNIO**

## RESUMEN

La problemática del sobrepeso y la obesidad infantil a la que nos enfrentamos actualmente es cada vez más preocupante, pues los índices de población infantil que presenta este tipo de problemas de salud son altísimos en España. Concretamente, en la Comunidad Autónoma de Canarias, donde se centra este proyecto, esos índices superan incluso la media estatal, situándose como una de las comunidades con mayor número de población infantil con sobrepeso y obesidad.

Por medio de este proyecto profesionalizador de mejora de los hábitos de vida saludables en alumnos<sup>1</sup> de Educación Primaria, se pretende fomentar la práctica de este tipo de hábitos para concienciar al alumnado de la importancia de llevarlos a cabo en su día a día, pues estamos ante un grave problema que hay que tratar de atajar cuanto antes, y qué mejor manera que llevando a cabo proyectos con esta temática desde las primeras etapas educativas.

Con respecto a las actividades a cometer durante el proyecto, el alumnado realizará encuestas relacionadas con el tema, expondrá sus impresiones sobre la problemática una vez tratados ciertos aspectos, realizará talleres de cocina, de deportes y juegos, pero principalmente deberá presentar en grupo una propuesta de mejora a modo de plan semanal saludable con el que se cerrará el proyecto.

En definitiva, se trata de un proyecto interdisciplinar que fomenta el trabajo cooperativo, el uso de las TIC, el aprendizaje basado en proyectos y principalmente, los hábitos de vida saludables.

**Palabras clave:** sobrepeso y obesidad infantil; hábitos de vida saludables; aprendizaje basado en proyectos.

## ABSTRACT

The problem of overweight and childhood obesity that we face today is increasingly worrying, because the rates of infant population that presents this type of health problems are very high in Spain. Specifically, in the Autonomous Community of the Canary Islands, where

---

<sup>1</sup> En este proyecto he utilizado en la medida de lo posible sustantivos genéricos (alumnado, docente, etc.). Sin embargo, en ocasiones utilizo el masculino genérico en vez de las formas dobles (alumno/alumna, maestro/maestra, etc.), sin ánimo de utilizar un lenguaje sexista, sino con el fin de no sobrecargar la lectura.

this project is focused, these indexes exceed even the state average, ranking as one of the communities with the largest number of overweight and obese children.

Through this professional project to improve healthy lifestyles in primary school students, it is intended to encourage the practice of this type of habits to raise awareness among students of the importance of carrying them out in their day to day, as we are faced with a serious problem that must be addressed as soon as possible, and what better way than carrying out projects with this theme from the early stages of education.

With respect to the activities to be undertaken during the project, the students will conduct surveys related to the topic, will present their impressions on the problem once treated certain aspects, will hold cooking workshops, sports and games, but mainly must present a proposal in group of improvement as a healthy weekly plan with which the project will be closed.

Definitely, it is an interdisciplinary project that encourages cooperative work, the use of ICT, project-based learning and, above all, healthy living habits.

**Key words:** overweight and childhood obesity; healthy life habits; project-based learning.

<b>Índice</b>	<b>Página</b>
1. Datos de identificación del proyecto .....	1
2. Justificación.....	1
3. Objetivos del proyecto.....	7
4. Propuesta de actuación	
4.1. Metodología.....	7
4.2. Actividades.....	8
4.3. Agentes que intervendrán.....	12
4.4. Recursos materiales y financieros.....	12
4.5. Recursos didácticos.....	13
4.6. Temporalización.....	14
5. Seguimiento de las actuaciones.....	15
6. Propuesta de evaluación del proyecto	
6.1. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.....	16
6.2. Instrumentos de evaluación.....	19
7. Reflexión sobre el desarrollo de las competencias adquiridas a lo largo del grado y completadas con el desarrollo del proyecto.....	22
8. Conclusiones.....	24
Referencias bibliográficas.....	26
Anexos.....	29

## **1. Datos de identificación del proyecto**

El siguiente Trabajo de Fin de Grado que lleva por título “Propuesta de mejora de los hábitos de vida saludables en alumnos de Educación Primaria”, es un proyecto profesionalizador que parte de la problemática actual de los altos índices de obesidad infantil que existen en nuestro país y más concretamente en la Comunidad Autónoma de Canarias, con el objetivo de dar soluciones fomentando prácticas saludables para concienciar al alumnado.

Este proyecto puede ser trabajado en cualquiera de los cursos de esta etapa, aunque las propuestas que a continuación se detallarán han sido diseñadas para los cursos de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria. Sin embargo, esto no es impedimento alguno para trasladar el proyecto a los primeros cursos de esta etapa educativa e incluso a Educación Infantil, siempre adaptando las actividades propuestas.

Con respecto a los aspectos curriculares, tal y como se puede comprobar en el 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, los hábitos de vida saludable son un contenido curricular tanto del área de Ciencias de la Naturaleza, encuadrado dentro del bloque de aprendizaje II, “El ser humano y la salud”, concretamente en el criterio de evaluación número dos de todos los cursos de esta etapa educativa, como también del área de Educación Física, localizado éste en el bloque de aprendizaje I, “Realidad corporal y conducta motriz”, del criterio de evaluación número cinco también de todos los cursos de Educación Primaria.

Por otro lado, con respecto a la contextualización, quiero destacar que este proyecto no se ha puesto en práctica, pero se puede realizar en cualquier centro que se proponga.

## **2. Justificación**

Muchos siglos atrás, Décimo Junio Juvenal, poeta latino de finales del siglo I y principios del II, citaba en uno de sus poemas esta frase tan popular, “mens sana in corpore sano” (en Sátira X, 356), que traducida al castellano quiere decir “mente sana en cuerpo sano”. Ese equilibrio que ya destacaba este autor tantos siglos atrás es fundamental en cualquier persona, y aún más si cabe en los niños que se están desarrollando tanto intelectual como físicamente.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1946) podemos definir la salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedad”, aunque tal y como afirma la Fundación Española de la Nutrición (FEN) (2015):

Esta definición puede considerarse como subjetiva, estática y además utópica. Sería más correcto definir la salud como “el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social, y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad”. Y ello hay que procurarlo desde el inicio de la vida o incluso antes.

Sin embargo, en las últimas décadas y sobre todo actualmente, ese logro por el máximo nivel de bienestar físico, mental y social que define la FEN como salud, se está viendo menoscabado por el enorme incremento de población infantil con problemas de sobrepeso y obesidad a nivel mundial. Según datos actuales de la OMS, la obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios, y además advierte en un estudio junto al Imperial College de Londres que, si se mantienen las tendencias actuales, en 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que con insuficiencia ponderal moderada o grave.

En cuanto a los datos estadísticos que afectan a nuestro país, según el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2016, publicado el 22 de junio de 2017 (últimos datos disponibles), un total de un 23,2% de población escolar de 6 a 9 años sufre sobrepeso y un 18,1% obesidad (ver tabla 1), cifras que sitúan a España en una situación muy preocupante en lo que a salud infantil se refiere, pues si se suman estos índices se obtiene un 41,3% de población de esta edad con problemas de peso.

Tabla 1

*Situación ponderal en población escolar de 6 a 9 años según sexo, 2016*

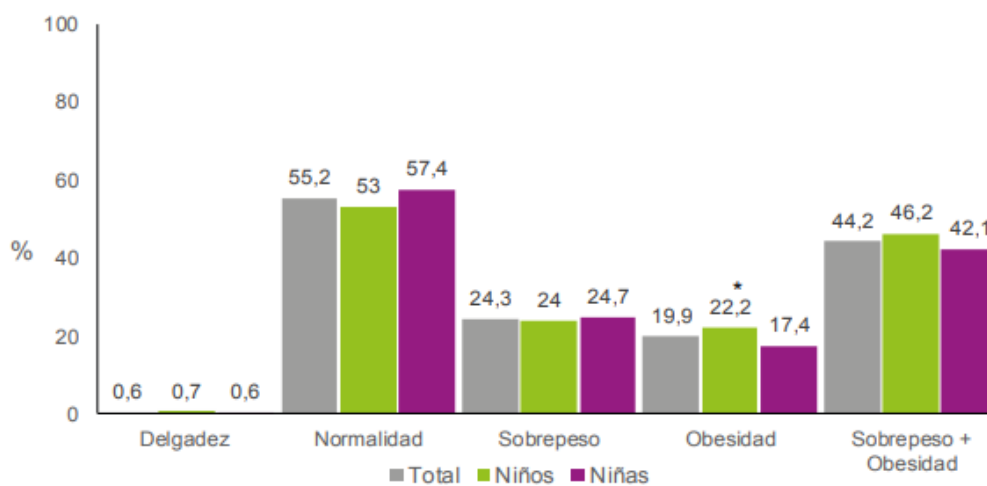
Población escolar (6 a 9 años)	Ambos sexos (%)	Niños (%)	Niñas (%)
Delgadez	0,7	0,8	0,6
Normopeso	58,0	56,4	59,7
Sobrepeso	23,2	22,4	23,9
Obesidad	18,1	20,4	15,8

Observaciones: Según los estándares de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud.

Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Estudio Aladino: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España.

Por otro lado, con respecto a la Comunidad Autónoma de Canarias, en el estudio Aladino 2015 realizado en dicha comunidad a un total de 1.611 escolares de 32 colegios diferentes, la media de éstos con sobrepeso se sitúa en un 24,3%, la de obesidad en un 19,9%, y ambas sumadas en un 44,2%, más de un 3% por encima de la media de todo el país (Figura 1). Es cierto que este estudio ha sido realizado a una muestra de población reducida, pero que sirve para tener una estimación media de la situación en el archipiélago canario.

Por lo tanto, analizando estos datos, prácticamente se puede afirmar que uno de cada cinco escolares canarios es obeso y además que casi la mitad de ellos (44,2%) presenta problemas de peso, datos escalofriantes que hacen que se tenga que tomar medidas cuanto antes para parar esta pandemia, que, aunque no es contagiosa como tal, los hábitos que la generan sí que lo son.



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

Figura 1. Estado nutricional de los niños estudiados según el criterio de la OMS en función del sexo. Fuente: Estudio de la situación ponderal en población infantil de Canarias. Copyright 2015 por Estudio Aladino en Canarias.

Estos altos índices de escolares con problemas de peso vienen acarreados por diferentes malos hábitos, y uno de ellos no es otro que el de una mala alimentación. Un estudio realizado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad junto con la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, concretamente el estudio Aladino 2015, realizado a población escolar entre 6 y 9 años que realizan sus estudios en colegios de Educación Primaria escogidos al azar entre todo el territorio español, en el que participaron un total de 10.899 escolares de 165 colegios de toda España, demuestran esta afirmación.

Entre los alimentos incluidos habitualmente por los escolares en el desayuno, tal sólo un 21,4% incluye fruta fresca o zumo natural exprimido (no envasado). Sin embargo, un 58,4% incluye galletas y un 26,6% café, chocolate o cacao, alimentos totalmente prescindibles en un desayuno y que unos altos porcentajes de escolares consumen habitualmente. Lo positivo es que tan sólo un 13,0% incluye bollería en el desayuno (ver tabla 2).

Tal y como defienden Drobic y Segura (2013), “el rendimiento escolar y físico es mejor en los que desayunan y sobre todo en los que lo hacen correctamente”, además de que afirman que “en un desayuno equilibrado debe haber un lácteo, una fruta y cereales o derivados” (p.100). Por lo tanto, casi un 80% de los escolares de la muestra estudiada no cumple con las recomendaciones de estos especialistas en temas de dietética y nutrición, pues no consumen frutas en el desayuno. Cereales sí que consume casi la mitad, concretamente un 49,5%, y los lácteos los consumen de distinta manera, pues un 84,3% lo hace por medio de leche, un 11,5% a partir de batidos lácteos, nada recomendables por la cantidad de azúcares que suelen contener, y un 11,9% por medio de yogurt, queso u otros lácteos, la opción más recomendable.

En definitiva, viendo que tan sólo el 21,4% consume fruta, que únicamente el 11,9% consume lácteos de calidad y un 49,5% toma cereales en el desayuno, se puede afirmar que la gran mayoría de la muestra analizada no realiza un buen desayuno saludable, siendo éste una de las comidas más importantes del día donde es fundamental aportar todo tipo de nutrientes de calidad. El estudio Aladino 2015 únicamente hace hincapié en el desayuno de los escolares, pero viendo los datos obtenidos por parte de la muestra estudiada, es muy probable que esos malos hábitos alimenticios se extiendan a las demás comidas del día, reflejándose éstos en los altos índices de escolares con problemas de peso.



Tabla 2

*Alimentos incluidos habitualmente por el escolar en el desayuno (respuesta de la familia)*

	Total		Niños		Niñas	
	n	%	n	%	n	%
Leche	8.702	84,3	4.443	85,6	4.258	83,0
Batidos lácteos	1.187	11,5	592	11,4	595	11,6
Yogurt, queso u otros lácteos	1.229	11,9	603	11,6	627	12,2
Café, chocolate, cacao	2.746	26,6	1.340	25,8	1.406	27,4
Pan, tostadas	5.119	49,6	2.595	50,0	2.523	49,2
Galletas	6.031	58,4	3.112	60,0	2.919	56,9
Cereales desayuno, otros cereales	5.109	49,5	2.556	49,3	2.553	49,7
Bollería	1.345	13,0	723	13,9	622	12,1
Fruta fresca o zumo exprimido natural (no envasados)	2.204	21,4	1.075	20,7	1.129	22,0
Zumo envasado	1.216	11,8	618	11,9	597	11,6
Otros alimentos (huevos, jamón...)	1.093	10,6	523	10,1	571	11,1

Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Estudio Aladino, 2015.

Por estos motivos, y porque se trata de un contenido curricular que contempla la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), hay que impulsar proyectos donde se fomente la práctica de hábitos saludables en las escuelas para concienciar al alumnado y sus familias de la importancia de llevar una vida saludable para intentar reducir estos índices de obesidad tan preocupantes. Tal y como afirma Porras (2010):

Los centros educativos, juntos con el hogar, son los ámbitos socializadores clave donde tienen lugar el desarrollo de las personas en sus estadios más tempranos, ejerciendo un importante papel en la configuración de la conducta y los valores personales y sociales de la infancia y la adolescencia. [...]

De acuerdo con esta realidad, las escuelas que incorporan la Promoción de la Educación para la Salud como parte integrante de su planteamiento educativo, están construyendo las bases que les permitirán alcanzar mejor los objetivos educativos. (p.13)

También Davison y Birch (2001) defienden por medio de su modelo ecológico, que “es necesario actuar de un modo multifactorial, incidiendo en el entorno familiar, las escuelas, la comunidad, la administración pública y el sector sanitario entre otros” (p.88). Por lo tanto, es una tarea conjunta que necesita de la colaboración por parte de todos, pero que sin duda alguna necesita de un impulso, y qué mejor agente socializador que las escuelas para dárselo.

Por otro lado, con respecto a las enfermedades que acarrea la obesidad, en este caso infantil, Hassink (2009), afirma lo siguiente:

Se puede pensar en la obesidad infantil como un acelerador de las enfermedades en la adultez. Los niños y adolescentes obesos están sufriendo ahora las comorbilidades como diabetes de tipo 2, hipertensión, dislipidemia, apneas obstructivas del sueño y esteatohepatitis no alcohólica, enfermedades que antes se presentaban sólo en adultos. (p.3)

Además, Román y Guerra (2013) aseguran que “los niños con sobrepeso tienen más probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta” (p.85) y Whitaker et al. (1997 citados por Hassink, 2009) afirman que:

Cada vez es más evidente que la obesidad en la infancia es un factor de riesgo dependiente de obesidad en la vida adulta. El riesgo de presentar obesidad a los 35 años es superior al 80% en niños/as que a los 9 años presentan exceso de peso. (p.5)

Por lo tanto, son motivos más que suficientes para fomentar la práctica de hábitos saludables que además de una buena alimentación también implican la realización de actividades físicas. Según Drobnic y García (2013):

Los niños que practican deporte gozan de un mejor estado de salud y bienestar, son más fuertes, también de mentalidad, son más sociables y padecen menos trastornos mentales como la depresión o la ansiedad. Además, cada vez más estudios evidencian que la actividad física tiene una relación directa con la mejora del rendimiento cognitivo de los niños. (p.5)

También Roig (2013) afirma en la misma línea que los anteriores expertos que “la actividad física contribuye a mantener, e incluso mejorar, aspectos relacionados con el rendimiento cognitivo y la salud mental” (p.10). Incluso va un poco más allá y comenta que “de continuar con la tendencia actual de disminución de la actividad física, los niños de las próximas generaciones tendrán una esperanza de vida más corta” (p.14).

Otro experto, Torralba (2013), expone que “se puede considerar el deporte como un espacio de aprendizaje social de las normas de comportamiento y de los valores cívicos de

nuestra sociedad” (p.45), por lo tanto, además de tener múltiples beneficios para la salud, la práctica deportiva sirve para enseñar a los escolares valores esenciales para la vida.

Muchas veces el desconocimiento de todos estos datos estadísticos y afirmaciones de profesionales nos hace ajenos de una realidad tan cercana como son los problemas de obesidad que afectan a un enorme sector de nuestra sociedad, y lo que es más triste aún, al futuro de ella, los niños. Por lo tanto, como comenté con anterioridad, desde las escuelas hay que potenciar proyectos de fomento de la vida saludable pues “la mejor terapia para la obesidad es aquella que combina alimentación saludable, actividad física y modificación conductual” (Román y Guerra, 2013, p.92).

### **3. Objetivos del proyecto**

- Objetivo general: Fomentar la práctica de hábitos saludables para concienciar al alumnado de la importancia de llevarlos a cabo en su día a día.

- Objetivos específicos:

- Valorar la importancia de llevar una alimentación saludable.
- Mostrar los efectos nocivos de ciertos hábitos negativos bastante comunes.
- Enseñar a planificar una dieta equilibrada.
- Fomentar la práctica deportiva.

### **4. Propuesta de actuación**

#### **4.1. Metodología**

Este proyecto ha sido diseñado con la idea de utilizar la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) pues tal y como afirman Larmer y Ross (2009), éste “es un conjunto de experiencias y tareas de aprendizaje, en torno a la resolución de una pregunta conductiva, un problema o un reto”, tal y como sucede en este proyecto, donde a partir del problema de la obesidad infantil se propone al alumnado realizar una propuesta de mejora de los hábitos alimenticios con el objetivo de reducir la misma. Concretamente, tal y como lo definen Jones, Rasmussen y Moffitt (1997):

El aprendizaje basado en proyectos es un conjunto de tareas de aprendizaje basada en la de preguntas y/o problemas, que implica al alumno en el diseño y planificación

del aprendizaje, en la toma de decisiones y en procesos de investigación, dándoles la oportunidad para trabajar de manera relativamente autónoma durante la mayor parte del tiempo, que culmina en la realización de un producto final presentado ante los demás.

Con respecto al rol del docente en este tipo de metodología, Rodríguez-Sandoval, Vargas-Solano y Luna-Cortés (2010) afirman que:

Para conseguir sacar el máximo partido al ABP, los docentes necesitan crear un ambiente de aprendizaje modificando los espacios, dando acceso a la información, modelando y guiando el proceso. Además entre las acciones que deben realizar los profesores se encuentran: animar a utilizar procesos metacognitivos, reforzar los esfuerzos grupales e individuales, diagnosticar problemas, ofrecer soluciones, dar retroalimentación y evaluar los resultados.

Concretamente, en palabras de Reverte, Gallego, Molina y Satorre (2006), “el rol del maestro es más mediador o guía, y su labor se centra en encaminar al estudiante para que encuentre la mejor solución al problema”.

En definitiva, se trata de una metodología que se acopla perfectamente al esquema de este proyecto de mejora de los hábitos saludables en las aulas de Educación Primaria, es por ello por lo que pienso que es la más idónea para aplicar en este caso.

## **4.2. Actividades**

En lo que respecta a las actividades propuestas en este proyecto, éstas se explican a continuación, pero se detallan con mayor profundidad (aspectos curriculares, recursos, observaciones, etc.) en el apartado de anexos de este TFG (ver anexo 1). He de recalcar que en dicho anexo se ha tomado como referencia el curso de 5º de Educación Primaria para desarrollar la Situación de Aprendizaje.

En primer lugar, partiendo del análisis de los datos actuales de obesidad infantil en España y más concretamente los de nuestra comunidad autónoma, Canarias, además de noticias de actualidad sobre el tema, se propondrá que el alumnado realice una pequeña investigación en reducidos grupos heterogéneos formados por el docente, acerca de cuáles son los hábitos alimenticios y deportivos del alumnado del centro en el que estén estudiando. Cuando hablamos

de este tipo de agrupamiento hablamos de “combinar e integrar, en los equipos, alumnado distinto según sus ritmos y estilos de aprendizaje, inteligencias, habilidades sociales y comunicativas, personalidad, capacidad cognitiva y conocimientos, necesidades de recibir ayuda o capacidad para prestarla, intereses, motivación, sexo, cultura, etc.” (CECD, 2018).

Por lo tanto, éstos deben formular las preguntas que realizarán en unos breves cuestionarios que pasarán por las distintas clases del colegio en cuestión. Unos grupos se encargarán de enunciar las preguntas relacionados con la alimentación y otros las que tienen que ver con la actividad deportiva.

He de destacar que dichos cuestionarios pueden ser realizados de manera tradicional o por medio de “Formularios Google”, una aplicación online muy simple e intuitiva de utilizar y que además tiene la gran ventaja que automáticamente genera las tablas y gráficas de los resultados obtenidos. En esta propuesta yo optaré por esta opción, pues gran parte del proyecto girará en torno a una WebQuest (ver punto 5.1.) que he creado, donde muchas de las actividades se realizarán por medio de ella y podrán ser colgadas en la misma. Por lo tanto, el alumnado tan sólo tendrá que facilitar el enlace de dicha página web a los encuestados para que la realicen a través de dicha plataforma, ya sea en el colegio si tienen acceso a ordenadores con conexión a internet o bien desde sus casas.

Una vez realizados los cuestionarios y analizados los datos obtenidos, se podrán obtener unas conclusiones. Si éstas evidencian que los hábitos alimenticios y deportivos del alumnado del centro son malos, deberán realizar una propuesta de mejora para tratar de cambiar éstos, sin embargo, si obtienen unos resultados positivos donde los encuestados resultan tener hábitos de vida saludable en general, la propuesta de mejora la realizarán igualmente, pero centrándose en los malos resultados de las encuestas oficiales analizadas al principio de la actividad.

El objetivo de esta primera actividad es que el alumnado aprenda a realizar pequeñas investigaciones, en este caso centrada en el tema que nos atañe, para que luego a partir de los resultados obtenidos, comiencen a elaborar la propuesta de mejora. Evidentemente, el objetivo es que la realicen igualmente, ya que es la parte fundamental del proyecto, es por ello por lo que en caso de obtener unos resultados positivos en la investigación que realicen en su centro, dicha propuesta pase a centrarse en realizar la propuesta de mejora ya a nivel general a partir de los datos de las encuestas oficiales de sobrepeso y obesidad infantil.

Por otro lado, una vez realizada la investigación, la segunda actividad se centrará en analizar qué hábitos pueden hacer mejorar los nefastos datos actuales de obesidad infantil. Para ello, en primer lugar, se realizará un debate en clase donde el alumnado primero expondrá sus opiniones acerca del asunto, para luego, a partir de una webgrafía seleccionada por el docente y colgada en la WebQuest, éstos se documenten sobre el tema, para que por grupos (los ya formados desde el inicio del proyecto), realicen una exposición en clase sobre lo que cada grupo haría en función de la información que hayan leído y lo que se les ocurra para intentar cambiar la situación e incentivar los hábitos saludables.

Como tercera actividad, se realizarán unos talleres en el centro sobre recetas saludables, donde el alumnado, con la ayuda de los docentes, deberá elaborar distintos platos, ya sean desayunos, almuerzos, meriendas, etc., para luego hacer una degustación a la que asistirá el resto de alumnado del centro. El objetivo de esta actividad es enseñar al estudiantado que es posible comer rico y a la vez sano, además de que, elaborando las distintas recetas con ellos, éstos luego podrán realizarlas en casa junto con sus familias y así promover este tipo de alimentación saludable también en sus casas.

Sería interesante realizar el taller al menos dos días, con el fin de dedicar uno a realizar desayunos y otro a almuerzos saludables. Además, todas las recetas que se elaboren serán colgadas en la web, bien sea por medio de vídeos, fotos o únicamente escribiendo la receta y los pasos a seguir para realizarlas, con el fin de compartirlas públicamente.

Por otro lado, la cuarta actividad del proyecto estaría centrada en la actividad deportiva por medio de una jornada en la que el alumnado tendrá la oportunidad de conocer juegos y deportes poco comunes como: el “ultimate frisbee”, deporte de equipo que utiliza elementos del fútbol, del baloncesto y del rugby, sustituyendo el balón por un disco volador; el “slackline”, deporte de equilibrio donde el objetivo es atravesar una cinta de ancho variable sin tocar el suelo; el “goalball”, un deporte creado para personas invidentes que tiene una gran utilidad educativa, pues enseña al alumnado a ponerse en el lugar de estas personas fomentando así un valor tan fundamental como es la empatía; y el “duni”, el juego de la no violencia, entre otros muchos.

Por medio de esta actividad se pretende que el alumnado conozca otros deportes y juegos alternativos que pueden ser igual o más divertidos que los tradicionales, con el fin de que tengan una mayor posibilidad de elección a la hora de jugar ya sea en los recreos o por las tardes en su

tiempo libre, donde últimamente los videojuegos ocupan todas esas horas haciendo que el deporte quede cada vez más relegado.

Al igual que con las recetas realizadas en la tercera actividad, en esta cuarta todos los deportes y juegos realizados durante la jornada dedicada a ello se colgarán en la web además de otros de interés, por medio de vídeos tutoriales y vídeos del alumnado practicándolos. Además, en dicha web se habilitará un foro donde el alumnado puede comentar algún juego o deporte que no se haya mencionado y colgar vídeos sobre el mismo para compartirlos con sus compañeros y demás personas que visiten la web.

Con respecto a la quinta actividad del proyecto, ésta quedará abierta para que la vayan realizando a lo largo del trimestre en el que se encuadre el proyecto, pues en ella se propone al alumnado que, en sus casas junto con sus familias o amigos, elaboren diferentes recetas saludables (diferentes a las ya realizadas en los talleres de cocina de la actividad 3) para que las compartan a través de una sección habilitada para ello en la WebQuest. Evidentemente, cada alumno puede compartir las recetas que quiera y de la manera que lo desee (vídeos, fotos, enumeración de los alimentos a utilizar y los pasos a seguir por escrito, etc.).

Por otro lado, una vez investigado los hábitos del alumnado del colegio, analizados los datos de las encuestas oficiales sobre obesidad infantil, recabado información acerca de los mejores hábitos de vida saludables y realizado distintos talleres de cocina y de deporte, en esta sexta actividad se pide que cada grupo realice un plan semanal saludable en el que incluyan las distintas comidas a realizar y las horas dedicadas a la práctica deportiva, dando ideas de juegos y/o deportes alternativos o incluso que se inventen ellos alguno nuevo, y explique el por qué lo ha realizado de esa manera. Para realizar este plan, en la WebQuest podrán encontrar material relacionado con el tema. Éste una vez tenga el visto bueno del docente deberá ser colgado en la web del proyecto y además expuesto en clase al resto de grupos.

Por lo tanto, este plan que ideará cada grupo será la propuesta de mejora que presentarán como producto final del proyecto, junto con las recetas de la actividad 5 (que pueden realizar tanto de manera individual como en grupo) que vayan subiendo progresivamente a la sección habilitada en la web.

Por último, para finalizar el proyecto, se realizará una evaluación final por medio de una autoevaluación y una puesta en común de todo lo trabajado durante el mismo. Esto se detalla con mayor profundidad en el punto 7 de este proyecto (propuesta de evaluación del proyecto).

### **4.3. Agentes que intervendrán**

En este proyecto intervendrán diferentes agentes sociales y educativos como son:

- El alumnado: Por un lado, los que realizan el proyecto y por otro los que contestarán las encuestas que se realizarán en la primera actividad.
- Los docentes: En el proyecto deben participar varios docentes, sobre todo para el taller de cocina y la jornada de deportes alternativos.
- Las familias: Una parte del proyecto se realizará desde casa, es por ello por lo que éstas deben ser partícipes del mismo para ayudar al alumnado a llevar a cabo algunas actividades, además de que también pueden colaborar si quieren en los distintos talleres.

### **4.4. Recursos materiales y financieros**

En lo referido a recursos materiales, todos ellos se detallan en la descripción de cada una de las sesiones de este proyecto (ver anexo 1), mientras que, en cuanto a los financieros, lo cierto es que se trata de un proyecto muy viable para poner en práctica pues no requiere de grandes gastos. Los costes mayores estarían asociados a los talleres de cocina, pues hace falta una gran cantidad de alimentos saludables, que por lo general suelen ser un poco más caros que los procesados.

Sin embargo, esto no debe ser problema si el colegio en el que se lleve a cabo el proyecto dispone de comedor, pues manejan grandes cantidades de alimentos saludables para elaborar los menús de cada día. Lo ideal sería realizarlo en un colegio que disponga de uno, a parte de por el tema de los alimentos, también porque facilitaría mucho la cuestión de los electrodomésticos y utensilios a utilizar para cocinar en los talleres propuestos.

No obstante, si el proyecto se quiere poner en práctica en un colegio que no dispone de comedor, se puede realizar igualmente, pero organizando a los docentes y al alumnado para que los que puedan traigan utensilios de cocina y el colegio conseguir los alimentos a utilizar además de cocinas de gas y hornillos portátiles.



## 4.5. Recursos didácticos

Con respecto a los recursos didácticos que se utilizarán en este proyecto, éstos serán de diversa índole. En primer lugar, uno de ellos, como comenté con anterioridad, será una WebQuest que he creado con el objetivo de realizar algunas de las actividades a través de ella y también para colgar en la misma algunos productos finales que se obtengan, pues creo que es interesante que el proyecto pueda ser visualizado por otros centros educativos para que también lo puedan llevar a cabo. El enlace para acceder a ésta es el siguiente: <https://manuelpadron7.wixsite.com/habitossaludables>.

Una WebQuest según sus creadores Dodge (1995) y March (2003) es “una actividad de investigación en la que la información con la que interactúan los alumnos proviene total o parcialmente de recursos de Internet”. Osset (2013) amplía esta definición afirmando que es “una unidad de aprendizaje pautada, que consiste en el desarrollo de un proyecto de trabajo de distinta naturaleza (investigación, análisis, etc.) realizado a partir de la consulta de webs previamente seleccionadas por el docente”. Por otro lado, Area (2004) la define de la siguiente manera:

Una WebQuest es una estrategia de aprendizaje por descubrimiento guiado a un proceso de trabajo desarrollado por los alumnos utilizando los recursos de la www que integra los principios del aprendizaje constructivista, la metodología de enseñanza por proyectos y la navegación web para desarrollar el currículum con un grupo de alumnos en un aula ordinaria.

Con respecto a la metodología usada para llevar éstas a cabo, tal y como afirman Ortega y Gómez (2017):

La metodología que define la estrategia de las WebQuests se basa en el aprendizaje por descubrimiento, parte del método científico, prioriza el propio proceso de aprendizaje (no un contenido concreto) e impulsa la participación autónoma del alumnado que, organizado en grupos y con una distribución de roles definidos, se presenta como el verdadero artífice de su propio conocimiento, bajo la orientación/guía del maestro/a. (p.209).

También en palabras de Ortega y Gómez (2017), “la selección de recursos web por el docente revierte en la supresión del tiempo invertido en su localización por parte del alumnado

para priorizar el uso, tratamiento, procesamiento y posterior transformación de la información”, algo fundamental y más cuando estamos hablando de Internet, pues el alumnado puede perderse ante la cantidad ingente de información que ésta proporciona, siendo muchísima de ésta de mala calidad.

Por lo tanto, se trata de un magnífico recurso a utilizar que se acopla perfectamente a este proyecto, pues ofrece muchas posibilidades de trabajo tanto dentro como fuera del aula, pues el alumnado puede acceder a la web desde su casa para leer y estudiar la documentación que se encuentra en ella, subir material relacionado con el tema, comunicarse con sus compañeros y docentes por medio del foro habilitado para ello, además de, evidentemente, trabajar por medio de ella en el propio aula ordinaria.

Otro recurso multimedia que se utilizará será el de “Formularios de Google” tal y como comenté en el apartado de actividades. Dicha aplicación web es muy sencilla e intuitiva de utilizar para realizar cuestionarios de todo tipo y obtener al instante sus correspondientes tablas y gráficas representativas para hacer más sencillo el análisis de los datos obtenidos.

Por otro lado, fuera de los recursos multimedia, unos recursos o técnicas didácticas que se plantean serán las exposiciones y puestas en común orales en las distintas sesiones propuestas de este proyecto, con el objetivo de, además de potenciar el lenguaje oral, fundamental durante todas las etapas educativas, hacer que el alumnado tome un papel totalmente activo durante el transcurso del proyecto, haciendo que sean protagonistas en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por último, siguiendo en esta dinámica, otro recurso o técnica didáctica que se propone es el debate, con el objetivo de que el alumnado exprese sus opiniones con respecto al tema principal a tratar durante el proyecto, pudiéndose así valorar el juicio crítico de cada uno de ellos.

#### **4.6. Temporalización**

En cuanto a la temporalización, este proyecto se puede llevar a cabo a lo largo de tres semanas, aunque la quinta actividad, donde el alumnado debe ir haciendo recetas saludables en su casa y colgarlas en la web para compartirlas con los demás, quedará abierta para que la vayan realizando a lo largo del trimestre en el que se encuadre el proyecto.

Por lo tanto, una posible organización temporal quedaría de la siguiente manera:

Tabla 3

*Temporalización del proyecto*

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Semana 1</b>	Actividad 1 (parte 1): Análisis de los datos actuales sobre obesidad infantil y elaboración de las encuestas. (2 sesiones)	Actividad 1 (parte 2): Realización de las encuestas. (Se pide al alumnado del colegio que la responda en su casa y los que no puedan, pueden utilizar los ordenadores del centro)	Actividad 1 (parte 3): Análisis de los datos de las encuestas. (2 sesiones)	Actividad 2 (parte 1): Debate y comienzo del análisis de la webgrafía. (2 sesiones)	Actividad 2 (parte 2): Continuación de los análisis de la webgrafía y preparación de exposiciones. (1 o 2 sesiones)
<b>Semana 2</b>	Actividad 2 (parte 2): Continuación de los análisis de la webgrafía y preparación de exposiciones. (1 o 2 sesiones)	Actividad 2 (parte 3): Exposiciones grupales. (1 o 2 sesiones)	Actividad 3 (parte 1): Taller de cocina (desayunos saludables). (Toda la jornada)	Actividad 3 (parte 12): Taller de cocina (almuerzos saludables). (Toda la jornada)	Actividad 4: Jornada sobre deportes y juegos alternativos. (Toda la jornada)
<b>Semana 3</b>	Actividad 6 (parte 1): Elaboración de los planes semanales saludables. (1 o 2 sesiones)	Actividad 6 (parte 1): Elaboración de los planes semanales saludables. (1 o 2 sesiones)	Actividad 6 (parte 2): Exposición de los planes semanales saludables. (2 sesiones)	Actividad 7: Evaluación final del proyecto	
<b>Observaciones:</b> La actividad 5 no se ubica dentro de la temporalización dado que debe realizarse en casa a lo largo del trimestre en el que se realice el proyecto.					

## 5. Seguimiento de las actuaciones

Como método para comprobar que el proyecto ha conseguido su objetivo general, “fomentar la práctica de hábitos saludables para concienciar al alumnado de la importancia de llevarlos a cabo en su día a día”, el docente pedirá que el alumnado con el que lo realice conteste también el cuestionario que diseñen en la primera actividad, con el fin de volver a realizarlo el curso siguiente y comprobar si los resultados han mejorado de un año a otro, o incluso si el proyecto se realiza a principio de curso, se puede volver a realizar el cuestionario al acabarlo.

Otro método para comprobar que el proyecto ha funcionado es volver a realizar la actividad número cinco al año siguiente o a final de curso si el proyecto se realiza al principio, donde el alumnado debía subir a la WebQuest distintas recetas saludables que cocinaran. El docente puede comprobar si el alumnado se ha seguido interesando por nuevas recetas si éstos suben a la plataforma nuevos platos saludables.

## **6. Propuesta de evaluación del proyecto**

### **6.1. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables**

- **Criterios de evaluación implicados del área de Ciencias de la Naturaleza:**
  - **4º de Educación Primaria:** Identificar y representar los aparatos del cuerpo humano con sus principales órganos, estableciendo relaciones entre estos y determinadas prácticas que favorecen el adecuado funcionamiento del organismo mediante la búsqueda, selección y análisis de información de algunas acciones que perjudican o favorecen la salud y el desarrollo equilibrado de la personalidad, así como el reconocimiento de algunos avances de la ciencia que han contribuido a su mejora, con la finalidad de adquirir una visión global del ser humano, valorando la necesidad de adoptar conductas saludables a lo largo de la vida.
  - **5º de Educación Primaria:** Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales, haciendo hincapié en la función de nutrición, sus aparatos y características, y establecer algunas relaciones fundamentales con determinados 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.
  - **6º de Educación Primaria:** Describir las principales características de las funciones vitales de relación y reproducción a partir de la identificación y localización de los principales aparatos y órganos implicados, de la explicación de su funcionamiento y del reconocimiento de estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos, con la finalidad de construir una visión integral del cuerpo humano y de la interdependencia de sus sistemas, así como de adoptar estilos de vida saludables y conocer las repercusiones para la salud de su modo de vida.

- **Estándares de aprendizaje evaluables implicados en el área de Ciencias de la Naturaleza:**
  - Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.
  - Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.
  - Planifica de forma autónoma y creativa actividades de ocio y tiempo libre, individuales y en grupo.
  - Manifiesta autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas y desarrolla iniciativa en la toma de decisiones, identificando los criterios y las consecuencias de las decisiones tomadas.
- **Criterios de evaluación implicados del área de Educación Física:**
  - **4º de Educación Primaria:** Realizar la actividad física incorporando los hábitos preventivos y relacionar sus efectos sobre la salud y el bienestar.
  - **5º de Educación Primaria:** Realizar la actividad física incorporando hábitos preventivos relacionando sus efectos sobre la salud y el bienestar y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.
  - **6º de Educación Primaria:** Realizar la actividad física, identificar y aplicar hábitos preventivos para la salud y el bienestar, manifestando una actitud contraria a los malos hábitos y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.
- **Estándares de aprendizaje evaluables implicados en el área de Educación Física:**
  - Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
  - Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).
  - Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
  - Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.
  - Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.
- **Criterios de evaluación implicados en el área de Lengua Castellana y Literatura:**
  - **4º de Educación Primaria:** Participar en situaciones de comunicación oral aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas, y

producir textos orales relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, aplicando y respetando las normas de esta forma de comunicación, para satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y favorecer el desarrollo de la propia creatividad, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás y tomando conciencia de la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

- **5º de Educación Primaria:** Participar en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación y aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas; y producir textos orales de los géneros más habituales, relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, 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.
  - **6º de Educación Primaria:** Participar en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación y aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas; y producir textos orales de los géneros más habituales, relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, 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.
- **Estándares de aprendizaje evaluables implicados en el área de Lengua Castellana y Literatura:**
- Emplea la lengua oral con distintas finalidades (académica, social y lúdica) y como forma de comunicación y de expresión personal (sentimientos, emociones...) en distintos ámbitos.
  - Transmite las ideas con claridad, coherencia y corrección.
  - Escucha atentamente las intervenciones de los compañeros y sigue las estrategias y normas para el intercambio comunicativo mostrando respeto y consideración por las ideas, sentimientos y emociones de los demás.

- Se expresa con una pronunciación y una dicción correctas: articulación, ritmo, entonación y volumen.
- Participa activamente en la conversación contestando preguntas y haciendo comentarios relacionados con el tema de la conversación.
- Participa activamente y de forma constructiva en las tareas de aula.
- Organiza y planifica el discurso adecuándose a la situación de comunicación y a las diferentes necesidades comunicativas (narrar, describir, informarse, dialogar) utilizando los recursos lingüísticos pertinentes.

## **6.2. Instrumentos de evaluación y ponderación**

Para evaluar el proyecto se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación, pues son diferentes los productos finales que se obtendrán de él, además de que también se evaluarán otros aspectos relacionados con la conducta, la participación, la creatividad, etc. También, he de mencionar que, al finalizarlo, se dedicará una sesión para realizar una puesta en común de todo lo trabajado junto a una autoevaluación.

Para comenzar, el docente realizará una evaluación inicial, para observar de que punto parte el alumnado, pues se puede encontrar ante un grupo que ya conoce sobre el tema y por lo tanto no necesita incidir mucho en los aspectos introductorios, o por el contrario puede resultar que el alumnado no conozca absolutamente nada de lo que se va a tratar y por ello el docente necesite realizar una introducción más exhaustiva.

Por otro lado, para evaluar el primer producto final que se realizará, la primera exposición, se utilizará una rúbrica (ver tabla 4) donde el docente por medio de diferentes ítems evaluará varios aspectos para tener en cuenta durante ella. Esta misma rúbrica servirá para evaluar también la exposición final donde los grupos expondrán sus diferentes planes semanales saludables, pues en ambas exposiciones se evaluarán los mismos aspectos, pero con la diferencia de que la primera exposición sirve como primer acercamiento al tema y la segunda ya como ponencia final de la idea final de cada grupo.

He de destacar que, la actividad de realizar un plan semanal saludable en grupo, evidentemente no se evaluará únicamente por medio de la exposición, sino que también a través del informe que suban en el espacio habilitado para ello en la WebQuest, por lo que el docente podrá valorar dicho plan tanto de manera escrita como oral.

Tabla 4  
Rúbrica de evaluación de las exposiciones

<b>Rúbrica de evaluación de las exposiciones</b>							
Ítems a evaluar	Transmite las ideas con claridad, coherencia y corrección.	Se expresa con una pronunciación y una dicción correctas: articulación, ritmo, entonación y volumen.	Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.	Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.	Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).	Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.	Respeto las exposiciones de cada uno de los grupos y participa en el momento de dudas y preguntas.
Alumno/a							
...							
...							
...							

Observaciones: Se evaluará de 0 a 10 cada uno de los ítems, sacando la media que será la nota de la exposición

Por otro lado, con respecto a la actividad número cinco, donde el alumnado debe subir a la WebQuest ejemplos de recetas saludables que ellos cocinen en casa, ya sea por medio de vídeos, fotos, explicación escrita, etc., se evaluará que dicha receta sea saludable, original y creativa, pues el objetivo es que no repitan recetas que ya se hayan realizado en los talleres de cocina de la actividad número tres. En función de si cumple o no dichos requisitos, el docente también evalúa esta actividad de 0 a 10.

En cuanto a la autoevaluación, ésta recogerá los siguientes apartados que se exponen en la siguiente tabla.



Tabla 5  
Autoevaluación

<b>Autoevaluación del proyecto</b>					
<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>				
<b>Aspectos que valorar</b>	<b>N</b>	<b>P</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>M</b>
Me organicé adecuadamente para realizar las diferentes actividades propuestas en tiempo y forma					
Puse interés en la realización de cada una de las actividades					
Escuché y respeté las diferentes opiniones de mis compañeros					
Trabajé de manera colaborativa en las distintas actividades grupales propuestas					
Considero que mis exposiciones realizadas fueron adecuadas					
Respeté a los otros grupos durante sus exposiciones y mostré interés en preguntar dudas y aportar ideas al respecto					
Realicé planes semanales saludables adecuados con mi grupo					
Subí a la WebQuest recetas saludables, originales y creativas					
<b>Leyenda: N=Nada; P=Poco; A=Algo; B=Bastante; M=Mucho</b>					

Por último, en lo referido a la ponderación de cada uno de los productos del proyecto y la autoevaluación, éstos se repartirán de la siguiente manera.

Tabla 6  
Ponderación del proyecto

<b>Productos</b>	<b>Ponderación</b>
1ª exposición	20%
Plan semanal saludable	30%
2ª exposición	20%
Recetas saludables	20%
Autoevaluación	10%

## **7. Reflexión sobre el desarrollo de las competencias adquiridas a lo largo del grado y completadas con el desarrollo del proyecto**

El Grado de Maestro en Educación Primaria de la Universidad de La Laguna, contempla que el alumnado que termina dicha titulación debe haber adquirido las siguientes competencias generales:

1. Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.
2. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
3. Abordar con eficacia situaciones de aprendizaje de lenguas en contextos multiculturales y plurilingües. Fomentar la lectura y el comentario crítico de textos de los diversos dominios científicos y culturales contenidos en el currículo escolar.
4. Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto de los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
5. Educar para la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
6. Conocer la organización de los colegios de educación primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento. Desempeñar las funciones de tutoría y de orientación con los estudiantes y sus familias, atendiendo las singulares necesidades educativas de los estudiantes. Asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida.
7. Trabajar con los distintos sectores de la comunidad educativa y colaborar con los agentes del entorno social. Asumir la dimensión educadora y de servicio público de la función docente y fomentar la educación democrática para la ciudadanía activa.

8. Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, los valores y las instituciones educativas públicas y privadas.
9. Asumir la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.
10. Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.
11. Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación. Discernir selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural.
12. Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales. Conocer y aplicar modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.

Algunas de estas competencias adquiridas a lo largo del grado quedan plasmadas en el presente trabajo. Concretamente, pienso que he desarrollado la primera, “Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos”, pues este proyecto profesionalizador se concreta con una Situación de Aprendizaje que he creado a partir del conocimiento de las distintas áreas curriculares de la Educación Primaria, concretamente a partir de tres, trabajando por tanto de manera interdisciplinar.

Por consiguiente, con el diseño de dicha Situación de Aprendizaje también desarrollo la competencia de “Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro”, aunque en este caso tan solo de manera individual, pues tal y como aclaro al principio de este proyecto, no he podido llevarlo a cabo y por ello no he podido colaborar con otros docentes y profesionales del centro para el diseño y puesta en práctica de éste.

Por otro lado, otra de las competencias que he trabajado por medio de este proyecto es la de “Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir

hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes”. Después de todo lo que he visto durante los diferentes prácticums que he realizado a lo largo del grado, pienso que la propuesta didáctica que presento en este Trabajo de Fin de Grado es innovadora y además fomenta el tratado de contenidos relacionados con los hábitos de vida saludables que desgraciadamente se les suele dar poca importancia. Además, una vez adquirido hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo durante el grado, por medio de este proyecto fomento el trabajo de éstos a través de las distintas actividades propuestas en la Situación de Aprendizaje.

Volviendo al tema de la innovación, es cierto que no tiene porqué ir de la mano con las nuevas tecnologías, pero si es verdad que por medio de éstas se pueden realizar innovaciones en el aula de una manera llamativa y además efectiva para el alumnado. Es por ello por lo que también desarrollo en este proyecto la competencia de “Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación. Discernir selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural”, pues buena parte del proyecto gira en torno a una WebQuest que he creado con el objetivo de que el alumnado realice diferentes actividades por medio de ella, donde deben trabajar con información audiovisual que se les facilita y que además también deben de crear ellos mismos.

En definitiva, aunque por medio de este proyecto he desarrollado principalmente estas cuatro competencias anteriormente citadas, a lo largo del grado, y principalmente durante los diferentes prácticums de éste, pienso que he podido trabajar y desarrollar todas las demás.

## **8. Conclusiones**

La problemática del sobrepeso y la obesidad infantil tanto en España como en nuestra comunidad autónoma, Canarias, es cada vez mayor, por ello, tal y como vengo defendiendo a lo largo de este proyecto, es fundamental que se lleven a cabo propuestas de este tipo en los centros educativos de nuestro país en todos sus niveles, pues la promoción por la salud no es una tarea que se deba dejar en un segundo plano como muchas veces sucede.

Por lo tanto, desde los centros educativos se debe fomentar la importancia de llevar unos hábitos de vida saludables en el día a día por medio de proyectos de este tipo, donde se involucra al alumnado con distintas actividades en las que se le convierte protagonista del aprendizaje, investigando sobre el tema, realizando exposiciones, participando en talleres formativos, etc.

Muchas veces sucede que los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludables quedan en un simple análisis de la pirámide o el plato nutricional y algunas actividades descontextualizadas sobre el tema, por ello el alumnado no se acaba concienciando de la importancia que tiene llevar a cabo hábitos saludables en su día a día. Además, tratando estos contenidos de esa manera no se conseguirá involucrar a las familias, siempre fundamentales, pero más aún cuando se trata este tipo de temas, pues muchas de ellas necesitan verse implicadas en proyectos de este tipo para darse cuenta de la alimentación que le están ofreciendo a sus hijos.

Por lo tanto, con algunas de las actividades propuestas en las que las familias pueden participar, se puede conseguir que también éstas tomen interés sobre el tema y aprendan, pues muchísimo alumnado acaba sufriendo estos problemas de salud por la alimentación que sigue en casa, en ocasiones por desconocimiento de sus familias de lo que es una alimentación equilibrada y saludable.

En definitiva, llevar unos hábitos de vida saludables es esencial en cualquier persona, pero en los niños que se encuentran en pleno desarrollo tanto físico como mental e intelectual, lo es aún más si cabe, además de que si ya a tan cortas edades presentan problemas de sobrepeso y obesidad, éstos les acarrearán otros graves problemas de salud en su futuro como ya cité anteriormente.

Ya la comentaba al inicio de este proyecto, pero creo que no hay mejor cita para acabarlo, “mens sana in corpore sano” (en Sátira X, 356), si ya la decía Décimo Junio Juvenal a finales del siglo I y principios del II y tanta importancia se le daba, por qué actualmente en el XXI no la tenemos en cuenta. Fomentemos la salud y conciencemos al alumnado y sus familias de su importancia.

## Referencias bibliográficas

Area, M. (2004). Webquest. Una estrategia de aprendizaje por descubrimiento basada en el uso de Internet. *Quaderns Digitals. Monográfico Webquests*, 32. Recuperado de <http://www.quadernsdigitals.net>

Arufe, V. (2016). 14 deportes alternativos para Educación Física. Universidad de A Coruña: *Blog Educación, Innoación y Emprendimiento*. Recuperado de <https://www.victorarufe.com/deportesalternativos/>

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 (BOC nº 156, de 13 de agosto).

Dodge, B. J. (1995). Some thoughts about WebQuests. Recuperado de [http://edWeb.sdsu.edu/courses/edtec596/about\\_Webquests.html](http://edWeb.sdsu.edu/courses/edtec596/about_Webquests.html)

Drobnic, F. y García, À. (2013). Introducción. En Drobnic, F. (Coord.); García, À.; Roig, M.; Gabaldón, S.; Torralba, F.; Cañada, D.; González-Gross, M.; Román, B.; Guerra, M.; Segura, S.; Álvaro, M.; Til, L.; Ullot, R.; Esteve, I.; Prat, F. *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores* (p. 5). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Drobnic, F. y Segura, S. (2013). El papel del desayuno y la merienda en la actividad física en la infancia. En Drobnic, F. (Coord.); García, À.; Roig, M.; Gabaldón, S.; Torralba, F.; Cañada, D.; González-Gross, M.; Román, B.; Guerra, M.; Segura, S.; Álvaro, M.; Til, L.; Ullot, R.; Esteve, I.; Prat, F. *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores* (p. 100). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Estudio Aladino en Canarias (2015). Estudio de la situación ponderal en población infantil de Canarias [Gráfico]. Recuperado de: [http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/4305571a-26ce-11e5-bfb0-bdcd7104fbae/Estudio\\_ALADINO\\_Canarias.pdf](http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/4305571a-26ce-11e5-bfb0-bdcd7104fbae/Estudio_ALADINO_Canarias.pdf)

Hassink, S. (2009). *Obesidad infantil: visión global*. En Hassink, S. (coord.), *Obesidad infantil. Prevención, intervenciones y tratamiento en atención primaria*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana, S.A.

Jones, N. F., Rassmussen, C. M. & Moffitt, M. C. (1997). *Real-life problem solving: A collaborative approach to interdisciplinary learning*. Washington: American Psychological Association.

Larmer, J., Ross, D, & Mergendoller, J. R. (2009). *PBL Starter Kit*. California: Buck Institute for Education.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) (BOE nº 106, de 4 de mayo), modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) (BOE nº 295, de 10 de diciembre).

March, T. (2003). The learning power of WebQuest. *Educational Leadership*, 61(4), 42-47.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2017). Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Estudio Aladino: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España [Tabla]. Recuperado de:

[https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnuaISNS2016/2Hab\\_vida.pdf](https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnuaISNS2016/2Hab_vida.pdf)

Ortega Sánchez, D. & Gómez Trigueros, I.M. (2017). Las WebQuests y los MOOCs en la enseñanza de las Ciencias Sociales y la formación del profesorado de Educación Primaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20 (2), 205-220.

Osset, J. (Coord.) (2013). *WebQuest*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Subdirección General de Documentación y Publicaciones. Recuperado de <http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/59/cd/index.htm>

Porras, J. (2010). *La escuela, promotora de la educación para la salud*. Madrid, España: Visión Libros.

Reverte, J. R., Gallego, A. J., Molina, R., y Satorre, R. (2006). El aprendizaje basado en proyectos como modelo docente: experiencia interdisciplinar y herramientas groupware. Proyecto de innovación tecnológico-educativo e innovación educativa de la Universidad de Alicante.

Rodríguez-Sandoval, E., Vargas-Solano, E.M., & Luna-Cortés, J. (2010). Evaluación de la estrategia "aprendizaje basado en proyectos". *Educación y educadores*, 13(1), 13-25.

Roig, M. (2013). Los efectos de la actividad física en el cerebro del niño. En Drobnic, F. (Coord.); García, Á.; Roig, M.; Gabaldón, S.; Torralba, F.; Cañada, D.; González-Gross, M.; Román, B.; Guerra, M.; Segura, S.; Álvaro, M.; Til, L.; Ullot, R.; Esteve, I.; Prat, F. (2013). *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores* (pp.10-14). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Román, B. y Guerra, M. (2013). Actividad física y obesidad infantil. En Drobnic, F. (Coord.); García, Á.; Roig, M.; Gabaldón, S.; Torralba, F.; Cañada, D.; González-Gross, M.; Román, B.; Guerra, M.; Segura, S.; Álvaro, M.; Til, L.; Ullot, R.; Esteve, I.; Prat, F. *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores* (pp.85-92). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Torralba, F. (2013). La transmisión de valores a través del deporte. En Drobnic, F. (Coord.); García, Á.; Roig, M.; Gabaldón, S.; Torralba, F.; Cañada, D.; González-Gross, M.; Román, B.; Guerra, M.; Segura, S.; Álvaro, M.; Til, L.; Ullot, R.; Esteve, I.; Prat, F. *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores* (p. 45). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.



## Anexos

### Anexo 1: Situación de aprendizaje, “Mejora de los hábitos de vida saludables”

#### Sinopsis

La siguiente situación de aprendizaje se trata de un proyecto de mejora de los hábitos de vida saludables que tiene como objetivo general fomentar la práctica de hábitos saludables para concienciar al alumnado de la importancia de llevarlos a cabo en su día a día. Por medio de diferentes actividades que van desde una pequeña investigación en el centro de los hábitos del alumnado, debates y exposiciones acerca de lo que son unos buenos hábitos de vida saludables y talleres de cocina y deportes, se pretende culminar con la realización de diferentes propuestas de mejora de estos hábitos por parte del alumnado.

#### Datos técnicos

**Autoría:** Manuel Padrón Barreto

**Centro educativo:** -

**Tipo de Situación de Aprendizaje:** Tareas

**Estudio:** 5º Educación Primaria (LOMCE)

**Materias:** Ciencias de la Naturaleza (CNA); Educación Física (EF); Lengua Castellana y Literatura (LCL)

#### Identificación

**Justificación:** Los preocupantes datos que reflejan las estadísticas oficiales referidas a sobrepeso y obesidad infantil tanto a nivel estatal como en nuestra comunidad autónoma, que lidera este ranking, hace que se deban tomar medidas en el asunto. Es por ello por lo que, a través de proyectos de este tipo donde se fomentan hábitos de vida saludables, se puede concienciar al alumnado de la importancia de adquirir éstos durante en su día a día.

#### Fundamentación curricular

##### Criterios de evaluación para Ciencias de la Naturaleza

Código	Descripción
PCNA05C02	<p><b>Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales, haciendo hincapié en la función de nutrición, sus aparatos y características, y establecer algunas relaciones fundamentales con determinados 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.</b></p> <p>Con este criterio se pretende verificar si el alumnado busca, selecciona, organiza y contrasta información en distintas fuentes y soportes (Internet, libros, modelos anatómicos, dibujos, etc.), sobre el funcionamiento global del cuerpo humano (constituido por células, tejidos, órganos, aparatos, sistemas), para identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales, así como para describir las características, formas, estructuras y funciones de los aparatos correspondientes a la función de nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor). Se valorará si expone, individualmente y en equipo, las conclusiones obtenidas y el proceso seguido, apoyándose en las TIC, y si explica la importancia de la interrelación entre los órganos y sus funciones correspondientes, reconociendo estilos de vida saludables para el cuidado de los aparatos implicados y la prevención de enfermedades y valorando las aportaciones de la ciencia en la mejora de la salud (medicinas, producción y conservación de alimentos, potabilización de agua, etc.).</p>
Competencias del criterio PCNA05C02	Competencia Matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Competencia digital.

### Criterios de evaluación para Educación Física

Código	Descripción
PEF05C05	<p><b>Realizar la actividad física incorporando hábitos preventivos relacionando sus efectos sobre la salud y el bienestar y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.</b></p> <p>Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de reconocer los efectos beneficiosos de la actividad física para la salud desde su práctica, desarrollada en entornos habituales o no habituales, mostrando interés por incorporar medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, la hidratación, la higiene postural y corporal y la recuperación de la fatiga. Se constatará también que el alumnado describe, una vez informado con diferentes recursos bibliográficos y digitales, los perjuicios del sedentarismo. Finalmente, el criterio pretende evaluar si el alumnado es capaz de identificar y evaluar los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana presentes en su entorno habitual, y especialmente en los medios de comunicación.</p>
Competencias del criterio PEF05C05	Competencia lingüística, Competencias sociales y cívicas, Competencia Matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología.

### Criterios de evaluación para Lengua Castellana y Literatura

Código	Descripción
PLCL05C02	<p><b>Participar en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación y aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas; y producir textos orales de los géneros más habituales, relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, 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.</b></p> <p>Se pretende constatar que el alumnado, individualmente o en grupo, es capaz de emplear la lengua oral de forma adecuada (dicción, articulación, ritmo, entonación, volumen, pausas...), en diversas situaciones de comunicación, espontáneas (expresión de emociones o expectativas, aclaración de dudas, planteamiento de preguntas, movilización de conocimientos previos, diálogos...) o dirigidas (narraciones, descripciones, exposiciones, argumentaciones, encuestas, noticias, entrevistas, reportajes...), adaptándose al contexto y respetando las normas del intercambio oral (turno de palabra, escucha activa, adecuación y respeto a la intervención del interlocutor, normas de cortesía...); asimismo, se evaluará si el alumnado organiza y planifica coherentemente su discurso, elaborando guiones previos a su intervención, teniendo en cuenta los elementos no verbales, gestionando el tiempo, transmitiendo la información con el apoyo de medios audiovisuales y las tecnologías de la información y utilizando un vocabulario adecuado, con la finalidad de expresar sus propias ideas, opiniones y emociones con claridad, creatividad, asertividad y sentido crítico, e ir mejorando progresivamente en el uso oral de la lengua.</p>
Competencias del criterio PLCL05C02	Competencia lingüística, Competencias sociales y cívicas, Aprender a aprender.

## Fundamentación metodológica/concreción

**Modelos de Enseñanza:** Investigación grupal, Enseñanza directiva.

**Fundamentos metodológicos:** En esta situación de aprendizaje alternaré distintos modelos de enseñanza en función del tipo de actividad propuesta. Por lo tanto, combinaré la enseñanza directiva donde el docente primero muestra el procedimiento a seguir realizándose una práctica guiada seguida de una autónoma, con la investigación grupal, que se basa en la búsqueda de información en grupo, siendo lo más importante la interacción del alumnado y la construcción colaborativa del conocimiento, es por ello por lo que será fundamental el trabajo cooperativo mediante grupos heterogéneos.

### Actividades de la situación de aprendizaje

[1]- Investigamos qué hábitos siguen en nuestro colegio						
<p>Para comenzar el docente realizará una evaluación previa de conocimientos por medio de una puesta en común para observar de donde se parte y así realizar una introducción al tema más o menos detallada en función del nivel detectado. Luego, partiendo del análisis de los datos actuales de obesidad infantil en España y más concretamente los de nuestra comunidad autónoma, Canarias, además de algunas noticias de actualidad sobre el tema, se propondrá que el alumnado realice una pequeña investigación en reducidos grupos heterogéneos formados por el docente, acerca de cuáles son los hábitos alimenticios y deportivos del alumnado del centro en el que estén estudiando. Por lo tanto, éstos deben formular las preguntas que realizarán en unos breves cuestionarios que pasarán por las distintas clases del colegio en cuestión. Unos grupos se encargarán de enunciar las preguntas relacionados con la alimentación y otros las que tienen que ver con la actividad deportiva.</p> <p>Una vez realizados los cuestionarios y analizados los datos obtenidos, se podrán obtener unas conclusiones. Si éstas evidencian que los hábitos alimenticios y deportivos del alumnado del centro son malos, deberán realizar una propuesta de mejora para tratar de cambiar éstos, sin embargo, si obtienen unos resultados positivos donde los encuestados resultan tener hábitos de vida saludable en general, la propuesta de mejora la realizarán igualmente, pero centrándose en los malos resultados de las encuestas oficiales analizadas al principio de la actividad.</p>						
Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- PCNA05C02 - PEF05C05 - PLCL05C02	- Puesta en común previa - Encuestas	- Gran grupo - Grupos Heterogéneos	3	-Encuestas oficiales sobre obesidad infantil -Google Formularios	- Aula ordinaria	

### [2]- Nos informamos acerca de cuáles son los mejores hábitos saludables

Una vez realizada la investigación, el docente explicará que esta segunda actividad se centrará en analizar qué hábitos pueden hacer mejorar los nefastos datos actuales de obesidad infantil. Para ello, en primer lugar, se realizará un debate en clase donde el alumnado primero expondrá sus opiniones acerca del asunto, para luego, a partir de una webgrafía seleccionada por el docente y colgada en la WebQuest, éstos se documenten sobre el tema, para que por grupos (los ya formados desde el inicio del proyecto), realicen una exposición en clase sobre lo que cada grupo haría en función de la información que hayan leído y lo que se les ocurra para intentar cambiar la situación e incentivar los hábitos saludables.

Esta actividad se prolongará, en principio a lo largo de 4 sesiones, pues en la primera se realizará el debate y se explicará qué debe el alumnado analizar en la Webquest, para que durante segunda y tercera analicen los distintos documentos y preparen la exposición que realizarán en la cuarta.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- PCNA05C02 - PEF05C05 - PLCL05C02	- Debate - Diálogos en grupo - Exposiciones en grupo	- Gran Grupo - Grupos heterogéneos	4	- WebQuest ( <a href="https://manuelpadron7.wixsite.com/habitossaludables">https://manuelpadron7.wixsite.com/habitossaludables</a> )	- Aula ordinaria	En función del ritmo de trabajo de la clase, esta actividad se puede prolongar durante más sesiones.

### [3]- Talleres de cocina

Se realizarán unos talleres en el centro sobre recetas saludables, donde el alumnado, con la ayuda de los docentes, deberá elaborar distintos platos, ya sean desayunos, almuerzos, meriendas, etc., para luego hacer una degustación a la que asistirá el resto de alumnado del centro. El objetivo de esta actividad es enseñar al estudiantado que es posible comer rico y a la vez sano, además de que, elaborando las distintas recetas con ellos, éstos luego podrán realizarlas en casa junto con sus familias y así promover este tipo de alimentación saludable también en sus casas.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- PCNA05C02 - PLCL05C02	- Recetas saludables	- Gran Grupo	2	- Utensilios y electrodomésticos de cocina - Alimentos	- Comedor y salón de actos	Si el centro no dispone de comedor, se pueden realizar los talleres en el salón de actos con cocinas de gas y hornillos portátiles.

#### [4]- Conocemos juegos y deportes alternativos

Para esta cuarta actividad, se realizarán unos talleres de juegos y deportes alternativos durante toda la jornada. Por medio de esta actividad se pretende que el alumnado conozca otros deportes y juegos alternativos que pueden ser igual o más divertidos que los tradicionales, con el fin de que tengan una mayor posibilidad de elección a la hora de jugar ya sea en los recreos o por las tardes en su tiempo libre, donde últimamente los videojuegos ocupan todas esas horas haciendo que el deporte quede cada vez más relegado.

Algunos de los juegos y deportes que se llevarán a cabo son: el “ultimate frisbee”, deporte de equipo que utiliza elementos del fútbol, del baloncesto y del rugby, sustituyendo el balón por un disco volador; el “slackline”, deporte de equilibrio donde el objetivo es atravesar una cinta de ancho variable sin tocar el suelo; el “goalball”, un deporte creado para personas invidentes que tiene una gran utilidad educativa, pues enseña al alumnado a ponerse en el lugar de estas personas fomentando así un valor tan fundamental como es la empatía; y el “duni” entre otros muchos.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- PEF05C05 - PLCL05C02	- Juegos y deportes alternativos	- Grupos Heterogéneos - Gran Grupo	1	- Material deportivo (pelotas, conos, petos, combas, cuerdas, elásticos, frisbees, etc.) - WebQuest ( <a href="https://manuelpadron7.wixsite.com/habitossaludables">https://manuelpadron7.wixsite.com/habitossaludables</a> )	- Patio y canchas del colegio	Todos los juegos y deportes que se pongan en práctica serán subidos a la WebQuest en modo de vídeo y explicación de normas para que el alumnado pueda recordarlos y jugar cuando lo desee.

#### [5]- Preparamos recetas saludables en casa

La quinta actividad del proyecto quedará abierta para que el alumnado la vaya realizando a lo largo del trimestre en el que se encuadre el proyecto, pues en ella se propone que, en sus casas junto con sus familias o amigos, elaboren diferentes recetas saludables (diferentes a las ya realizadas en los talleres de cocina de la actividad 3) para que las compartan a través de una sección habilitada para ello en la WebQuest. Evidentemente, cada alumno puede compartir las recetas que quiera y de la manera que lo desee (vídeos, fotos, enumeración de los alimentos a utilizar y los pasos a seguir por escrito, etc.).

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- PCNA05C02 - PLCL05C02	- Recetas saludables	- Individual o parejas	-	- WebQuest ( <a href="https://manuelpadron7.wixsite.com/habitossaludables">https://manuelpadron7.wixsite.com/habitossaludables</a> )	-	

**[6]- Realizamos una propuesta de mejora de hábitos de vida saludables**

Una vez investigado los hábitos del alumnado del colegio, analizados los datos de las encuestas oficiales sobre obesidad infantil, recabado información acerca de los mejores hábitos de vida saludables y realizado distintos talleres de cocina y de deporte, en esta sexta actividad se pide que cada grupo realice un plan semanal saludable en el que incluyan las distintas comidas a realizar y las horas dedicadas a la práctica deportiva, dando ideas de juegos y/o deportes alternativos o incluso que se inventen ellos alguno nuevo, y explique el por qué lo ha realizado de esa manera. Para realizar este plan, en la WebQuest podrán encontrar material relacionado con el tema. Éste una vez tenga el visto bueno del docente deberá ser colgado en la web del proyecto y además expuesto en clase al resto de grupos.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/contex.	Observaciones.
- PCNA05C02 - PEF05C05 - PLCL05C02	- Plan semanal saludable (propuesta de mejora) - Exposiciones grupales	- Gran Grupo - Grupos Heterogéneos	3	- WebQuest ( <a href="https://manuelpadron7.wixsite.com/habitossaludables">https://manuelpadron7.wixsite.com/habitossaludables</a> )	- Aula ordinaria	

**[7]- Repasamos todo lo tratado en el proyecto y nos evaluamos**

Para finalizar el proyecto, se realizará una evaluación final por medio de una autoevaluación y una puesta en común de todo lo trabajado durante el mismo.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/contex.	Observaciones.
- PCNA05C02 - PEF05C05 - PLCL05C02	- Puesta en común - Autoevaluación	- Gran Grupo - Grupos Heterogéneos	1	-	- Aula ordinaria	

**Fuentes, Observaciones, Propuestas**

**Fuentes:** <https://manuelpadron7.wixsite.com/habitossaludables>

**Observaciones:** -

**Propuestas:** -