



# **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

## **Proyecto de Innovación Educativa**

Alumno: Alejandro Sánchez García  
Director: Enrique Álvarez Rodríguez

Doble Grado en Ciencias de la Actividad Física  
y del Deporte y Educación Primaria

Universidad Pontificia Comillas  
Curso 2024/25



## **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

### **Proyecto de innovación educativa**

**Educación para la salud: “Un proyecto interdisciplinar para la conciencia y prevención de la obesidad infantil”**

**Health education: "An interdisciplinary project for the awareness and prevention of childhood obesity"**

## Contenido

1. Resumen y abstract. ....	3
2. Introducción y justificación del tema elegido.....	5
3. Marco teórico.....	9
3.1 Generalidades de la obesidad y afectaciones. ....	9
3.2 Prevenciones para la obesidad.....	10
3.2.1 Prevenciones para la obesidad en la población infantil. ....	12
3.3 ¿Cómo son los estilos de vida hoy en día?.....	13
3.3.1 Estilos de vida actuales de los niños y niñas.....	13
3.4 El Aprendizaje Basado en Proyectos como metodología y su aplicación en Educación Primaria.....	15
3.5 Programas dirigidos para tratar la obesidad infantil. ....	17
4. Propuesta de innovación. ....	20
4.1 Presentación de la propuesta.....	20
4.2 Objetivos de la propuesta. ....	23
4.2.1 Objetivos generales.....	23
4.2.2 Objetivos específicos.....	24
4.3 Contexto de aplicación de la propuesta.....	24
4.4 Metodología y recursos. ....	26
4.5 Cronograma de aplicación.....	29
4.6 Actividades.....	32
4.7 Evaluación de la propuesta ....	49
5. Conclusiones.....	54
6. Referencias bibliográficas.....	56
7. Anexos.....	59
Anexo 1. Tabla de registro de puntos para las clases participantes.....	59
Anexo 2. Test de hábitos saludables ....	61
Anexo 3. Encuesta para los alumnos.....	61
Anexo 4. Encuesta para los profesores ....	62
Anexo 5. Encuesta para las familias ....	62

## 1. Resumen y abstract.

### **Resumen**

El presente Trabajo de Fin de Grado propone un proyecto de innovación educativa basado en el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), con el objetivo de concienciar sobre la obesidad infantil y fomentar hábitos saludables en alumnos de la etapa de Educación Primaria. A través de una metodología interdisciplinar que integra las asignaturas de Educación Física, Ciencias Naturales, Matemáticas, Lengua Castellana y Plástica, busca promover la actividad física, la alimentación saludable y equilibrada, el descanso y la higiene.

El proyecto se desarrolla durante un curso escolar y finaliza con la Semana del Deporte bajo el lema "Vive de forma saludable", donde los alumnos participan en actividades físicas, talleres interactivos y un concurso final gamificado. Además, involucra a las familias y a toda la comunidad educativa para reforzar la concienciación sobre la importancia de estos hábitos para la salud.

Por su estructura dinámica y su bajo coste, el proyecto es fácilmente aplicable en cualquier centro educativo. Se espera que su implementación genere un impacto positivo en los hábitos del alumnado, fomentando un estilo de vida activo y saludable desde edades tempranas.

**Palabras clave:** obesidad infantil, hábitos saludables, educación para la salud, actividad física, Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), interdisciplinariedad.

### **Abstract**

This Final Degree Project presents an educational innovation project based on Project-Based Learning (PBL), aimed at raising awareness about childhood obesity and promoting healthy lifestyle habits among upper primary school students. Through an interdisciplinary approach integrating Physical Education, Natural Sciences, Mathematics, and Spanish Language, the project encourages physical activity, balanced nutrition, proper rest, and hygiene.

The project unfolds over an academic year and culminates in the “Live Healthy” Sports Week, where students participate in sports competitions, interactive workshops, and a gamified final quiz competition. Additionally, families and the educational community are actively involved to reinforce awareness of the importance of health.

Thanks to its dynamic structure and low cost, the project can be easily implemented in any school setting. Its application is expected to have a positive impact on students' habits, fostering an active and healthy lifestyle from an early age.

**Key words:** childhood obesity, healthy habits, health education, physical activity, Project-Based Learning (PBL), interdisciplinarity.

## 2. Introducción y justificación del tema elegido.

De la variedad de temas que ofrece el deporte, me he decantado por escoger la obesidad infantil por diversas razones. Principalmente quiero visibilizar, tanto en la comunidad educativa y familias, que el deporte no consiste únicamente en la práctica de una actividad física, sino que existen otros elementos añadidos que son de igual o mayor importancia.

En este trabajo, no solo quiero tratar la obesidad desde una perspectiva teórica; revisando la bibliografía, haciendo referencia a la enfermedad en sí misma y al problema que supone para las personas, sino que, además, desarrollaré un proyecto de innovación que pueda ser útil para los centros escolares. Realizar esta iniciativa en torno a la obesidad infantil puede permitir que los centros educativos incluyan un plan contra la obesidad infantil en sus centros y así concienciar a las familias y estudiantes acerca de la importancia de mantener unos hábitos de vida saludable como la alimentación y el descanso. Considero que todo esto ayudará a los alumnos a rendir mejor en su día a día, inculcándoles unos buenos hábitos para toda su vida.

La Educación Física se plantea como la mejor asignatura del currículo para tratar y trabajar este tema tan importante, y a la vez descuidado por la comunidad educativa debido a su poco conocimiento o ignorancia. Como se indica en (Santos-Muñoz, 2005) la escuela tiene una obligación de adaptarse a las circunstancias y problemas de la sociedad en la que está inmersa.

En las últimas décadas, la obesidad y el sobrepeso han pasado a ser uno de los principales problemas de salud pública que, tanto el sistema educativo como concretamente los profesionales de la Educación Física, no pueden ignorar. Esto está afectando a la reconstrucción del currículum del área de Educación Física y por ello, los docentes se ven en la necesidad de actualizarse y conocerlo.

Estos planteamientos se recogieron en la LOGSE (1990), tanto en el diseño curricular del área como en los temas transversales, ya que incluso uno de ellos se denominaba "Educación para la salud". La LOCE (2002), dentro de sus principios educativos, señala como objetivo "promover y formar una actividad física regular en el tiempo libre, que permanezca en la edad adulta y que se encuentre vinculada a la adopción

de hábitos de ejercicio físico que incidan positivamente sobre la salud y calidad de vida”.

En las experiencias que he vivido en diferentes centros educativos, como alumno así como en mis prácticas curriculares, casi siempre se abordaba la asignatura de Educación Física con un enfoque más tradicional, centrado en la tarea, siguiendo una serie de patrones repetitivos en los que el profesor explicaba un ejercicio para trabajar los contenidos u objetivos de la sesión y el alumno lo ejecutaba. De esta manera, el docente, al hacer estos ejercicios repetitivos se aseguraba que el alumno consiguiese llegar a los mínimos establecidos y cuando este los conseguía a base de repetición, se pasaba al siguiente contenido curricular.

Precisamente por estos motivos considero que las actuaciones docentes en el contexto de Educación Física no deben limitarse al propio marco de la asignatura en sí misma, ya que esta permite trabajar de forma interdisciplinar con todas las materias curriculares (Sánchez-Gómez y otros, 2015). Es por esto por lo que la obesidad infantil se puede trabajar conjuntamente con otras asignaturas como Conocimiento del Medio (la función de nutrición y sistemas implicados en ella, los nutrientes, los tipos de alimentos o la pirámide alimenticia), Matemáticas (los porcentajes, cálculo, interpretación y representación de tablas y gráficos, recogida de datos y su registro mediante técnicas de muestreo y medición) o Lengua (expresión oral en exposiciones y debates, búsqueda de información o vocabulario relacionado con la temática).

Este proyecto se centrará en el tercer ciclo de Educación Primaria, del cual me gustaría resaltar la primera competencia específica del Decreto 61/2022 del Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid de la asignatura de Educación Física, que hace referencia a *“Adoptar un estilo de vida activo y adecuado practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz”* (España, 2022). Considero a partir de mi experiencia que competencias como esta pasan más desapercibidas que las competencias motrices en las clases de Educación Física y, por lo tanto, no se trabajan con tanta incidencia en los centros.

No sólo se trata de resaltar la importancia y los beneficios de la práctica de la actividad física y el deporte, sino que, además, destacar la necesidad de incluir otros aspectos

como la higiene, el descanso y la alimentación en la Educación Física para concienciar a los alumnos que estos factores ayudan a la prevención de enfermedades y lesiones, a la mejora del rendimiento en las actividades de la vida cotidiana, así como al aporte de energía y recuperación del organismo (Kumar & Preetha, 2012).

Las familias son un eslabón importante de este proyecto, ya que para muchas de ellas puede ser un tema desconocido y deben de saber que existe un apartado en la asignatura de Educación Física que incide en esta problemática. La forma de abordar este proyecto precisamente ofrece a estas familias un espacio de protagonismo puesto que en ellas recae la mayor responsabilidad en cuanto a la educación de sus hijos, incidiendo esta en el grave problema que es la obesidad infantil en España.

La obesidad infantil es uno de los principales problemas de salud pública, ya que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha declarado la epidemia del siglo XXI; situándonos en España como uno de los países de la Unión Europea con mayor obesidad y sobrepeso infantil. Las tasas comparadas de obesidad y sobrepeso infantil (6-9 años) por sexo en los países de la Unión Europea sitúan a los niños españoles en cuarto lugar de Europa con un 19% de obesidad y un 42% obesidad y sobrepeso (Alto Comisionado contra la Pobreza Infantil, 2022). Por su parte, sitúan a las niñas españolas en segundo lugar de Europa con un 17% de obesidad y un 41% de obesidad y sobrepeso.

También cabe mencionar que en los últimos 20 años la obesidad se ha duplicado en niñas y adolescentes, ofreciendo unos datos en que 4 de cada 10 niños y niñas tienen un exceso de peso en nuestro país. Por último, también es importante comentar que 7 de cada 10 alumnos con exceso de peso son percibidos por sus padres dentro de un peso normal (Alto Comisionado contra la Pobreza Infantil, 2022).

El curso se impartirá de forma que la concienciación de la gravedad del asunto tome un papel protagonista. Con esto, se pretenden demostrar los beneficios de los que los alumnos podrán disfrutar con esta propuesta, ya que con cambios minoritarios en sus rutinas, los alumnos pueden conseguir grandes logros personales en cuanto a su salud se refiere. Considero que puede ser una gran iniciativa comenzar el proyecto desde la asignatura de Educación Física y llevarlo de forma transversal e

interdisciplinar a lo largo del curso, incluyéndolo como un plan de intervención para el centro, que se implemente al comienzo de los cursos académicos.

De esta manera le daremos al proyecto, así como a la problemática, la importancia que merece y la opción de ofrecer a los niños aprendizajes sobre este tema, así como también demostrarles que la Educación Física no solo es hacer deporte, ya que esta va acompañada de otros elementos también muy importantes, como se destaca en (Miller y otros, 2018) en donde se manifiesta que no dormir las horas recomendadas duplica el riesgo de obesidad en niños de edad escolar; o que un desequilibrio en el bienestar emocional incrementa la probabilidad de padecer obesidad.

### 3. Marco teórico

#### 3.1 Generalidades de la obesidad y afectaciones.

Para dar respuesta a la situación actual en torno a la obesidad infantil, así como para desarrollar el presente proyecto de innovación, se comenzará listando una serie de definiciones del término obesidad recogidas en (García, 2004).

1. “Es una enfermedad de curso crónico en la cual se involucran aspectos genéticos, ambientales y estilo de vida que conducen a un trastorno metabólico. Se caracteriza por un balance positivo de energía, que ocurre cuando la ingesta de calorías excede el gasto energético ocasionando un aumento en los depósitos de la grasa corporal y por lo tanto ganancia de peso”.
2. “La obesidad o sobrepeso, es un factor de riesgo producto de un estilo de vida, que se asocia con un aumento en la mortalidad como consecuencia de enfermedades crónicas tales como enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, problemas musculo esqueléticos y respiratorios”.
3. “La obesidad es un desorden metabólico caracterizado por un exceso de la grasa corporal. Esto distingue la obesidad del sobrepeso el cual se define como un exceso de peso en referencia con un estándar arbitrario, usualmente el peso deseable de acuerdo con las tablas de peso y talla”.

Como se observa en las definiciones, la obesidad se considera una enfermedad crónica, lo que indica que perdura a lo largo del tiempo y requiere un manejo continuo. Este padecimiento es complejo porque involucra múltiples factores interrelacionados, incluyendo aspectos genéticos, ambientales y de comportamiento. Además, la obesidad se manifiesta de manera heterogénea en diferentes individuos, con variaciones en su gravedad y en las respuestas a los tratamientos. Es también un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas comorbilidades, como diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares y problemas musculoesqueléticos (García, 2004).

Dada su amplia prevalencia y sus implicaciones para la salud pública, la obesidad representa un importante desafío que afecta a diversas poblaciones. El tratamiento de la obesidad requiere un enfoque integral que contemple factores biológicos,

socioculturales y psicológicos, lo que implica un abordaje multidisciplinar para abordar diversas raíces del problema y promover una mejor salud en quienes la padecen.

Los factores biológicos parten de predisposiciones genéticas que afectan al metabolismo y regulación del apetito, así como a desequilibrios hormonales relacionados con la leptina y la insulina, que ayudan al almacenamiento de grasa (Martínez-Munguía & Navarro-Contretas, 2014). En los factores socioculturales el entorno tiene un papel muy importante; como pueden ser la exposición a la publicidad de dietas altas en calorías y pobres en nutrientes, o la falta de acceso a espacios para realizar actividad física. Los hábitos familiares también juegan un papel crucial en el desarrollo de la obesidad infantil así como los factores psicológicos como el estrés, la baja autoestima o el entorno social pueden llevar a rutinas de alimentación emocional y a un estilo de vida sedentario (Bersh, 2006).

### 3.2 Prevenciones para la obesidad.

Para la prevención de la obesidad en la población se necesitan estrategias que promuevan estilos de vida saludables, desde niños hasta adultos en sus diversos entornos. Según el estudio elaborado por la OMS de GBD 2019 Risk Factor Collaborators (2020), existen unos enfoques clave y unas intervenciones para fomentar la actividad física y una dieta equilibrada, entre otros hábitos saludables como los siguientes:

#### 1) Alimentación saludable

- a. Dietas equilibradas: Promover una alimentación donde predomine el consumo de frutas, verduras, proteínas magras, legumbres y grasas saludables.
- b. Reducción de azúcares y grasas saturadas: Limitar el consumo de productos procesados, grasas saturadas y bebidas azucaradas.
- c. Ajustar las porciones: Concienciar a la población sobre el tamaño de las raciones y el consumo adecuado de las calorías.

#### 2) Promoción de la actividad física

- a. Ejercicio regular: Realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana, alternando entre intensa y moderada.

b. Fomentar las actividades al aire libre: Proporcionar oportunidades de realizar actividades físicas en espacios abiertos.

c. Crear programas de ejercicio en escuelas y trabajos.

### 3) Cambios en el entorno familiar y social

a. Educar en nutrición a las familias: Los padres deben adquirir conocimientos sobre nutrición, así podrán aplicarlos tanto para ellos como para sus hijos.

b. Apoyarse en escuelas u otras entidades: Las instituciones ayudan proporcionando guías de hábitos saludables, además de enseñar en las escuelas habilidades para que los niños en su vida puedan tomar correctas decisiones sobre la salud.

### 4) Políticas públicas

a. Regular la publicidad sobre comida no saludable.

b. Dar oportunidades a opciones de alimentación saludables: Establecer políticas que faciliten el acceso económico a alimentos saludables.



Figura 1. Pirámide de la Alimentación Saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 2015

De todas estas pautas que se puede establecer para prevenir y reducir la obesidad infantil, primordialmente se necesita practicar regularmente algún tipo de actividad física, tener una alimentación saludable y mantener un adecuado bienestar emocional y descanso (GBD 2019 Risk Factor Collaborators, 2020). El plan de actuación gira en torno a la creación de entornos donde la infancia y adolescencia viva y crezca generando ecosistemas que promuevan y faciliten la adquisición de estos tres estilos de vida saludables mencionados.

### 3.2.1 Prevenciones para la obesidad en la población infantil.

Se deben poner en práctica una serie de prevenciones que harán que disminuya la obesidad. Podemos ofrecer a los padres información sobre la obesidad, sobre alimentación saludable y sobre la actividad física; y con esta plantear cambios en los estilos de vida de aquellos niños en función de lo establecido por Hassink (2009), en la línea de las pautas de la OMS anteriormente referenciadas:

- 1) Incitar a una alimentación sana, acercando el concepto a las familias.
- 2) Informar a las familias de los grupos de alimentos que existen, así como las cantidades de las porciones correspondientes a cada uno de ellos.
- 3) Limitar zumos y bebidas azucaradas, acorde a la Academia Americana de Pediatría (APP).
- 4) Disminuir el tiempo frente a las pantallas, estableciendo una programación adecuada para no exceder las 2 horas diarias.
- 5) Promover la actividad física moderada en torno 60 minutos por día.

La intervención a la problemática de la obesidad con ayuda de las prevenciones recientemente expuestas se debe hacer tanto en las casas como en el centro, ya que todos los entes sociales que rodean al niño son responsables de proporcionarle una educación para la salud. Según Reid y otros (2020), si el índice de masa corporal es mayor que el 85% y menor que 95% hay que actuar y hacer cambios en la alimentación y estilo de vida. Tanto familias y profesores tienen que diseñar un plan estratégico para controlar ese exceso de peso. Con niños en edad de Educación Primaria podemos trabajar con recompensas relacionadas con la actividad física que

pueden ser diarias o semanales, de manera que se les permita moverse y divertirse disfrutando de su bienestar.

La obesidad infantil empieza entre los 5 y 6 años y sigue en la adolescencia. La grasa corporal se puede medir con el índice de masa corporal (IMC), que es una fórmula que relaciona la estatura y el peso. Para determinar si un niño tiene sobrepeso u obesidad, se comparan niveles del IMC de niños de la misma edad entre sí, recurriendo a una tabla que establece si el peso del niño es saludable o no. Si el IMC del niño es superior al 85% de otros de su edad y sexo podemos considerar que está en riesgo de tener sobrepeso; si el IMC es superior al 95% de otros niños de su edad y sexo podemos considerar que el niño tiene sobrepeso u obesidad.

Es importante mencionar la relación entre la obesidad infantil y brecha social. España es uno de los países de la Unión Europea en los que la tasa de riesgo de pobreza infantil y la de obesidad presentan una correlación más alta. Según los datos del Ministerio de Consumo de España (2019) el porcentaje de niños con obesidad se duplica en hogares con menos ingresos (23,7%), mientras es del 10,5% en los que tienen más ingresos.

### 3.3 ¿Cómo son los estilos de vida hoy en día?

En (Strain y otros, 2024) se hace referencia a que el estilo de vida de hoy en día tiende cada vez a ser más sedentario, considerándose un problema de salud global. Existe una gran parte de la población de adultos y adolescentes que no cumplen las recomendaciones de actividad física lo cual conlleva que aumente el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer o depresión. Este sedentarismo es consecuencia a cambios en el uso del transporte y al uso de las tecnologías para el trabajo y el ocio. La OMS destaca que la falta de actividad física y el comportamiento sedentario además de tener consecuencias en la salud individual también conlleva una pérdida en la productividad de la población (Kumar & Preetha, 2012).

#### 3.3.1 Estilos de vida actuales de los niños y niñas.

Es un hecho que la obesidad infantil es más frecuente en niños con estilos de vida menos saludables, es decir, aquellos que bien dedican menos tiempo a la actividad

física y más a actividades sedentarias como el uso prolongado de dispositivos electrónicos; o bien aquellos cuyo consumo de una dieta variada que incluya fruta y verduras es menor frente a alimentos y bebidas procesadas con alto índice calórico (azúcares, grasas, sal, bajo contenido en fibra y nutrientes esenciales). También conviene resaltar el bienestar emocional, ya que nos encontramos con que parte de la población infantil con obesidad padece de ansiedad, depresión, baja autoestima y aislamiento social (Bersh, 2006).

Según lo establecido en (The Children's Society, 2023) aproximadamente 1 de cada 6 niños en edad escolar tienen un problema de salud mental como ansiedad o depresión. Datos recientes de este estudio nos indican que el 39% de los niños ha visto un deterioro en su salud mental desde 2017, esto conlleva el incremento de sentimientos como el aislamiento o la baja autoestima. Por último, las horas de sueño que el 57% en alumnos de primaria y del 70% alumnos de secundaria dejan de dormir las 8 a 10 horas que se recomiendan para su edad (Healthy Schools, 2024).

Todos estos datos de estilos de vida son los que influyen en la obesidad del niño. Pero estos estilos de vida no son únicamente selecciones individuales, sino que el contexto en el que vive el niño influye; como su contexto sociocultural o económico, o el entorno donde vive ya que tiene influencia en facilitar y motivar o no al niño a la vida saludable. Destacamos unos sistemas importantes para la vida saludable del niño, (Oficina de Perspectivas y Políticas Mundiales de UNICEF, 2019).

- 1) El sistema alimentario al completo: desde la producción y la distribución hasta el precio y consumo.
- 2) El sistema de ocio y deporte con respecto a la accesibilidad a espacios y rutinas en su día a día.
- 3) El sistema sociocultural condiciona los modelos sociales que influyen en las relaciones y decisiones de los niños.

Conviene mencionar que vivimos en la era digital, donde el uso de las Tecnologías para la Relajación, la Información y la Comunicación (TRIC) ocupa más tiempo en la vida de los niños que anteriormente. Un estudio en el que han participado más de 50.000 NNA (niños, niñas y adolescentes) españoles entre 11 y 18 años nos indica el uso generalizado de internet que puede asociar consecuencias para su salud física,

vinculadas al sedentarismo digital y también sobre salud mental y social (Andrade y otros, 2021):

- 1) El 94,8% tiene móvil. La edad media de acceso al primer móvil es de 11 años.
- 2) El 58% duerme con el móvil en la habitación.
- 3) El 21% se conecta a partir de medianoche todos o casi todos los días.
- 4) El 31,6% pasa más de cinco horas conectados a internet entre semana, aumentando al 49,6% durante el fin de semana.
- 5) El 33% de adolescentes estaría desarrollando un uso problemático de internet y redes sociales. El porcentaje es mayor entre las chicas y se incrementa a partir de los 14 años.
- 6) El 22,8% ha sufrido acoso escolar y el 9,2% ha sufrido ciberacoso en algún momento de su vida.

### 3.4 El Aprendizaje Basado en Proyectos como metodología y su aplicación en Educación Primaria.

El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) es una metodología didáctica centrada en el estudiante, en la que se desarrolla el aprendizaje a través de la investigación y resolución de problemas reales. Su enfoque se basa en la participación activa del alumno en su propio proceso de aprendizaje, promoviendo la autonomía, el pensamiento crítico y la colaboración. Según Dias & Brantley-Dias (2017), esta metodología proporciona experiencias educativas significativas al vincular el conocimiento académico con situaciones prácticas y relevantes para los estudiantes.

El ABP tiene sus raíces en la pedagogía progresista de John Dewey, quien defendía un aprendizaje basado en la experiencia y la reflexión (Dewey, 1938). Su concepción de la educación enfatizaba la necesidad de involucrar a los alumnos en procesos de indagación activa y en la resolución de problemas auténticos. Durante la década de 1960, la Universidad de McMaster en Canadá implementó esta metodología en el ámbito de la educación médica, consolidando su aplicación en la enseñanza superior. Posteriormente, su efectividad fue demostrada en distintos niveles educativos y disciplinas, promoviendo el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales esenciales para el siglo XXI (Savery, 2006). En la actualidad, el ABP ha sido reconocido como

una estrategia innovadora y eficaz, especialmente en la formación de competencias prácticas y transversales (Bell, 2010).

En el contexto de la Educación Primaria, el ABP permite a los alumnos convertirse en protagonistas de su aprendizaje, fomentando la curiosidad y la exploración del conocimiento desde un enfoque interdisciplinar. Según Krajcik & Shin (2022), esta metodología estimula la construcción activa del aprendizaje mediante la integración de múltiples áreas del conocimiento y el uso de herramientas que favorecen la indagación científica y la creatividad. Thomas (2000) destaca que el ABP potencia la capacidad de resolver problemas complejos, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva, habilidades fundamentales para el desarrollo integral del estudiante en la sociedad actual.

En España, el ABP está recogido en la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE), la cual promueve metodologías activas y centradas en el alumnado como parte del desarrollo de competencias clave en el currículo escolar. La legislación educativa enfatiza la necesidad de fomentar un aprendizaje significativo y contextualizado, promoviendo estrategias didácticas que favorezcan la adquisición de habilidades prácticas y conocimientos aplicables en la vida cotidiana. De este modo, el ABP se posiciona como una metodología alineada con los principios de la educación moderna, contribuyendo a la mejora de la calidad educativa en las escuelas españolas.

En el ámbito de la Educación Física, el ABP ofrece una herramienta versátil para el desarrollo de proyectos prácticos orientados a la promoción de hábitos saludables y actividad física. Yañez Sepulveda et al. (2024) señalan que esta metodología permite a los estudiantes involucrarse en experiencias significativas, como la planificación y ejecución de eventos deportivos, el diseño de programas de ejercicio y la evaluación de su propio rendimiento físico. Además, el ABP facilita la enseñanza de valores como el trabajo en equipo, la responsabilidad y la superación personal, aspectos esenciales en la formación integral de los alumnos.

Por último, el ABP favorece la integración de diferentes áreas curriculares, promoviendo un aprendizaje holístico y contextualizado (Markham, 2011). En la Educación Primaria, su aplicación permite conectar contenidos de Educación Física con disciplinas como Ciencias Naturales, Matemáticas y Lengua, fomentando una

enseñanza más dinámica y enriquecedora. Al trabajar en proyectos interdisciplinarios, los alumnos desarrollan una comprensión más profunda y significativa de los conceptos abordados, mejorando su capacidad para transferir conocimientos a diferentes situaciones del mundo real.

En conclusión, el Aprendizaje Basado en Proyectos es una metodología innovadora y eficaz que fomenta un aprendizaje activo, significativo y transversal en la Educación Primaria. Su integración en la legislación educativa y su aplicación en áreas como la Educación Física refuerzan su valor como herramienta de enseñanza, preparando a los alumnos para enfrentar los desafíos del siglo XXI con habilidades prácticas y una mentalidad crítica y colaborativa.

### 3.5 Programas dirigidos para tratar la obesidad infantil.

Varios de los estudios citados con anterioridad pertenecen a una serie de investigaciones realizadas en España que se centran en la relación entre la obesidad infantil y la realización de actividad física.

El objetivo del estudio ALADINO (Ministerio de Consumo de España, 2019), denominado a partir de sus iniciales: Alimentación y Crianza en la Infancia, se centra en la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en población infantil española, centrándose también en hábitos alimentarios y de actividad física. Este estudio lo elabora el Ministerio de Sanidad y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en colaboración con instituciones académicas e investigaciones. Este estudio se desarrolla en España y se basa en encuestas y análisis de datos recogidos de niños y adolescentes.

En cambio, el objetivo del estudio PASOS (Gómez y otros, 2022) se centra más en evaluar los hábitos de actividad física, el sedentarismo y el estado de salud de la población española centrándose en la población de niños y adolescentes. Este estudio lo promueve la Gasol Foundation y es coordinado por la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) con la colaboración de instituciones científicas y académicas. Al igual que el estudio anterior, se realiza en España basándose en encuestas y datos sobre hábitos de actividad física y otros factores relaciones con la salud.

Ambos son investigaciones realizadas por organismos públicos y asociaciones científicas en España. Son fundamentales para comprender la problemática de la obesidad y la actividad física en la infancia y adolescencia en este país; y sus resultados ayudan a desarrollar programas de salud pública dirigidos a mejorar estos aspectos. Según sendos estudios:

- 1) El 23% de los niños y el 25% de las niñas son sedentarios.
- 2) Los estilos de vida menos saludables se asocian entre sí. Los niños con alimentación menos saludable son también los menos activos.
- 3) Según se avanza en la adolescencia disminuye la actividad, afectando en el género por lo que las chicas adolescentes son menos activas que los chicos.

A modo de conclusión, la obesidad infantil es un problema de salud pública que necesita una intervención compleja y multidimensional. Es importante ubicar al niño en el centro de este proceso, comprendiendo el contexto y particularidades de su entorno social, porque estos influyen en su capacidad para adoptar un estilo de vida saludable. Para prevenir y reducir esta condición en los niños es fundamental que se fomenten y practiquen estilos de vida saludables que se cimientan sobre tres pilares (RNAO, 2014).

El primer pilar es la actividad física. Esta debe ser accesible y divertida para los niños, se debe hacer promoviendo espacios de recreación que no solo fomenten el ejercicio, sino que haya espacio para la socialización y el disfrute. Las actividades deben ser adaptadas a los gustos y capacidades de cada niño, igual de importante el acceso a instalaciones seguras. Los educadores, las familias y los responsables de políticas públicas tienen la responsabilidad de facilitar el acceso a estos espacios, considerando necesidades y gustos de cada grupo que hay en la sociedad.

El segundo pilar es la alimentación saludable. Es muy importante que las familias y los colegios tengan la información y los recursos necesarios para ofrecer una dieta variada y equilibrada. Esto contempla desde la promoción de hábitos de alimentación saludables en las casas hasta la implementación de programas educativos en los colegios, que inculcan a los niños la importancia de una buena nutrición y también de que sean capaces de tomar decisiones alimentarias con conocimiento. Mencionar también la importancia del acceso a alimentos saludables en el entorno del niño,

promoviendo políticas que limiten la oferta de alimentos ultra procesados con altos contenidos en azúcares y grasas.

El tercer pilar es en el que se engloba el bienestar emocional y el descanso. Los niños con mayores capacidades para enfrentar al estrés y gestionar sus emociones de una manera correcta son los niños que viven en un entorno donde tienen apoyo emocional, donde dedican tiempo al descanso y a dormir las horas necesarias. El bienestar emocional se debe promover tanto en las casas como en el colegio, asegurando que el niño reciba el apoyo necesario para desarrollar su autoestima y su salud mental.

La implementación de estos hábitos debe ir acompañados de un cambio cultural y social que fomente estilos de vida saludables. Es importante remarcar que la obesidad infantil no se puede resolver con intervenciones aisladas o puntuales; se necesita un enfoque integral que abarque tanto a los niños como a sus familias y entorno, y a su vez que esté apoyado por políticas públicas efectivas. Como meta final se debe generar un ecosistema saludable que permitan a los niños crecer en un entorno que los nutra tanto física como mental y emocionalmente. Mediante una actuación coordinada entre todos los factores involucrados será posible frenar la obesidad infantil y sentar unas bases para una generación saludable.

## 4. Propuesta de innovación.

### 4.1 Presentación de la propuesta.

Esta propuesta surge a partir de mi experiencia en los centros educativos en los que he realizado prácticas curriculares a lo largo de mis estudios del doble grado. A pesar de las diferencias en cuanto a estructura, organización y alumnado en cada institución, he identificado un patrón común que prácticamente gira en torno a la poca promoción de los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludables, así como también la falta de concienciación sobre su importancia en la vida de los estudiantes. En la mayoría de los casos, no se facilitaban las herramientas necesarias para que los alumnos mantuvieran rutinas saludables en su día a día.

Ante esta problemática, surge este proyecto como medio de diseño de una propuesta educativa con un enfoque interdisciplinar dentro del currículo de Educación Primaria. Su objetivo principal es fomentar hábitos de vida saludable en los estudiantes, abordando aspectos clave como la alimentación, la actividad física, el descanso y la higiene. Para ello, se utilizará el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) como metodología central, facilitando la integración de distintas asignaturas como Educación Física, Lengua, Ciencias Naturales, Matemáticas y Plástica.

El ABP, en base a lo tratado en el marco teórico, es una metodología que pone al alumno en el centro del proceso de aprendizaje por lo cual, los alumnos trabajan de forma colectiva en la resolución de un problema real (Secretaría de Educación Pública, 2022). En el caso del presente trabajo girará en torno a los hábitos saludables para lidiar y concienciar sobre la obesidad infantil. Desde el comienzo del proyecto al inicio del curso, se irá preparando un producto final, característico de esta metodología, que será llevado a cabo en forma de “Semana del Deporte”.

El proyecto está dirigido a alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria y propone un método de aprendizaje más dinámico y efectivo, enmarcado dentro de la legislación educativa vigente, particularmente en los contenidos establecidos en la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE), sobre el currículo de la Educación Primaria.

Desde el inicio del curso, el proyecto se articulará en torno a un producto final: la “Semana del Deporte”, una actividad que sintetiza los aprendizajes adquiridos y los aplica en un evento significativo para toda la comunidad escolar. Para ello, la planificación se dividirá en tres fases:

### 1. Primer trimestre: Concienciación y formación.

- Se desarrollará un taller didáctico interdisciplinar en el que los alumnos trabajarán en pequeños grupos para explorar distintas facetas de los hábitos saludables, integrando conocimientos de Ciencias Naturales, Matemáticas y Educación Física.
- En una segunda fase, se invitará a las familias a participar en actividades conjuntas con sus hijos, permitiendo una mayor concienciación y compromiso con el aprendizaje en torno temas fundamentales como la obesidad infantil, la importancia de una alimentación saludable, el descanso y la higiene personal mediante recursos interactivos y dinámicos. Estos recursos con los que se va a trabajar son:
  - Juegos y aplicaciones educativas: aplicaciones de nutrición que permitan a los alumnos y padres escoger menús saludables y aprender sobre grupos de alimentos. También juegos de preguntas sobre alimentación, higiene y descanso usando una aplicación como Kahoot.
  - Talleres y experimentos prácticos: algún taller donde se cocine en familia, de esta manera padres e hijos pueden preparar recetas saludables juntos. Algún experimento sobre el azúcar que se encuentra oculto en los alimentos.
  - Vídeos y cuentacuentos interactivos: vídeos animados en el cuenten historias sobre buenos hábitos. Con un cuentacuentos interactivo donde los alumnos pueden elegir el desarrollo de la historia según las decisiones que tomen entre todos sobre hábitos saludables.
  - Retos y gamificación: plantear retos semanales en familia como puede ser sustituir un snack poco saludable por una pieza de fruta. Construir unas tarjetas de hábitos saludables

donde los niños puedan coleccionar puntos por cumplir con hábitos saludables en casa.

## **2. Segundo trimestre: Profundización en hábitos saludables y preparación de la Semana del Deporte.**

- Se continuará trabajando en la adquisición de hábitos saludables a través de proyectos específicos en cada asignatura. Por ejemplo, en Ciencias Naturales se analizarán los efectos de la alimentación en el organismo, en Matemáticas se representarán datos sobre la actividad física del alumnado y en Plástica se diseñarán materiales visuales de concienciación.
- Se implementará un programa de seguimiento en el que los alumnos registrarán sus progresos en hábitos saludables mediante diarios de alimentación y actividad física.
- Se fomentará el aprendizaje colaborativo a través de la planificación de pequeños eventos deportivos dentro del centro como preparación para la Semana del Deporte.

## **3. Tercer trimestre: Implementación y evaluación.**

- Se llevará a cabo la Semana del Deporte, un evento que incluirá actividades físicas, talleres interactivos y retos lúdicos orientados a reforzar los conocimientos adquiridos.
- Se implementará un sistema de recompensas basado en la participación y el cumplimiento de hábitos saludables.
- Como cierre del proyecto, se organizará un concurso dinámico ambientado como un programa de televisión. Este concurso contará con diferentes categorías, incluyendo pruebas de conocimiento sobre hábitos saludables, desafíos físicos y resolución de problemas en equipo. Los equipos representarán sus clases y competirán en una serie de pruebas gamificadas, en las que tendrán que demostrar lo aprendido durante el curso de manera práctica y colaborativa.

A lo largo del curso, se incorporarán actividades transversales para reforzar los hábitos saludables en el día a día del alumnado. Cada clase del tercer ciclo involucrada en el proyecto contará con una lista de objetivos relacionados con la salud

y, al cumplirlos, los estudiantes recibirán incentivos como la elección de actividades lúdicas o recreativas durante el recreo.

Además del ABP, la propuesta se apoya en la interdisciplinariedad, permitiendo trabajar la promoción de la salud desde diferentes áreas del currículo:

- **Educación Física:**
  - Implementación de pausas activas en el aula.
  - Fomento del autocuidado tras la actividad física.
- **Ciencias Naturales:**
  - Estudio de los nutrientes y sus funciones.
  - Creación de menús saludables.
  - Experimentos sobre los efectos de la alimentación en el cuerpo.
- **Matemáticas:**
  - Análisis y representación gráfica de datos sobre hábitos saludables.
  - Estudio de patrones de consumo y actividad física.
- **Lengua:**
  - Preparación de presentaciones interactivas y debates en el aula.
  - Escritura creativa en el marco del concurso final.
- **Plástica:**
  - Diseño de carteles y material visual para el centro.
  - Creación del logotipo del concurso.

En definitiva, esta propuesta educativa busca generar un impacto significativo en los hábitos de vida del alumnado, promoviendo la concienciación y la adopción de rutinas saludables. La combinación del ABP y la interdisciplinariedad contribuirá a un aprendizaje significativo y duradero, permitiendo que los estudiantes no solo adquieran conocimientos teóricos, sino que los integren en su vida cotidiana.

## 4.2 Objetivos de la propuesta.

### 4.2.1 Objetivos generales.

- Elaborar un proyecto de innovación interdisciplinar de hábitos de vida saludable para alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria mediante el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) como metodología de

aprendizaje en Educación Física y otras asignaturas del currículo como Ciencias Naturales, Matemáticas y Lengua Castellana.

#### 4.2.2 Objetivos específicos.

- Emplear el Aprendizaje Basado en Proyectos en programas interdisciplinarios de Educación Física, Matemáticas, Lengua Castellana y Ciencias Naturales que incentiven la práctica regular de actividad física en los alumnos.
- Fomentar la participación de las familias en actividades escolares relacionadas con el ejercicio físico y la nutrición.
- Elaborar recursos didácticos para la implementación de esta propuesta en torno a los hábitos de vida saludable.

#### 4.3 Contexto de aplicación de la propuesta.

Este proyecto está diseñado para implementarse en cualquier centro educativo de Educación Primaria en España, con un enfoque particular en colegios de la Comunidad de Madrid. Su propósito es impactar a toda la comunidad educativa, incluyendo alumnos, docentes, familias y personal del centro. Se dirige principalmente a alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria (5º y 6º curso), un período en el que es fundamental consolidar hábitos saludables que influyan positivamente en su desarrollo.

Para garantizar el éxito del proyecto, es esencial que el profesorado reciba formación específica en Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) y en metodologías interdisciplinarias. Se recomienda organizar sesiones de formación internas en el centro, impartidas por expertos en ABP, donde los docentes puedan adquirir estrategias para aplicar esta metodología de manera efectiva. Además, se sugiere que los departamentos de Educación Física, Ciencias Naturales, Matemáticas, Lengua y Plástica trabajen en conjunto para diseñar actividades que se complementen entre sí y refuercen los objetivos del proyecto.

Los docentes necesitarán herramientas didácticas que faciliten la implementación del ABP, como recursos digitales interactivos, materiales impresos y metodologías innovadoras que fomenten la participación del alumnado. Además, se requerirá la

implicación del equipo directivo para proporcionar tiempos y espacios adecuados para el desarrollo del proyecto. La participación de las familias será clave para reforzar los hábitos saludables en el hogar, por lo que se organizarán encuentros informativos y actividades conjuntas.

El proyecto adopta un enfoque interdisciplinar en el que se integran distintas asignaturas para ofrecer una visión global y aplicada de los hábitos saludables.

- Desde Educación Física se trabajará la importancia de la actividad física regular mediante sesiones prácticas, juegos cooperativos y la planificación de la Semana del Deporte.
- En Ciencias Naturales se abordarán conceptos relacionados con la nutrición, el funcionamiento del cuerpo humano y la relación entre salud y hábitos de vida.
- Matemáticas contribuirá con el análisis de datos para estudiar patrones de alimentación y ejercicio en el alumnado, utilizando gráficos y estadísticas.
- Lengua y Literatura fomentará la redacción de artículos y presentaciones orales sobre la importancia de los hábitos saludables, mejorando las competencias comunicativas de los estudiantes.
- Desde Plástica, los alumnos diseñarán carteles, murales y material visual para concienciar a la comunidad educativa sobre la relevancia de una vida saludable.

Este proyecto se alinea con los objetivos de la LOMLOE en cuanto al desarrollo de competencias clave y la educación en valores. Algunos de los contenidos específicos del currículo que se trabajarán incluyen la competencia personal, social y de aprender a aprender, fomentando la autonomía en la adquisición de hábitos saludables y la toma de decisiones informadas; la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, a través del análisis de datos sobre actividad física y nutrición; la competencia en comunicación lingüística, mediante la exposición oral y la elaboración de textos informativos y argumentativos; la competencia en conciencia y expresión cultural, a través de la creación de materiales visuales y la organización de eventos escolares; y la educación en valores y hábitos de vida saludables,

promoviendo la concienciación sobre la importancia de la actividad física y la alimentación equilibrada.

El proyecto se implementará en un colegio público de la Comunidad de Madrid, en una localidad de perfil socioeconómico medio-alto con una población estudiantil diversa en cuanto a procedencia cultural. El centro se encuentra en un entorno urbano con acceso a infraestructuras deportivas municipales y áreas verdes, lo que facilita la realización de actividades al aire libre. A nivel sociocultural, se observa una tendencia al sedentarismo entre los alumnos, motivada por el uso creciente de dispositivos electrónicos y la reducción del tiempo dedicado a la actividad física. Además, existe una variabilidad en los hábitos alimenticios de los estudiantes, con una parte del alumnado que sigue dietas equilibradas y otra con mayor consumo de productos ultra procesados. Dado este contexto, el proyecto busca fortalecer la educación en salud a través de la implicación de la comunidad educativa, promoviendo un enfoque integral en el que las familias, docentes y alumnos trabajen juntos en la adopción de hábitos saludables y sostenibles en el tiempo.

#### 4.4 Metodología y recursos.

Este proyecto se desarrollará principalmente a través del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), una metodología que permite a los alumnos adquirir conocimientos, destrezas y habilidades mediante la realización de proyectos relacionados con problemas reales. A través de esta metodología, se promueve un aprendizaje activo y significativo, en el que los estudiantes no solo reciben información, sino que la aplican en contextos concretos, fomentando así la investigación, la colaboración y la aplicación práctica del conocimiento.

Además del ABP, se integrarán otros enfoques didácticos complementarios, como el aprendizaje cooperativo y la enseñanza interdisciplinar. Estos permitirán a los alumnos establecer conexiones entre diferentes asignaturas y trabajar en conjunto hacia un objetivo común: la planificación y desarrollo de la Semana del Deporte. La narrativa del proyecto gira en torno a la importancia de la actividad física y el bienestar, promoviendo hábitos saludables y un sentido de comunidad dentro del entorno escolar.

Para enriquecer esta experiencia, se fomentará el desarrollo de competencias clave como el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la autonomía en el aprendizaje. Los alumnos no solo serán receptores de conocimientos, sino protagonistas activos en su construcción, tomando decisiones, investigando y organizando las actividades del evento.

En cuanto a la dinámica de trabajo, se emplearán diferentes formas de agrupamiento: trabajo en pequeños grupos para la planificación de actividades específicas, colaboración entre grupos para la organización general del evento y momentos de reflexión individual para evaluar avances y aprendizajes. De este modo, se asegurará una experiencia de aprendizaje variada, participativa y enriquecedora para todos los estudiantes.

Entre los principales recursos que se emplearán para el desarrollo de esta propuesta, encontramos los siguientes, categorizados en función del tipo que sean.

<b>Recursos materiales</b>	
Material didáctico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folletos informativos sobre hábitos saludables, alimentación equilibrada y sobre la actividad física.</li> <li>- Carteles y pancartas para decorar aulas y espacios comunes.</li> <li>- Materiales audiovisuales como presentaciones, vídeos educativos, etc.</li> <li>- Libros sobre nutrición enfocados a niños.</li> <li>- Fichas interactivas sobre hábitos saludables.</li> <li>- Infografías con consejos de alimentación y ejercicio.</li> </ul>
Material para talleres y juegos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material deportivo.</li> <li>- Material para juegos de mesa.</li> <li>- Material para manualidades.</li> <li>- Utensilios para talleres de cocina.</li> <li>- Materiales para actividades al aire libre.</li> </ul>

Recursos audiovisuales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector y pantallas para vídeos y presentaciones.</li> <li>- Altavoces y algún micrófono para charlas y para el concurso.</li> <li>- Cámaras para ir documentado el proyecto.</li> </ul>
Material para el concurso final.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Premios para los ganadores (medallas, trofeos).</li> <li>- Decoración temática para ambientar.</li> </ul>
Otros materiales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Camisetas o gorras con el logo del proyecto para los alumnos.</li> <li>- Premios para motivar a los alumnos a participar.</li> </ul>

<b>Recursos personales</b>	
Equipo coordinador.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsable del proyecto, planifica y coordina el proyecto.</li> <li>- Profesores, cada uno involucrado en su parte del proyecto dependiendo de su área.</li> <li>- Profesores de apoyo, por si se necesita ayuda en alguna actividad o en alguna tarea administrativa.</li> </ul>
Facilitadores y expertos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutricionistas, para impartir alguna de las charlas.</li> <li>- Monitores, algunos especialistas en juegos y actividades para ayudar a dirigir las actividades físicas y los talleres.</li> <li>- Médico o pediatra, para impartir algunas de las charlas.</li> </ul>
Voluntarios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familias que quieran ser participes más cercanos del proyecto.</li> </ul>
Personal administrativo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Secretaría, para el tema de gestión.</li> </ul>

<b>Recursos espaciales</b>	
Aulas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tanto para el día a día en las sesiones de clases como para más adelante charlas interactivas y talleres.</li> <li>- Aula de informática para que los alumnos puedan acceder a material digital.</li> </ul>
Espacios deportivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gimnasio o pistas del centro.</li> <li>- Zonas exteriores.</li> </ul>
Escenario para el concurso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salón de actos o teatro.</li> </ul>
Zonas de exposición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasillos o espacios comunes para colgar carteles, infografías, etc.</li> </ul>
Almacenamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio en el que se pueda guardar materiales y equipos que se vayan creando o se vayan necesitando en cada etapa del proyecto.</li> </ul>

#### 4.5 Cronograma de aplicación

<b>Primer trimestre: Introducción y concienciación</b>	
Objetivos.	<p>Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la obesidad infantil y promover pautas con relación a hábitos saludables.</p> <p>Introducir conceptos clave como alimentación, higiene, descanso y actividad física.</p>
Semana 1-2 de septiembre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Inicio del proyecto. Se presenta el proyecto a la comunidad educativa previamente para introducirlo a los alumnos y familias.</li> <li>○ Reuniones informativas realizadas por expertos en nutrición, pediatras y profesionales deportivos.</li> </ul>

<p>Septiembre – octubre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Educación Física:</b> implementación de rutinas de pausas activas, se les explicará a otros profesores su uso. Las pausas activas son pequeños momentos de actividad física que se realizan en un día a día para irrumpir largos periodos de inactividad. Con estas pautas se busca mejorar la concentración, reducir el estrés, y obviamente prevenir problemas asociados con el sedentarismo. Estas pausas no tienen que durar más de 5 minutos, tienen que ser sencillas, se tienen que poder hacer en el aula y tienen que ser divertidas para los alumnos.</li> <li>○ <b>Ciencias Naturales:</b> introducción a los nutrientes y las funciones que desempeñan. En cada clase harán una pirámide alimenticia y la pondrán en el mural para que en cada clase haya una.</li> <li>○ <b>Matemáticas:</b> recopilación inicial de datos sobre los hábitos de la comunidad escolar, se pasará un <a href="#">test</a> en cada clase (horas de sueño, alimentación, actividad física, higiene).</li> <li>○ <b>Plástica:</b> diseño del logotipo del concurso. Elegir el nombre y el logotipo para ir realizando los primeros carteles de promoción.</li> </ul>
<p>Noviembre – diciembre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Educación Física:</b> inculcar el autocuidado tras la realización de cualquier actividad física. Concienciar sobre la importancia del descanso.</li> <li>○ <b>Lengua:</b> introducción a la escritura creativa en cursos del tercer ciclo de primaria. Los alumnos de este ciclo comenzarán a planear las charlas que impartirán en la semana del deporte a sus compañeros más pequeños.</li> <li>○ <b>Plástica:</b> creación de material visual relacionado con la higiene y el descanso. Como en las clases se habrán tratado estos temas, se harán carteles para poner por el colegio durante este mes para que los alumnos interioricen la información.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Matemáticas:</b> se recopilarán los datos del test para poder presentarlo de manera gráfica.</li> </ul>
--	---

Segundo trimestre: Diseño y preparación	
Objetivos.	Preparar las actividades de la Semana del Deporte
	Consolidar aprendizajes sobre hábitos saludables
Enero – febrero.	○ <b>Educación Física:</b> proponer actividades físicas y juegos que puedan incluirse en la semana del deporte.
	○ <b>Ciencias Naturales:</b> se diseñarán menús saludables según las necesidades de cada alumno.
	○ <b>Matemáticas:</b> se hará un análisis y una representación gráfica sobre los hábitos saludables del alumnado del centro.
	○ <b>Plástica:</b> se harán carteles para colgar por el centro para informar sobre los resultados analizados en matemáticas.
Marzo.	○ <b>Lengua:</b> se finalizarán los discursos y se prepararán y ordenarán las charlas. Se harán ensayos con la ayuda de los profesores.
	○ <b>Educación Física:</b> se elegirán las actividades y juegos para la semana del deporte y se definirán las reglas del concurso.
	○ <b>Plástica:</b> se diseñarán medallas, diplomas y materiales para la ambientación del concurso.

Tercer trimestre: Aplicación y producto final	
Objetivos.	Poner en práctica todo lo aprendido y organizado durante el curso.

	Involucrar a toda la comunidad educativa y familias en la Semana del Deporte.
Abril.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Semana del deporte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inicio con las exposiciones de los alumnos de tercer ciclo de primaria.</li> <li>▪ Durante la semana habrá juegos deportivos, actividades interactivas y talleres sobre alimentación.</li> <li>▪ Se colocará por todo el centro los carteles creados durante el curso.</li> </ul> </li> <li>○ <u>Concurso final:</u> será ambientado como un programa de televisión. Representantes de cada curso competirán en un concurso modo trivial sobre sus conocimientos en hábitos saludables (alimentación, descanso, higiene, actividad física)</li> </ul>
Mayo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Educación Física y Matemáticas:</b> se pasará el mismo test a final de curso y se compararán los datos iniciales con los finales.</li> <li>○ Reflexión de la comunidad educativa sobre los aprendizajes y sobre si se han logrado los objetivos del proyecto.</li> </ul>

#### 4.6 Actividades

Como resultado final del proyecto, celebraremos la Semana del Deporte, un evento especial que se va a desarrollar durante cinco días lectivos consecutivos, de lunes a viernes. Se desarrollará bajo la temática “Vive de forma Saludable”, esta semana va a estar llena de actividades físicas, juegos, talleres y dinámicas que conseguirán reforzar y demostrar todo lo aprendido, promoviendo la diversión y la concienciación sobre la importancia de un estilo de vida activo y saludable.

Esta experiencia permite a los alumnos aplicar los conocimientos adquiridos de manera práctica, fortalecer su compromiso con su salud y la de las personas que les rodean y compartir momentos significativos con amigos y familias.

## Día 1. Inauguración y primeras dinámicas

### Objetivos:

- Fomentar el trabajo en equipo y la convivencia entre los alumnos de diferentes edades.
- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de los hábitos saludables.

### Inauguración oficial.

#### Presentación de la Semana del Deporte:

- Los alumnos del tercer ciclo de primaria (5º y 6º de Primaria) serán los protagonistas de este momento.
- Se van a encargar de exponer, a sus compañeros del colegio, a los profesores y familias; los objetivos de esta semana y la importancia de adoptar hábitos saludables y tener una alimentación equilibrada, además de realizar ejercicio físico regularmente con su adecuado descanso e higiene.

#### Gala de inauguración y desfile de alumnos:

- Los alumnos se van a agrupar en equipos, formados por alumnos de diferentes cursos, promoviendo de esta manera la cooperación y la integración de todo el alumnado.
- Cada equipo va a tener un nombre relacionado con la salud y un color que les represente; por ejemplo el nombre de un equipo puede ser “Los Hidratados” y que el color que les represente sea el azul.
- Una vez estén organizados en equipos se llevará a cabo el desfile inaugural, donde cada equipo recorrerá el patio mostrando su bandera y gritando el lema motivador que hayan creado.

#### Encendido de la “Antorcha Saludable”:

- Como símbolo del compromiso de la comunidad educativa con un estilo de vida sano se va a crear una antorcha saludable. Dicha antorcha será transportada por varios alumnos que el profesorado piense que representan valores como el esfuerzo, la superación y la cooperación.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un estudiante tendrá el honor de simular el encendido de la antorcha, representando con este acto el comienzo oficial de la Semana del Deporte.</li> <li>- Este acto se va a cerrar con una breve coreografía grupal para empezar la semana con energía y motivación.</li> </ul>
<b>Juegos tradicionales: competición entre equipos.</b>	<p><u>Jornada de juegos tradicionales:</u> Los equipos competirán en distintas pruebas que pondrán a prueba su destreza, coordinación y cooperación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Carreras de sacos:</b> los alumnos tendrán un lugar de salida y una meta. A modo de relevos los equipos deberán conseguir pasar todos por la línea de meta antes que lo hagan sus rivales.</li> <li>- <b>Tirar de la cuerda:</b> los equipos medirán su fuerza y pondrán a prueba su estrategia. Una línea en el medio y a los lados de esa línea dos equipos enfrentados. Tirando de la cuerde deben conseguir que el equipo rival sobrepase la línea del centro hacia su lado.</li> <li>- <b>Comba:</b> los equipos saltarán la comba a ritmo de canciones populares.</li> <li>- <b>Rayuela:</b> los equipos pondrán a prueba su precisión y su equilibrio en este clásico juego. Además deberán terminar todos en el menor tiempo posible.</li> </ul>
	<p><u>Narradores en acción:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habrá un grupo de alumnos encargados de narrar lo que ocurre minuto a minuto en cada prueba para que el resto de los alumnos y padres que asistan estén informados. Este apartado se va a trabajar desde el área de Lengua.</li> </ul>
	<p><u>Clasificación y puntuación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Al acabar se hará una clasificación con puntos para ver qué equipos han conseguido más puntos y por lo tanto sean los ganadores.</li> <li>- Se van a registrar los puntos obtenidos por cada equipo, promoviendo de esta manera el uso de tablas y gráficos para visualizar de mejor manera los resultados.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al final del día se comprobarán estas tablas y gráficos y se anunciarán los equipos que han obtenido más puntos. Este apartado se va a trabajar desde el área de Matemáticas.</li> </ul>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Taller interactivo.</b></p>	<p>Para cerrar esta jornada del día 1 se va a llevar a cabo un taller participativo en el que los alumnos van a aprender sobre la importancia de una alimentación saludable y lo harán de una forma lúdica. El taller recibe el nombre de “¿Qué es una dieta equilibrada?”, y consistirá en dinámicas participativas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Puzles sobre la pirámide alimenticia:</b> lo alumnos más pequeños van a completar puzles con imágenes de diferentes alimentos y los colocarán en su lugar correspondiente dentro de la pirámide de alimentación saludable.</li> <li>- <b>Reto de los colores saludables:</b> los alumnos van a tener que agrupar los alimentos según su color y a continuación se les explicará sus beneficios para la salud.</li> <li>- <b>“Detectives del azúcar”:</b> van a analizar etiquetas de distintos productos para que sean capaces de identificar la cantidad de azúcar que contienen y harán una reflexión sobre el impacto que genera en la salud.</li> </ul> <p>Este taller se trabajará desde el área de Ciencias Naturales y Matemáticas.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Actividad de cierre</b></p>	<p>Para finalizar esta primera jornada se van a reunir de nuevo todos los participantes y se va a hacer una reflexión sobre lo aprendido durante el día. Se va a destacar la importancia de la actividad física, del trabajo en equipo y la alimentación saludable, motivando a los alumnos a continuar con el mismo entusiasmo en los próximos días.</p> <p>Pregunta de reflexión: <i>¿Qué hábitos saludables hemos puesto en práctica en el día de hoy?</i></p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Material es</b></p>	<p><u>Para la inauguración:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Micrófonos y altavoces para los discursos.</li> <li>- Carteles para que los equipos pongan sus nombres y sus lemas.</li> </ul>

- Banderas y pañuelos de distintos colores para diferenciar a cada equipo.
- Antorcha saludable construida con cartón.
- Música para la ambientar el desfile y poner la canción de la coreografía.

Para los juegos tradicionales:

- Sacos para el juego de la carrera de sacos por relevo.
- Cuerda para el juego de tirar la cuerda, buscaremos una adaptada para que no se hagan daño los alumnos.
- Combas largas para el juego de salto grupal.
- Tizas y piedras para jugar al juego de la rayuela.
- Tablero o pizarra móvil para registrar los puntos
- Papeles y rotuladores para que los alumnos puedan crear las tablas y los gráficos

Para el taller interactivo:

- Puzles de la pirámide alimenticia.
- Carteles que contengan imágenes de alimentos en los que se diferencia bien su color.
- Etiquetas de alimentos donde se pueda ver su información nutricional.
- Tablas y gráficos en los que se pueda analizar el contenido de azúcar en distintos alimentos.

## **Día 2: Deportes modernos y cross escolar**

### **Objetivos del día 2:**

- Fomentar la práctica deportiva como hábito esencial para una vida saludable.
- Promover valores como esfuerzo, trabajo en equipo y superación personal.
- Adaptar deportes modernos y juegos individuales que refuercen la motricidad del alumnado.

Partidos en equipos: Durante la mañana los alumnos van a participar en partidos y torneos de varios deportes, organizados por categorías para poder asegurar una competición equitativa y motivadora. Está gestionado desde el área de Educación Física. Los deportes los que habrá partidos serán los siguientes:

- Baloncesto.
- Rugby tag.
- Tchoukball.
- Voleibol.

Con estos deportes se trabajan aspectos como la estrategia y la velocidad; el trabajo en equipo y la precisión; la coordinación y reflejos en momentos de dinamismo.

Juegos individuales y pequeños torneos: Esta parte va a ser gestionada por el área de Educación Física desde la que se van a organizar diferentes desafíos:

- **Torneo de lanzamientos:** este torneo va a consistir en ver cuantas canastas es el alumno capaz de encestar desde distintas distancias
- **Tiro de precisión:** lanzamientos a dianas o a aros donde se sumarán puntos dependiendo de la precisión del lanzamiento.
- **Reto de habilidades por tiempo:** realizar pequeños circuitos para trabajar la agilidad y coordinación con la presión de un tiempo.

*Cross Escolar:* Uno de los momentos más esperados por la comunidad educativa es el Cross Escolar, una carrera de resistencia que se va a llevar a cabo en un circuito situado en el entorno del colegio.

El Cross se va a desarrollar de la siguiente manera, se va a encargar de esta parte el área de Educación Física:

- Se va a delimitar un circuito con vallas, cintas y carteles.
- Los alumnos van a competir por categorías de edad para asegurar una competición justa.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada alumno va a recibir un dorsal con un número para agilizar y facilitar el control de el tiempo.</li> <li>- En el circuito habrá zonas de hidratación y señales con frases motivadoras.</li> </ul> <p>Desde el área de Matemáticas se llevará a cabo el control de tiempos y premiación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando los alumnos finalicen la carrera, habrá un comité formado por otros alumnos, que se van a encargar de registrar los tiempos individuales con cronómetros digitales.</li> <li>- Este comité va a elaborar un ranking con los tiempos más rápidos de cada categoría.</li> <li>- Los ganadores de cada categoría van a recibir un diploma saludable.</li> </ul> <p>Desde el área de Lengua se van a asignar unos narradores para que durante la carrera comenten las anécdotas que vayan pasando, destacando momentos emocionantes y motivando a todos los corredores.</p>
	<p><i>Narradores y comentaristas deportivos:</i> habrá un grupo de alumnos que se va a encargar de retransmitir el minuto a minuto de los partidos y torneos, analizando las jugadas clave y proporcionando emoción al resto de espectadores. Esto será tarea del área de Lengua.</p> <p><i>Analistas deportivos:</i> Además se va a llevar un registro de puntuaciones y estadísticas liderado por el área de Matemáticas. Se va a llevar un registro de los puntos conseguido tanto por cada equipo como por cada jugador. Se van a elaborar tablas de clasificación y gráficos de rendimiento de cada equipo y de los mejores jugadores.</p>
<b>Taller educativo.</b>	<p>Después de la intensa jornada deportiva del segundo día, los alumnos van a poder asistir a un taller impartido por un especialista en deporte y salud. El taller recibe el nombre de “El poder de la actividad física en nuestra salud”. Se van a tratar los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De qué manera el ejercicio fortalece nuestro cuerpo y nos permite prevenir enfermedades.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los beneficios psicológicos del deporte: reducción de estrés, mejora en el estado de ánimo y ayuda a la concentración.</li> <li>- La importancia que tiene el calentamiento y los estiramientos para evitar lesiones.</li> <li>- Como poder mantener una rutina de actividad física adaptada a cada edad.</li> </ul> <p>Los alumnos van a poder participar porque se abrirá un espacio para que ellos puedan formular preguntas o inquietudes, y el especialista será el encargado de resolver dichas preguntas. También los alumnos van a realizar pequeños ejercicios prácticos para que se den cuenta y experimenten cómo cambia su cuerpo si se realiza. una activación.</p>
<b>Actividad de cierre.</b>	<p>Para finalizar esta jornada se va a hacer una breve reflexión en grupo. Se puede destacar los momentos más emocionantes de la jornada y los aprendizajes clave. Se les va a pedir a los alumnos que compartan cómo se sintieron al practicar deportes en equipo y deportes individuales; o si después del día de hoy les gustaría mejorar algún aspecto de su rendimiento físico.</p> <p>Pregunta de reflexión: ¿Cómo creéis que la actividad física influye en vuestro día a día? ¿Qué hábitos podéis incorporar en vuestro día a día para ser personas más activas?</p> <p>Con esta jornada que ha estado llena de actividad física, de estrategias y aprendizajes, los alumnos han podido reforzar su compromiso con una vida saludable y activa, preparándose y asimilando el tercer día de la Semana del Deporte.</p>
<b>Materiales necesarios.</b>	<p><u>Para las competiciones deportivas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balones de baloncesto, balonmano, fútbol sala y voleibol.</li> <li>- Petos o camisetas de colores diferentes para poder diferenciar a los equipos.</li> <li>- Tableros para apuntar puntuaciones y marcadores</li> <li>- Micrófonos y altavoces para las narraciones en directo.</li> </ul>

- Instalaciones como las pistas del colegio con porterías, canastas y redes de voleibol.

Para los juegos individuales:

- Canastas y aros para los lanzamientos desde distintas distancias.
- Dianas y aros para los tiros de precisión.
- Conos y obstáculos para el circuito de habilidad.

Para el cross escolar:

- Dorsales numerados para los alumnos participantes.
- Cintas, vallas, carteles para la señalización del circuito.
- Stads para habilitar puntos de hidratación con botellas de agua.
- Cronómetros digitales y tablonas para el registro de los tiempos.
- Micrófonos y altavoz para los narradores.

Para el taller educativo:

- Proyector y pantalla para la exposición de diapositivas o vídeos.
- Cuadernos y bolígrafos para los alumnos que quieran tomar apuntes.
- Micrófono y altavoz para el especialista encargado de impartir el taller.

### **Día 3: Talleres sobre alimentación y vida saludable**

**Objetivos del día 3:**

- Fomentar hábitos de alimentación saludable a través de la vivencia de experiencias prácticas en los talleres relacionados con la vida saludable.
- Interpretar etiquetas nutricionales y tomar decisiones fundamentadas sobre su alimentación.
- Promover el bienestar físico y mental mediante actividades recreativas como el yoga y zumba.
- Concienciar a los alumnos de la gran importancia de la flexibilidad, la relajación y el movimiento para su desarrollo integral.

Desde las áreas de Ciencias Naturales, Lengua y Matemáticas, ya que van a tener que conocer los tipos de alimentos que van a utilizar, las medidas exactas de la receta y tendrán que interpretar las recetas, se va a desarrollar el taller de “Cocina Saludable: Creando meriendas nutritivas”. Los alumnos se van a convertir en chefs y van a preparar aperitivos saludables y fáciles de hacer en sus casas. Se va a trabajar por estaciones con diferentes recetas que fomentan una alimentación equilibrada, las recetas serán las siguientes:

- Brochetas de frutas: los alumnos colocarán diferentes trozos de frutas variadas en unos palillos de brocheta. Podrán combinar distintos colores y sabores.
- Batidos naturales: con leche o yogur podrán ir mezclando diferentes frutas.
- Tostadas integrales con crema de aguacate o hummus: es una alternativa a los típicos bocadillos procesados.
- Yogur con toppings naturales: se mezcla el yougur con frutos secos o fruta.

Con este taller los alumnos van a conocer los beneficios de cada alimento y van a descubrir alternativas saludables para sus meriendas.

Desde las áreas de Ciencias Naturales, Lengua y Matemáticas se impartirá el otro taller correspondiente al día tres. Se llama “El detective de los alimentos”: Descifrando etiquetas nutricionales.

En este taller los alumnos van a poder aprender a interpretar la información nutricional de disintos productos alimenticios para poder hacer elecciones más saludables cuando vayan a la compra con sus padres.

Se dividirá la clase en grupos y se le dará a cada grupo envases de productos reales (galletas, cereales, snacks, yougures, etc).

	<p>Los alumnos deben analizar las etiquetas y buscar información clave, que se la daremos pautada para ayudarles (cantidad de azúcar, grasas y aditivos; ingredientes principales y valores energéticos). Les daremos una hoja con tres preguntas: ¿cuál de estos productos es más saludable y por qué?; ¿qué significan palabras como conservantes o edulcorantes?; ¿cómo podemos identificar el azúcar oculto en estos productos?</p> <p>Con este taller los alumnos aprenden que no todo lo que parece saludable lo es realmente y aprenden a diferenciar opciones que son beneficiosas para su organismo.</p>
<p><b>Actividades físicas Y recreativas: Yoga y Zumba.</b></p>	<p>Yoga para el bienestar y la relajación. Desde el área de Educación Física se va a llevar a cabo esta actividad. El yoga puede ser una actividad ideal para enseñar a los alumnos la importancia de la respiración, de la flexibilidad y de la relajación. Practicaremos diferentes posturas para que ellos las puedan realizar en sus tiempos de ocio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura del árbol para trabajar el equilibrio.</li> <li>- Postura del perro boca abajo para estirar la espalda.</li> <li>- Postura del guerrero para el fortalecimiento de piernas y brazos.</li> <li>- Técnicas de respiración y relajación guiada.</li> </ul> <p>El yoga tiene muchos beneficios y explicándoselos a los alumnos pueden encontrar atractiva la práctica de esta actividad. Les ayuda a aumentar la concentración y reducir el estrés; mejora la flexibilidad y la postura corporal; y fomenta la calma y el autocontrol.</p> <p>También trabajaremos desde el área de Educación Física una clase de zumba. Así reforzaríamos un área del currículo de Educación Física como es la expresión corporal, añadiendo música y ritmos a los que adaptarse con el movimiento del cuerpo.</p>

	<p>Después de haber realizado la clase de yoga los alumnos van a poder disfrutar de una actividad más dinámica.</p> <p>La clase va a consistir en enseñar a los alumnos coreografías sencillas con música llamativa para ellos. Se van a alternar pasos aeróbicos con ejercicios más dirigidos a la tonificación. Se les pedirá a los alumnos que sean capaces de improvisar y crear sus propios movimientos a la vez que disfrutan del ritmo de la música.</p> <p>Les explicaremos los beneficios que tiene el zumba, ya que hace que se mejore la resistencia cardiovascular; y que aumente la coordinación y agilidad.</p>
<p><b>Actividad de Cierre.</b></p>	<p>Para la conclusión de esta jornada se van a reunir todos los alumnos y se va a hacer una reflexión grupal sobre lo aprendido en este tercer día.</p> <p>Preguntas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué alimentos saludables has descubierto hoy que te gustaría incluir en tu alimentación diaria?</li> <li>- ¿Cómo creéis que el yoga o el zumba pueden ayudaros a mejorar vuestro estado de bienestar físico y emocional?</li> </ul> <p>Antes de finalizar se va a realizar un reto de hábitos saludables donde cada uno de los alumnos de va a comprometer a realizar al menos un cambio positivo o en su alimentación o en su actividad física durante al menos una semana.</p>
<p><b>Materiales necesarios</b></p>	<p>Para los talleres de alimentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutas y alimentos saludables.</li> <li>- Utensilios de comida adaptados para niño.</li> <li>- Etiquetas de productos con su información nutricional.</li> </ul> <p>Para las clases de Yoga y Zumba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esterillas para la clase de yoga.</li> <li>- Música y altavoces.</li> </ul>

## Día 4: Excursión por la naturaleza

### Objetivos del día 4:

- Fomentar el respeto por el medio ambiente a través de actividades físicas como el senderismo y el ciclismo.
- Aplicar las normas relativas a la educación vial y la seguridad en bicicleta en un medio urbano.
- Aplicar conocimientos matemáticos (geometría) y artísticos en la creación de un circuito de ciclismo.

### Caminata por el campo.

*Caminata por el campo: Descubriendo la naturaleza.* Desde las áreas de Ciencias Naturales y Educación Física se llevará a cabo esta actividad. La comunidad educativa va a participar en una caminata guiada por un entorno natural cercano a la Comunidad de Madrid, este entorno natural debe estar cerca del colegio para que sea accesible para las familias, algún ejemplo puede ser la Casa de Campo, Parque Juan Carlos I, el Retiro o el monte de Valdeatas. Se va a dividir a los alumnos en grupos liderados por profesores, realizándose de la siguiente manera:

- Inicio del paseo: se explica el recorrido y unas normas de respeto al entorno natural.
- Paradas: se hacen cuatro paradas para observar la flora y fauna del entorno, se explica la importancia de los ecosistemas y se habla de los beneficios de estar en contacto con la naturaleza.
- Descanso y almuerzo saludable: este momento es de convivencia donde cada alumno se llevará su almuerzo saludable practicado el día anterior.
- Juego de observación: durante la caminata los alumnos van a recibir una ficha con imágenes de elementos que deben encontrarse (algunas huellas de animales, distintas hojas, tipos de nubes, etc).

Con esta actividad los alumnos serán capaces de identificar diferentes especies de plantas y animales; así como reflexionarán sobre la

	<p>importancia de los espacios verdes; además de conocer los beneficios de la actividad física al aire libre.</p> <p><u>Actividad de reflexión: Diario de la excursión.</u> Esta actividad se llevará a cabo desde el área de Lengua y Plástica. Después de haber hecho la caminata, los alumnos van a trabajar en grupos para redactar un resumen de su experiencia. Les daremos una hoja con unas preguntas para ayudarles a la elaboración:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué ha sido lo que más te ha gustado de la caminata?</li> <li>- ¿Qué elementos naturales que has visto te han llamado más la atención?</li> <li>- ¿Cómo te has sentido al caminar al aire libre?</li> </ul> <p>Para los alumnos más pequeños se les pedirá que entreguen un dibujo sobre la excursión.</p>
<b>Excursión y actividades en bicicleta.</b>	<p><u>Excursión y actividades en bicicleta.</u> Esta parte será organizada desde las áreas de Educación Física, Matemáticas y Plástica. Para esta actividad se va a organizar un circuito en bicicleta en el que, antes de comenzar, los alumnos deben de pasar un control de seguridad donde se revisarán cascos, frenos y ruedas. La dinámica consecutiva consiste en superar obstáculos diseñados por ellos mismos, practicar maniobras de frenado y giro, y por último repasar normas de circulación vial.</p> <p><u>Juegos de equilibrios con bicicletas sin pedales y patinetes para los más pequeños.</u> Los niños de cursos inferiores también van a participar en estas actividades, con bicicletas sin pedales o patinetes, con el fin de mejorar su equilibrio y su confianza. Dispondrán de los siguientes juegos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuito de equilibrio: deben mantenerse el mayor tiempo posible en equilibrio encima de la bicicleta sin apoyar los pies en el suelo.</li> <li>- Circuito de obstáculos: deben realizar un circuito esquivando conos sin tocar el suelo con los pies.</li> <li>- Circuito de zigzag: practicar giros controlados entre conos.</li> </ul>

	<p><u>Creación de circuito de ciclismo.</u> Esta parte será encabezada por el área de Matemáticas y Plástica. Antes de la actividad de ciclismo los alumnos serán los encargados de desarrollar el circuito mediante formas geométricas. Se lleva a cabo por fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se diseña en papel. Usando reglas y compases los alumnos dibujan el circuito con curvas, rectas y diferentes formas geométricas.</li> <li>- A continuación, se crea el circuito a tamaño real. Los profesores montan en la zona el circuito siguiendo el boceto que han preparado los alumnos.</li> <li>- Por último, se crean carteles y señales.</li> </ul>
<b>Actividad de cierre.</b>	<p>Para finalizar esta jornada, se juntará toda la comunidad educativa y se hará una reflexión para que los alumnos puedan compartir su experiencia del día. Preguntas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo te has sentido al estar en contacto con la naturaleza?</li> <li>- ¿Qué has aprendido sobre la seguridad a la hora de montar en bicicleta?</li> <li>- ¿Qué consejo le darías a alguien que no está acostumbrado a realizar ejercicio al aire libre?</li> </ul> <p>Se les anima a la importancia de disfrutar de la actividad física en la naturaleza y de explorar espacios verdes en su tiempo libre.</p>
<b>Materiales necesarios.</b>	<p><u>Para la caminata:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ropa adecuada para una caminata.</li> <li>- Mapa del recorrido a realizar y las fichas de observación.</li> <li>- Cuadernos y lápices para poder escribir.</li> <li>- Materiales de dibujo para hacer la reflexión final.</li> </ul> <p><u>Para la bicicleta y juegos de equilibrio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bicicletas y patinetes.</li> <li>- Conos y elementos de señalización.</li> <li>- Herramientas para el diseño del circuito (reglas, cartulinas, pinturas, compases)</li> </ul>

## Día 5: clausura y concurso final

### Objetivos del día 5:

- Reforzar conocimientos sobre la obesidad infantil y hábitos saludables adquiridos durante el curso escolar.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.
- Desarrollar habilidades de comunicación y pensamiento rápido.

Gran Concurso final.

Desde todas las áreas implicadas en este proyecto se llevará a cabo la creación de este concurso final. El concurso va a estar ambientado como un programa de televisión con una temática similar al famoso juego de mesa del trivial. Se va a llevar a cabo en el teatro del colegio, que va a ser preparado con luces, música y decoración, creando un ambiente similar a un concurso televisivo.

#### Presentadores y animadores:

Se van a escoger a dos alumnos de sexto de primaria para que sean los encargados de realizar el papel de presentadores del concurso, proporcionando dinamismo y entusiasmo al evento.

#### Participantes:

Los alumnos se han estado preparando durante el año por lo que ahora formarán equipos en los que debe de haber alumnos de todos los cursos y competirán entre sí para responder preguntas relacionadas con los hábitos saludables.

#### Dinámica del concurso:

- Rondas de preguntas:
  - o Preguntas tipo trivial con múltiples opciones.
  - o Preguntas de respuesta rápida con pulsadores.
- Reto visual: deben identificar alimentos saludables o deportes en diferentes imágenes.
- Pruebas interactivas:
  - o Mímica deportiva, un miembro del equipo imita un deporte y su equipo debe adivinarlo.

	<p><u>Carrera de respuestas:</u> cada miembro del equipo debe de ir respondiendo a una pregunta, cuando la acierte pasa al siguiente hasta que todos los del equipo hayan contestado a su pregunta de forma correcta. Prueba que se premia la rapidez.</p> <p><u>Adivina el ingrediente:</u> se proyecta la imagen de un plato de comida y los alumnos deben identificar los ingredientes saludables.</p> <p><u>Decoración y ambientación del concurso:</u> El escenario esta preparado con un gran panel con las categorías de preguntas. Habrá pulsadores o carteles con las letras A-B-C para cuando se tengan que responder las preguntas de opción múltiple. Habrá altavoces para ir escuchando a los presentadores y poder poner efectos de sonido durante el transcurso del evento.</p>
<b>Entrega de premios.</b>	<p>Ganador del concurso.</p> <p>Medallas a los equipos ganadores en los juegos y deportes.</p> <p>Otras categorías: clase más activa, cartel más creativo, etc.</p>
<b>Actividad de cierre.</b>	<p>Para despedir esta Semana del Deporte “Vive de forma Saludable” se va a proyectar un vídeo recopilatorio con los mejores momentos de la semana. Un grupo de los alumnos de último ciclo dirán unas palabras de despedida en la que darán su opinión y compartirán con el resto de los alumnos su experiencia y aprendizajes. Toda la comunidad educativa hará una despedida con música y baile, será una coreografía de zumba con una canción motivadora para cerrar esta Semana con energía.</p>
<b>Materiales necesarios.</b>	<p><u>Para el concurso:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Micrófonos para los presentadores.</li> <li>- Altavoces.</li> <li>- Carteles, proyecto o pantalla interactiva para las preguntas y las imágenes</li> <li>- Pulsadores o tarjetas de cartón con las letras A-B-C.</li> <li>- Elementos decorativos para el escenario.</li> </ul>

	<p><u>Para la entrega de premios:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medallas y diplomas.</li> <li>- Trofeo para el equipo ganador del concurso.</li> </ul> <p><u>Para el acto de cierre:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector y pantalla.</li> <li>- Altavoces y micrófono.</li> <li>- Música y canción motivadora para el baile final.</li> </ul>
--	---

#### 4.7 Evaluación de la propuesta

Este proyecto de innovación tiene una estructura anual con el objetivo de concienciar a los colegios de primaria sobre la obesidad infantil y fomentar hábitos de vida saludable a través de un enfoque interdisciplinar. La integración de distintos ámbitos curriculares permite que los alumnos asimilen mejor los conocimientos, y la culminación del proyecto con la Semana del Deporte refuerza la importancia de la actividad física de forma práctica y lúdica. Para garantizar su éxito, es fundamental contar con el compromiso de la comunidad educativa y la participación activa de los alumnos. La implicación de las familias y de profesionales especializados contribuye a aumentar el impacto de la propuesta, favoreciendo cambios positivos en los hábitos de los estudiantes.

Para evaluar la efectividad del proyecto, se implementarán diversos indicadores que permitan medir tanto el aprendizaje del alumnado como su grado de implicación y motivación. Se utilizarán diversos instrumentos de evaluación como rúbricas, listas de control y [encuestas](#) dirigidas a la comunidad educativa. La evaluación del aprendizaje se llevará a cabo mediante la aplicación de cuestionarios antes y después del proyecto, con el fin de medir el nivel de conocimientos adquiridos sobre alimentación saludable, actividad física, higiene y descanso. La observación del nivel de implicación del alumnado en las actividades realizadas durante el año permitirá valorar su grado de participación y motivación, complementándose con entrevistas cualitativas a profesores y alumnos.

**Rúbrica interdisciplinar:**

<b>Evaluar</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Niveles de Logro</b>
<b>Conocimientos sobre hábitos saludables</b>	Ciencias Naturales.	Comprende y explica la importancia de una alimentación equilibrada, la actividad física, el descanso y la higiene.	Bajo: explica con dificultad los conceptos.
			Medio: Muestra comprensión básica con ejemplos.
			Alto: explica de manera clara, relacionando conceptos con el día a día.
<b>Uso de datos y representación gráfica</b>	Matemáticas.	Interpreta y compara los resultados de los test de hábitos saludables realizados antes y después del proyecto. Además de organizar los datos de los torneos y el cross.	Bajo: no comprende los datos ni las gráficas.
			Medio: interpreta los datos con ayuda.
			Alto: es capaz de analizar y explicar los resultados de forma clara.
<b>Expresión oral y escrita</b>	Lengua.	Participa en discursos, en presentaciones y en el concurso final de forma fluida y coherente.	Bajo: expresión limitada y poco clara.
			Medio: explica las ideas con cierto orden y de forma clara.
			Alto: expresión correcta y fluida, con un uso de vocabulario adecuado y bien argumentado.
<b>Creatividad y diseño de materiales</b>	Plástica.	Diseña materiales visuales (carteles, medallas, diplomas, ambientación, etc) con claridad y creatividad.	Bajo: diseños poco organizados y no creativos.
			Medio: diseño con cierto orden, pero poco

			creativo e innovador.
			Alto: Diseño llamativo, bien organizado en el que se entiende el mensaje.
<b>Participación y trabajo en equipo</b>	Educación Física.	Participa de forma activa en las actividades deportivas y colabora con sus compañeros de equipo en las diferentes pruebas.	Bajo: participa lo menos posible y de forma pasiva.
			Media: participa con motivación, pero necesita apoyo.
			Alto: muestra una actitud proactiva, anima al equipo y colabora de manera eficaz.
<b>Desempeño en el concurso final</b>	Interdisciplinariedad.	Responde correctamente las preguntas del concurso, demostrando todo lo aprendido.	Bajo: responde con dificultad y no se muestra seguro.
			Medio: contesta con cierta precisión, pero se muestra dudoso.
			Alto: responde con seguridad y de forma precisa.

¿De qué manera se va a usar la rúbrica?

- Evaluación formativa: se va a observar el desempeño de los alumnos durante las clases del curso que se dediquen al proyecto y también en cada actividad de la Semana del Deporte.
- Autoevaluación y coevaluación: los alumnos tendrán la opción de poder reflexionar sobre su desempeño y el de sus compañeros.
- Calificación final: se usará para obtener un balance del impacto del proyecto en cada alumno.

## Lista de control: Proyecto de innovación y Semana del Deporte:

El objetivo de esta lista de control es evaluar la participación, la comprensión y la actitud de los alumnos en el proyecto y las actividades programadas.

Criterios de evaluación	Sí	No	Parcial
<b>Conocimientos sobre hábitos saludables</b>			
<i>Explica correctamente la importancia de la alimentación saludable y equilibrada.</i>			
<i>Comprende la importancia y como afecta el descanso y la higiene en la salud.</i>			
<i>Relaciona la actividad física con la prevención de la obesidad.</i>			
<b>Expresión oral y escrita</b>			
<i>Participa de forma activa en las presentaciones y discursos.</i>			
<i>Se expresa de forma clara y ordenada.</i>			
<i>Demuestra seguridad al responder preguntas sobre hábitos saludables.</i>			
<b>Análisis de datos y representación gráfica</b>			
<i>Participa en la recogida y análisis de datos sobre hábitos saludables. Además de la participación de recogida de datos en los torneos y cross.</i>			
<i>Comprende y explica la información representada en los gráficos.</i>			
<i>Relaciona los resultados del test inicial y final.</i>			
<b>Creatividad y trabajo artístico</b>			
<i>Participa y contribuye al diseño de carteles, medallas y materiales visuales.</i>			
<i>Demuestra creatividad a la hora de diseñar.</i>			
<b>Participación y actitud en las actividades deportivas</b>			
<i>Se implica activamente en los juegos deportivos y tradicionales.</i>			
<i>Colabora con su equipo y respeta las normas.</i>			
<i>Muestra motivación y actitud positiva en las diferentes pruebas.</i>			
<b>Desempeño en el concurso final</b>			
<i>Responde con precisión y de forma correcta a las preguntas.</i>			
<i>Muestra seguridad y confianza en sus respuestas.</i>			
<i>Aporta ideas y participa en el desarrollo del concurso.</i>			

¿Cuál va a ser el uso de esta lista de control?

- Proporciona a los docentes de una manera rápida y sencilla de evaluación a los estudiantes.
- Aporta una observación cualitativa sobre el desempeño individual del alumnado.
- Ayuda al docente a identificar fortalezas y debilidades, y aspectos a mejorar en la participación de los alumnos.

En relación con el impacto en la comunidad escolar, se analizará el nivel de implicación de familias y docentes, así como la posible continuidad del proyecto en años posteriores y el surgimiento de nuevas iniciativas como la creación de clubes deportivos o programas de concienciación sobre hábitos saludables. Se diseñarán listas de control y escalas de valoración para registrar el grado de cumplimiento de los objetivos previstos y evaluar el progreso del alumnado. La rúbrica interdisciplinar permitirá valorar la integración de contenidos en las diferentes asignaturas implicadas, midiendo la calidad de los productos finales y la aplicación de los aprendizajes adquiridos.

Para garantizar la aplicabilidad del proyecto en el tiempo, se propondrá la organización de dos eventos anuales dirigidos a la comunidad educativa, como jornadas deportivas o talleres de cocina saludable, cuya participación y recepción serán evaluadas a través de encuestas de satisfacción. Se realizará un análisis comparativo de los datos recogidos a lo largo del curso para evaluar los progresos del alumnado en relación con sus hábitos de vida. La aplicación de una prueba diagnóstica al inicio del curso y otra final permitirá medir el avance en conocimientos sobre hábitos saludables, estableciendo como meta que al menos el 50% de los alumnos muestre una mejora significativa.

En definitiva, la evaluación del proyecto no solo servirá para medir su impacto, sino también para detectar áreas de mejora y proponer ajustes que contribuyan a su optimización en futuras ediciones, garantizando su efectividad y sostenibilidad a largo plazo.

## 5. Conclusiones

El diseño de este proyecto ha permitido desarrollar una propuesta interdisciplinaria innovadora basada en el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), con el propósito de concienciar a la comunidad educativa sobre la obesidad infantil y fomentar hábitos saludables en alumnos de Educación Primaria. A través de una planificación estructurada, la integración de diferentes asignaturas y la participación activa de la comunidad educativa, se ha promovido un enfoque didáctico que combina el aprendizaje teórico con la práctica activa.

La implementación de este proyecto en un centro educativo permitiría alcanzar los objetivos planteados, ya que se fundamenta en estrategias metodológicas que favorecen un aprendizaje significativo y en la implicación del alumnado desde el primer momento. La aplicación del ABP en distintas asignaturas facilita la asimilación de conceptos sobre alimentación, higiene, descanso y actividad física de forma práctica y aplicada a su día a día. Mediante actividades como la creación de carteles, el análisis de datos sobre hábitos saludables y la realización de talleres prácticos, los alumnos no solo adquieren conocimientos, sino que también desarrollan competencias clave como la autonomía, el pensamiento crítico y el trabajo en equipo.

Asimismo, el proyecto incorpora dinámicas que incentivan la práctica regular de actividad física, desde pausas activas y un sistema de recompensas hasta la organización de una Semana del Deporte con diversas actividades deportivas. Estas acciones contribuyen a mejorar la percepción del ejercicio físico como una actividad lúdica y beneficiosa, promoviendo su integración en la rutina diaria de los alumnos.

Otro aspecto fundamental es la implicación de las familias, un factor determinante en la consolidación de hábitos saludables. Mediante reuniones, talleres y actividades conjuntas, se fomenta la sensibilización y el compromiso familiar en la promoción de una alimentación equilibrada y la actividad física. Esta colaboración entre el centro y las familias fortalece el impacto del aprendizaje y aumenta las posibilidades de que los alumnos mantengan estos hábitos a largo plazo.

Además, el proyecto incluye recursos innovadores y estrategias motivadoras, como un concurso final estilo trivial, que funciona como herramienta de evaluación lúdica y permite consolidar los conocimientos adquiridos. Su enfoque integral y multidisciplinar

permite abordar la educación para la salud desde diversas asignaturas, integrando conocimientos sobre nutrición, actividad física, análisis de datos, comunicación y creatividad visual, enriqueciendo así el aprendizaje de los alumnos. También fomenta la conciencia y la responsabilidad personal, promoviendo la autonomía en la toma de decisiones sobre su bienestar mediante actividades prácticas como la planificación de menús saludables y la interpretación de etiquetas nutricionales.

A pesar de sus numerosas fortalezas, este proyecto también presenta desafíos que podrían dificultar su implementación. Al haber sido diseñado como un Trabajo de Fin de Grado (TFG), no ha sido aplicado en un entorno real, por lo que su viabilidad práctica aún no ha sido comprobada. Su carácter interdisciplinar requiere una alta coordinación entre el profesorado, lo que podría ser un obstáculo en centros con cargas horarias ajustadas o falta de formación en metodologías activas como el ABP. Asimismo, la implicación de las familias es clave para el éxito del proyecto, pero si no existe un compromiso por su parte, el impacto del aprendizaje podría verse limitado fuera del ámbito escolar.

En conclusión, este proyecto, aunque aún no ha sido llevado a la práctica, ha sido diseñado bajo principios pedagógicos que favorecen la educación en hábitos de vida saludable de manera eficaz, combinando un enfoque interdisciplinar, el Aprendizaje Basado en Proyectos, la actividad física y la implicación familiar. Su desarrollo ha supuesto un gran crecimiento personal y profesional, reafirmando mi convicción sobre la importancia del deporte no solo para la salud física, sino también para el bienestar emocional y social. La infancia es una etapa clave en la adquisición de hábitos y, como futuro docente de Educación Física, asumo la responsabilidad de ofrecer experiencias deportivas variadas y accesibles para que cada alumno encuentre una actividad que le motive. Reflexionar sobre el papel del docente en la promoción de un estilo de vida activo me ha permitido comprender que no son necesarios grandes recursos para generar cambios significativos, sino creatividad, implicación y estrategias educativas innovadoras. Este proyecto ha reforzado mi vocación y compromiso con la educación para la salud y espero que en el futuro pueda inspirar a otros docentes y convertirse en una realidad en los centros escolares, contribuyendo a una generación más sana, activa y feliz.

## 6. Referencias bibliográficas

- Alto Comisionado contra la Pobreza Infantil. (2022). *Plan estratégico nacional para la reducción de la obesidad infantil. En plan bien*. Gobierno de España. [https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2022/10062\\_2-plan-estrategico-nacional-reduccion-obesidad-infantil\\_en-plan-bien.pdf](https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2022/10062_2-plan-estrategico-nacional-reduccion-obesidad-infantil_en-plan-bien.pdf)
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A., & Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC. *UNICEF España*. <https://doi.org/10.978-84-124058-2-8>
- Bell, S. (2010). Project-Based Learning for the 21st Century: Skills for the Future. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 83(2), 39-43. <https://doi.org/10.1080/00098650903505415>
- Bersh, S. (2006). La obesidad: aspectos psicológicos y conductuales. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 35(4), 537-546. [https://doi.org/10.1016/S0034-7450\(06\)75063-9](https://doi.org/10.1016/S0034-7450(06)75063-9)
- Dewey, J. (1938). The determination of ultimate values or aims through antecedent or a priori speculation or through pragmatic or empirical inquiry. *Teachers College Report: The voice of scholarship in education*, 39(10). <https://doi.org/61468138039010>
- Dias, M., & Brantley-Dias, L. (2017). Setting the Standard for Project Based Learning: A Proven Approach to Rigorous Classroom Instruction. *Interdisciplinary Journal of Problem-Based Learning*, 11(2). <https://doi.org/10.7771/1541-5015.1721>
- García, E. (2004). ¿Qué es la obesidad? *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 12(4), 88-90.
- GBD 2019 Risk Factor Collaborators. (2020). Global Burden of 87 Risk Factors in 204 Countries and Territories, 1990–2019: A systematic analysis for the global burden of disease study 2019. *The Lancet*, 396, 1223–1249. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30752-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2)
- Gómez, S. F., Lorenzo, L., & Ribes, C. (2022). *Estudio PASOS: Physical activity, sedentarism, lifestyles and obesity in Spanish youth*. Gasol Foundation. <https://gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2023/01/GF-PASOS-informe-2022-WEB.pdf>

- Hassink, S. G. (2009). *Obesidad Infantil*. Editorial Médica Panamericana.  
<https://doi.org/978-84-9835-237-5>
- Krajcik, J. S., & Shin, N. (2022). *Project-Based Learning*. En R. K. Sawyer (Ed.), *The Cambridge Handbook of the Learning Sciences* (pp. 72-92). Cambridge University Press.
- Kumar, S., & Preetha, G. (2012). Health promotion: An effective tool for global health. *Indian Journal of Community Medicine*, 37(1), 5-12.  
<https://doi.org/10.4103/0970-0218.94009>
- Markham, T. (2011). Project Based Learning: A Bridge Just Far Enough. *Teacher Librarian*, 39(2), 38-42.
- Martínez-Munguía, C., & Navarro-Contretas, G. (2014). Factores psicológicos, sociales y culturales del sobrepeso y la obesidad infantil y juvenil en México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 52(1), 94-101.  
<https://doi.org/0443-5117>
- Miller, M. A., Kruisbrink, M., Wallace, J., Ji, C., & Cappuccio, F. P. (2018). Sleep duration and incidence of obesity in infants, children, and adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*, 41(4).  
<https://doi.org/10.1093/sleep/zsy018>
- Ministerio de Consumo de España. (2019). *Estudio ALADINO 2019. Estudio de alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España*. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.  
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe\\_Aladino\\_2019.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Aladino_2019.pdf)
- Ministerio de Educación de España. (2022). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE)*. *Boletín Oficial del Estado (BOE)*.
- Oficina de Perspectivas y Políticas Mundiales de UNICEF. (2019). *Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación*. UNICEF:  
[https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-10/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo\\_1.pdf](https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-10/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo_1.pdf)
- Reid, B. M., Doom, J. R., Argote, R. B., Correa-Burrows, P., Lozoff, B., Blanco, E., & Gahagan, S. (2020). Pathways to inflammation in adolescence through early adversity, childhood depressive symptoms, and body mass index: A

- prospective longitudinal study of Chilean infants. *Brain, Behavior and Immunity*, 4(13), 86. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2019.06.003>
- RNAO. (mayo de 2014). *Prevención Primaria de Obesidad Infantil. Guía de buenas prácticas clínicas*. Registered Nurses Association of Ontario: [https://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/D0020\\_Primary\\_Prevention\\_of\\_Childhood\\_Obesity\\_11-es.pdf](https://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/D0020_Primary_Prevention_of_Childhood_Obesity_11-es.pdf)
- Sánchez-Gómez, M. C., López-García, C., Casado-Martín, M. V., Albarrán-Correa, A., & Sánchez-Jiménez, I. (2015). Proyecto "Asociasanos". En A. g.-V. Muñoz-Repiso, *Proyectos de trabajo colaborativo con TIC* (págs. 151-172).
- Santos-Muñoz, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 179-199. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2005.19.002>
- Savery, J. R. (2006). Overview of Problem-Based Learning: Definitions and Distinctions. *Interdisciplinary Journal of Problem-Based Learning*, 1(1). <https://doi.org/10.7771/1541-5015.1002>
- Secretaría de Educación Pública. (2022). *Metodología del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)*. Gobierno de México. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2022/06/Metodologia-ABP-Final.pdf>
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., . . . Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis. *The Lancet*, 12(8), 1232-1243. <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>
- The Children's Society. (2023). *The Good Childhood Report*. <https://www.childrensociety.org.uk/sites/default/files/2023-09/The%20Good%20Childhood%20Report%202023.pdf>
- Thomas, J. W. (2000). *A review of research on project-based learning*. The Autodesk Foundation.
- Yañez Sepulveda, R. A., Hinojosa-Torres, C., Cortés-Roco, G., & Zavala-Crichton, J. P. (2024). Aprendizaje basado en proyectos y gamificación como estrategias de aprendizaje en la formación de profesores de Educación Física. *Retos*, 60, 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v60.107939>

## 7. Anexos

### Anexo 1. Tabla de registro de puntos para las clases participantes

Objetivo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Llevar al menos una pieza de fruta al recreo.					
No comer alimentos ultra procesados en el recreo.					
Llevar ropa de cambio para Educación Física.					
Ir al colegio andando o en bicicleta.					
Beber al menos 3 vasos de agua al día.					
Hacer 30 minutos de actividad física extra fuera del colegio.					
Ayudar en casa con alguna tarea.					
Evitar el uso de dispositivos electrónicos durante más de 1 hora al día.					
Hacer alguna actividad al aire libre después de la escuela.					

Recompensas que obtiene la clase ganadora:

Elegir un juego para jugar en el recreo.	
--	--

Destinar una hora de Educación Física al deporte que elijan.



Elegir una actividad creativa (pintar, jugar con plastilina, etc) para la hora de descanso.



Tener una tarde libre para realizar una actividad especial, (ver la peli que quieran, manualidades, etc).



Recibir mensual o semanalmente un diploma o medalla según los puntos que consigan



## Anexo 2. Test de hábitos saludables

**Datos sobre hábitos saludables**

Este cuestionario se va a utilizar para recopilar información sobre los hábitos de sueño, higiene, alimentación y actividad física de los estudiantes para evaluar su impacto en la prevención de la obesidad infantil

14alejandrosanchez14@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

\* Indica que la pregunta es obligatoria

**¿A qué hora te acuestas normalmente entre semana?**

- Antes de las 21:00
- Entre las 21:00 y las 22:00
- Entre las 22:00 y las 23:00
- Más tarde de las 23:00

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf4INS8NHPcCta4m4cuiWcIFp-nZxsSOAZeY2PyVSs8kTZvfg/viewform?usp=header>

Este cuestionario, pretende recopilar información sobre los hábitos de sueño, higiene, alimentación y actividad física de los estudiantes para evaluar su impacto en la prevención de la obesidad infantil.

## Anexo 3. Encuesta para los alumnos

**Encuesta valoración para alumnos**

Encuesta de valoración para los alumnos para que valoren el proyecto y la Semana de Deporte

14alejandrosanchez14@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

**¿Te ha gustado participar en el proyecto ?**

- Sí, me ha encantado
- Sí, me ha gustado
- Más o menos
- No mucho

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScoOXfpslyWzb2vauuYVQgRLQleMV4HzwgBUAxMXiLnK2bv8A/viewform?usp=header>

## Anexo 4. Encuesta para los profesores

**Encuesta de valoración para Profesores**

Encuesta de valoración para que los profesores valoren el proyecto y la Semana de Deporte

14alejandrosanchez14@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

¿Consideras que el proyecto ha sido útil para la concienciación sobre hábitos saludables?

- Sí, mucho
- Sí, bastante
- Algo, pero se puede mejorar
- No

¿Cómo valorarías la participación de los alumnos en el proyecto?

- Muy alta
- Alta
- Media
- Baja

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfLmsLXjg9Sd8MXhwDJLhj93YXdEwPHky3gfY8UVBoDHGTtgA/viewform?usp=header>

## Anexo 5. Encuesta para las familias

**Encuesta de valoración para Familias**

Encuesta de valoración para que las familias valoren el proyecto y la Semana de Deporte

14alejandrosanchez14@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

¿Cómo valorarías el impacto del proyecto en tu hijo?

- Muy positivo
- Positivo
- Neutro
- No ha tenido ningún impacto

¿Has notado cambios en los hábitos de tu hijo tras la participación en el proyecto?

- Sí, ha mejorado por completo sus hábitos en alimentación, descanso e higiene.
- Sí, algunos aspectos
- No, no he notado apenas cambios significativos
- No, sigue igual

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd0t6mKuzfw0ht38osGBU1wrlj5Yljv9H4fNsvWv5R9Eb3s2w/viewform?usp=header>