



# **TRABAJO FIN DE GRADO**

## **Proyecto de innovación educativa**

David González Maura

Directora: Carmen Ocete Calvo

Doble Grado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Educación Primaria  
con mención en lengua extranjera: inglés.

Curso 2020/2021

22 de abril de 2021





**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

# **TRABAJO FIN DE GRADO**

**Propuesta de innovación educativa**

**Propuesta de hábitos de vida saludables basada  
en la gamificación: “Superhéroes Saludables”**



## RESUMEN

En la actualidad cada vez son más frecuentes las enfermedades, trastornos y otras consecuencias nocivas como consecuencia de una pérdida de hábitos de vida saludable y del incremento de comportamientos y actitudes perjudiciales para la salud. El presente Trabajo de Fin de Grado expone una propuesta de innovación para dar solución a esta problemática, orientándose a la adquisición y desarrollo de hábitos de vida saludable en alumnos de tercero de Educación Primaria, y centrándose en la alimentación saludable, la práctica de actividad física, el descanso adecuado, los hábitos higiénicos, la inteligencia emocional y la actividad social a través de la actividad física.

Se trata de una propuesta interdisciplinar que tendrá una duración de 4 semanas, contando con un total de once sesiones, las cuales se llevarán a cabo en las asignaturas de ciencias de la naturaleza, educación física, lengua castellana y literatura y tutoría. La metodología empleada será la gamificación, con la que se buscará alcanzar altos niveles de motivación y participación en los alumnos mediante la implementación de elementos del juego, permitiendo así, construir un aprendizaje realmente significativo.

**Palabras clave:** educación primaria, gamificación, hábitos saludables, innovación.

## ABSTRACT

Nowadays, diseases, disorders and other harmful consequences are more and more frequent as a result of a loss of healthy lifestyle habits and an increase in behaviors and attitudes that are harmful to health. This End-of-Degree Project presents an innovation proposal to solve this problem, focusing on the acquisition and development of healthy lifestyle habits in third-year Primary Education students, and focusing on healthy eating, physical activity, adequate rest, hygienic habits, emotional intelligence and social activity through physical activity.

It is an interdisciplinary proposal that will last 4 weeks, with a total of eleven sessions, which will be carried out in the subjects of natural sciences, physical education, spanish language and literature and tutoring. The methodology used will be gamification, which will seek to achieve high levels of motivation and participation in students through the implementation of game elements, allowing students to build truly meaningful learning.

**Keywords:** primary education, gamification, healthy habits, innovation.

## ABSTRACT

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO .....</b>	<b>9</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1. Objetivo general .....</b>	<b>11</b>
<b>2.2. Objetivos específicos .....</b>	<b>11</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
<b>3.1 Salud y hábitos de vida saludables.....</b>	<b>12</b>
<i>Actividad física: características y beneficios.....</i>	<i>13</i>
<i>Alimentación saludable .....</i>	<i>14</i>
<i>El descanso adecuado.....</i>	<i>18</i>
<i>Higiene y hábitos de higiene.....</i>	<i>19</i>
<i>Inteligencia emocional y Actividad social a través de la actividad física .....</i>	<i>20</i>
<b>3.2 Educación para la salud.....</b>	<b>21</b>
<i>Promoción de la salud en la escuela.....</i>	<i>22</i>
<b>3.3 La gamificación como metodología: aplicación en educación primaria .....</b>	<b>24</b>
<b>4. PROPUESTA DE INNOVACIÓN .....</b>	<b>26</b>
<b>4.1 Presentación de la propuesta .....</b>	<b>26</b>
<b>4.2 Objetivos .....</b>	<b>28</b>
<b>4.3 Contextualización.....</b>	<b>28</b>
<b>4.4 Metodología .....</b>	<b>29</b>
<b>4.5 Cronograma.....</b>	<b>29</b>
<b>4.6 Actividades .....</b>	<b>32</b>
<b>5. CONCLUSIONES .....</b>	<b>55</b>
<b>6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>57</b>
<b>7. ANEXOS .....</b>	<b>63</b>

## **ABREVIATURAS**

- EpS: Educación para la Salud
- HEP: Healthy Eating Plate/ Plato Para Comer Saludable
- OMS: Organización Mundial de la Salud
- PS: Promoción de la Salud
- SENC: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

## **1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO**

En la actualidad se están produciendo multitud de cambios actitudinales y comportamentales en diferentes ámbitos de la vida, derivando en una pérdida de hábitos de vida saludable y en un incremento de comportamientos y actitudes perjudiciales para la salud. Como consecuencia de esto, se dan con cada vez más frecuencia determinadas enfermedades, trastornos y otras consecuencias nocivas vinculados a determinantes de la salud como la alimentación, la actividad física, el descanso, la higiene, el equilibrio mental o la actividad social (Fernández-San Juan, 2006; González de Haro, 2006; Rodríguez et al., 2013). Una posible solución propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la Promoción de la Salud (PS), y más concretamente la Educación para la Salud (EpS).

Debido a, entre otras cosas, la importancia de la etapa en cuanto a fijación de conductas y comportamientos, la alta cualificación del profesorado desde el punto de vista pedagógico y la obligatoriedad de la escolaridad desde los 4 a los 16 años, el contexto escolar se convierte en el idóneo para la promoción de la salud (Salvador y Suelves, 2009). En esta línea, han sido planteados numerosos proyectos y programas para la promoción de hábitos saludables en la escuela, que serán expuestos a lo largo del documento y que tienen como objetivo común promover la salud en la población escolar. No obstante, pese a que el docente es el agente fundamental para la EpS en la escuela (Castillo, Naranjo, Gil y León, 2003), es de vital importancia que en este proceso intervenga toda la comunidad educativa, es decir, el equipo docente, las familias, el personal no docente e incluso los propios alumnos, siempre en colaboración con el sistema sanitario (Gutiérrez, López y Pérez, 2005).

Por otro lado, esta propuesta nace de mi propia experiencia personal durante los diferentes periodos de prácticas. En todos ellos, mediante la observación directa y la comunicación con los alumnos, equipo docente y demás trabajadores del centro, pude apreciar como las conductas y comportamientos de los alumnos relacionados con aspectos como la alimentación, la práctica de actividad física, el descanso, la actividad social y la inteligencia emocional, dejaban mucho que desear, llegando incluso a ser perjudiciales para la salud. Además, tuve la sensación de que poco se intentaba hacer desde el centro por solventarlo, siendo prácticamente inexistentes las intervenciones dirigidas a fomentar la adquisición y desarrollo de hábitos de vida saludable, pese a formar parte, directa o indirectamente, de los contenidos recogidos en la Orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece

el currículo de la Educación Primaria.

Es por esto que, como futuro graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y en Magisterio de Educación Primaria, me preocupa seriamente la situación. Considero que los docentes no somos meros transmisores de contenidos, sino que, además, somos los principales agentes responsables del desarrollo integral del alumno, y es por esto que hemos de ser los principales promotores de la salud en las primeras etapas de la vida. En esta línea, la formación y la experiencia me han hecho darme cuenta de que para cualquier experiencia de aprendizaje es fundamental satisfacer los intereses y necesidades de los alumnos, las cuales evolucionan continuamente. Para ello, se han propuesto y diseñado nuevas metodologías, siendo la gamificación la que más he disfrutado, y más me ha ayudado a cumplir mis objetivos durante mis prácticas.

Por todo ello, he decidido realizar una propuesta de innovación de hábitos de vida saludable mediante la gamificación, buscando alcanzar un aprendizaje significativo en los alumnos, al mismo tiempo que disfrutan del propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo general**

- Diseñar un proyecto de innovación de hábitos de vida saludable para alumnos de tercer curso de primaria mediante la metodología sea la gamificación.

### **2.2. Objetivos específicos**

- Elaborar recursos didácticos para la implementación de la propuesta.
- Elaborar propuestas de evaluación para dicha propuesta.

### 3. MARCO TEÓRICO

#### 3.1 Salud y hábitos de vida saludables

El concepto de salud ha evolucionado mucho en las últimas décadas, pasando de un modelo bioquímico (Engel, 1997), que entiende la salud y la enfermedad como una cuestión meramente bioquímica, omitiéndose la importancia de los factores sociales o psicológicos; a un modelo biopsicosocial (Engel, 1997), que sostiene que es el conjunto de los factores biológicos, psicológicos y sociales lo que determina la salud y la enfermedad. El concepto aceptado actualmente es el definido en el Preámbulo de la Organización Mundial de la Salud que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946:

*«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»*

Por tanto, se establece que, para tener un buen estado de salud, no basta con carecer de enfermedades o afecciones, sino que, además, se han de desarrollar y asumir en nuestra vida cotidiana, una serie de conductas y comportamientos que incidan positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Estas conductas y comportamientos reciben el nombre de hábitos o estilos de vida saludables.

Los hábitos de vida saludables incluyen, conocimientos, creencias, patrones de conducta, conductas de salud, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud (Pullen, Noble y Fiandt, 2001). Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto.

En relación a lo anteriormente comentado, se entiende que son muchos los comportamientos y conductas que pueden ser concebidos como hábitos de vida saludable, y, sin embargo, cuando la literatura científica aborda esta temática suele incluir siempre los mismos hábitos: la práctica de actividad física, la alimentación saludable, el descanso adecuado, los hábitos higiénicos y el no consumo de sustancias perjudiciales para la salud (Sánchez-Ojeda y De Luna-Bertos, 2015; Pastor, Balaguer y García-Merita, 1998).

Sin embargo, existe muy poca literatura científica que vincule otras conductas y

comportamientos, quizá más relacionados con la salud mental y social, con los hábitos saludables, y que, sin embargo, ciñéndose a las definiciones de salud y hábitos de vida saludable, son igual de significativos que los demás. Alguno de estos hábitos que quizá son más olvidados por la ciencia son la inteligencia emocional y la actividad social.

### *Actividad física: características y beneficios*

Un término, estrechamente relacionado con la salud, es la actividad física. En su definición clásica, la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo (Caspersen, Powell y Christenson, 1985). Siguiendo esta línea, es importante diferenciar los términos de actividad física y ejercicio físico, conceptos que, a día de hoy, siguen generando confusión. Por su parte, la OMS (2004) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, y sostiene que no ha de confundirse con el ejercicio, siendo este una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

De este modo, se determina que la actividad física abarca al ejercicio físico, pero también a cualquier otro tipo de acciones que implican el movimiento corporal y requieren de un mínimo esfuerzo, reflejado como un incremento del gasto de energía. La actividad física se puede dar durante el trabajo, acciones de la vida cotidiana, tareas domésticas, el ocio o la recreación; y en el rango de edades que nos respecta, la OMS (2010) sustenta que, para niños y jóvenes de entre 5 y 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Además, la OMS (2010) recomienda para este rango de edades acumular un mínimo de 60 minutos de actividad física diaria, en su mayor parte aeróbica, e incorporar como mínimo tres veces a la semana actividades vigorosas que refuercen los huesos y músculos.

El impacto sobre la salud de la práctica de actividad física viene siendo centro de interés para los investigadores durante las últimas décadas, siendo muchos los trabajos científicos que tratan de señalar y definir esta relación (Caspersen et al., 1985). La actividad física supone grandes beneficios para la salud tanto a nivel físico como a nivel mental y social (Biddle, Fox

y Boutcher, 2000; Caspersen et al., 1985; Ubago et al. 2018). No obstante, de manera general, los efectos ocasionados por el ejercicio sobre la salud física, como pueden ser el correcto desarrollo de huesos, músculos y articulaciones, la tendencia de un sistema cardiovascular saludable o la ayuda a tener un Índice de Masa Corporal (IMC) óptimo, están mejor establecidos en la literatura científica que los producidos sobre el nivel psicológico.

Son varios los estudios que avalan los beneficios de la actividad física en diferentes ámbitos del bienestar mental y social: es un claro regulador de la interacción social y autoconfianza, fortaleciendo el bienestar personal, social y emocional (Puertas, González y Sánchez, 2017; Ubago et al., 2018), mejora la emotividad y el estado de ánimo, disminuye los niveles de ansiedad y favorece el afrontamiento del estrés (Biddle et al., 2000; Holmes, 1993). En la misma línea, diversos autores han determinado una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el rendimiento académico en escolares (Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus y Dean, 2001; Linder, 1999 y Linder, 2002).

### *Alimentación saludable*

En los últimos años se han producido importantes cambios con respecto a la alimentación en las sociedades del mundo occidental como consecuencia de la industrialización de la producción alimentaria junto a las mejoras en su distribución y un incremento del nivel de vida, que han desembocado en una mayor oferta y accesibilidad a todo tipo de alimentación (Varo, Martínez-González y Martínez, 2002). Estos hechos han supuesto modificaciones en la tradicional dieta mediterránea, provocando un aumento de enfermedades asociadas a una mala alimentación, tales como la obesidad, el sobrepeso, la diabetes o enfermedades cardiovasculares (Carrascosa, 2006).

En 1992, el Gobierno de los Estados Unidos de América estableció una serie de pautas para llevar una alimentación saludable, creando la pirámide alimenticia (Figura 1). Esta pirámide indicaba la cantidad de raciones de cada tipo de alimento que el individuo debía ingerir diariamente. En la base de la pirámide se encontraban los cereales, el arroz, la pasta y el pan, con una recomendación de entre 6 y 11 raciones al día; seguidos las frutas y verduras, con una recomendación de 2-4 y 3-5 raciones diarias respectivamente; posteriormente, con una recomendación de entre 2 y 3 raciones al día, aparecían las carnes, pescados y legumbres, así como los lácteos; y finalmente, en la zona superior de la pirámide

se encontraban las grasas, aceites y dulces, que se aconsejaba consumir con moderación.

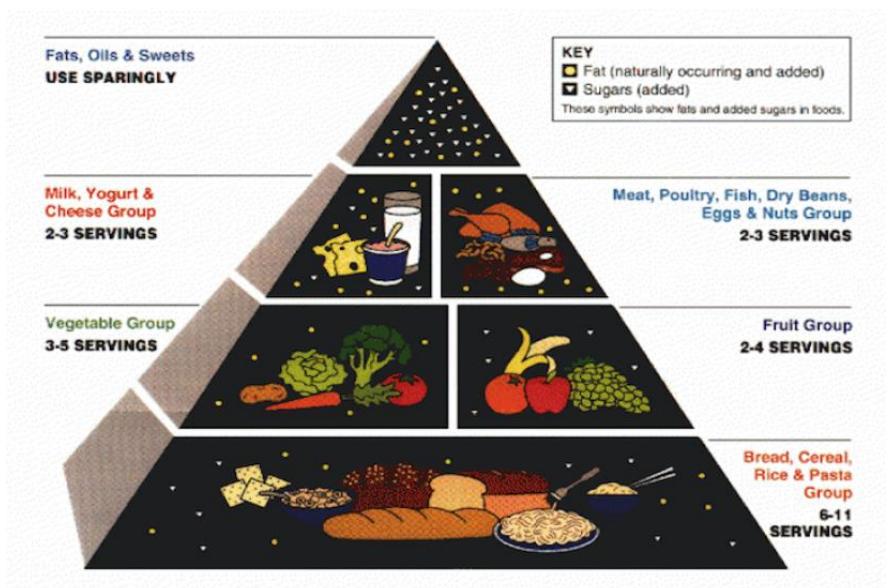


Figura 1. Fuente: 1992, Food Guide Pyramid Graphics. USDA, Center for Nutrition Policy and Promotion

Sin embargo, debido a la tendencia creciente en cuanto a sobrepeso, obesidad y demás enfermedades provocadas por la alimentación, esta pirámide ha ido evolucionando con el tiempo. En el año 2015, la SENC presenta su nueva Pirámide de la Alimentación Saludable (Ilustración 2), teniendo en cuenta aspectos como los hábitos alimentarios más prevalentes, los problemas de salud más frecuentes, así como la práctica de actividad física y el sedentarismo de la población española.

En la base de pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2018) se encontraría, con una frecuencia de consumo diario y según el grado de actividad física, la patata, el pan integral las legumbres tiernas y los cereales, pastas y granos integrales. Un escalón por encima, pero de igual frecuencia de consumo, se encontrarían las verduras y hortalizas (2-3 veces al día), frutas (3-4 veces al día) y aceite de oliva virgen extra, formando junto a la base los grupos de consumo en cada comida principal. Tras estos dos grupos, se presenta un escalón de alimentos de consumo variado diario, incluyendo a los lácteos (2-3 veces al día) y pescados, carnes magras, carnes blancas, legumbres, frutos secos y huevos (1-3 veces al día alternándolos). Finalmente, en la cúspide de la pirámide, siendo su consumo opcional, ocasional y moderado, aparecerían el grupo de carnes rojas, procesadas y embutidos; y más arriba aún, el grupo de dulces, bollería, grasas untadas o snack salados.

Por otro lado, la Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2018) señala la importancia de realizar una actividad física diaria de 60 minutos, mantener un equilibrio emocional y un balance energético, emplear técnicas culinarias saludables y consumir entre 4 y 6 vasos de agua al día. Además, recomienda fraccionar la ingesta en 3-5 comidas en horarios regulares, y a poder ser en compañía.



Figura 2. Pirámide de la Alimentación Saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2015.

Sin embargo, Sánchez García (2016) señala que el modelo de la pirámide alimenticia puede tener ciertos inconvenientes, tales como, concebir que algunos alimentos importan más que otros, llevando al consumo excesivo de alguno de ellos; concebir que algunos alimentos son vitales y por tanto no se pueden suprimir, como los lácteos; y la incorporación de alimentos dañinos para la salud, aunque sea con moderación. En esta línea, la Universidad de Harvard propone una alternativa a la Pirámide de la Alimentación Saludable: el Healthy Eating Plate (HEP) o Plato Para Comer Saludable (Harvard T. H. Chan School of Public Health, 2011) (Figura 3). El Plato Para Comer Saludable, HEP de aquí en adelante, es una guía para

crear comidas saludables y balanceadas creada por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard, tratándose de una forma simple de incluir en nuestros platos los alimentos y proporciones necesarios para alcanzar una alimentación saludable.

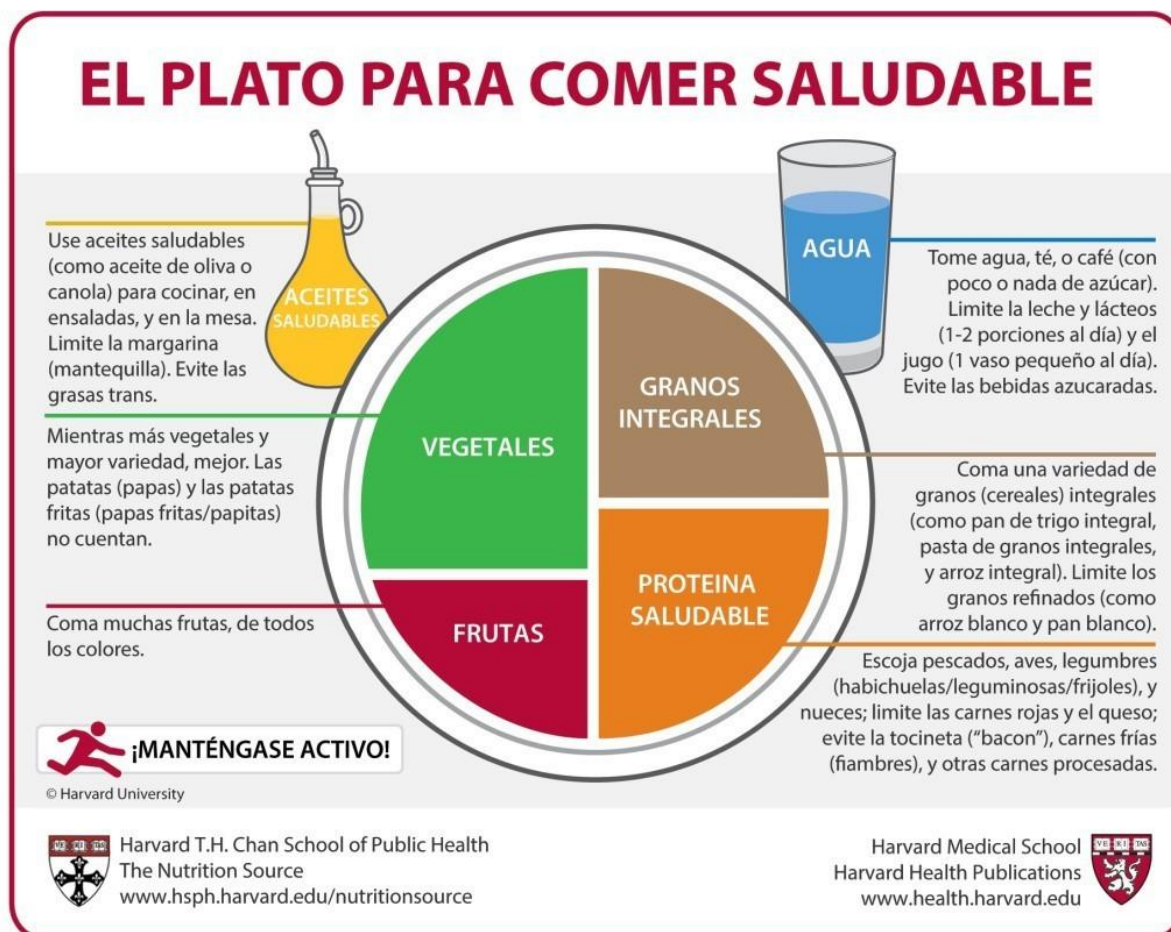


Figura 3. The Healthy Eating Plate (Harvard T. H. Chan School of Public Health, 2011)

El plato estará formado en un 50% por vegetales y frutas, resaltando la importancia de incorporar color y variedad. El otro 50% se repartirá en un 25% para granos integrales e intactos (trigo, pastas, granos, y panes integrales), limitando el consumo de otros granos refinados lo máximo posible; y otro 25% para proteína de calidad como el pescado, carnes blancas, legumbres o frutos secos, siendo importante limitar las carnes rojas, las carnes procesadas y los embutidos.

En cuanto a aceites y grasas, recomienda el uso de aceites vegetales como del de oliva o girasol y evitar aceites parcialmente hidrogenados; y en relación a los lácteos, recomienda limitarlos a una o dos porciones diarias. Por su parte, recomienda omitir los alimentos y bebidas con gran cantidad de azúcar. Además, el HEP señala la importancia de mantenerse

activo físicamente.

### *El descanso adecuado*

El sueño es un estado fisiológico de reposo periódico, durante el cual tienen lugar procesos dinámicos cerebrales que afectarán la salud física, mental y es esencial en el normal funcionamiento del cuerpo (Andrade, 2013). Algunas de las consecuencias que puede ocasionar un descanso inadecuado son alteraciones cardiovasculares, problemas de desarrollo y crecimiento, importantes alteraciones conductuales y del rendimiento escolar e incluso provocar malestar en el entorno social y familiar (Byars, Yolton, Rausch, Lanphear y Bebe, 2012).

En lo que nos respecta, diversos autores determinan que dormir es crucial para el aprendizaje de los niños y adolescentes (Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof y Bögels, 2010; Halal y Nunes, 2014). Sin embargo, aproximadamente el 30% de los niños y adolescentes padecen alguna alteración relacionada con el sueño a lo largo de su desarrollo, representando el 20,6% de las consultas por alteración del comportamiento en Atención Primaria (Arboledas, Cubel, Alarcón, González, Roselló y Salort, 2010). En esta línea, los autores han señalado la gran importancia de desarrollar hábitos de descanso saludables durante las primeras etapas del período escolar, ya que estos problemas suelen ser estables, de manera que, un niño con dificultades de sueño en las primeras etapas de su vida probablemente continuará manifestándolas conforme vaya creciendo (Byars et al., 2012).

Cabe recalcar que no existe un número óptimo de horas de sueño que se pueda generalizar para todos los niños. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que, durante la etapa de primaria, la duración del sueño decrece de forma gradual con la edad (Jenni, Molinari, Caflish y Largo, 2007). En cualquier caso, a día de hoy hay suficiente evidencia científica para recomendar que los niños de entre cinco y diez años duerman un mínimo de 9-10 horas diarias (Biggs, Lushington, Van den Heuvel, Martin y Kennedy, 2011; Delgado, Flores, Vega y Suárez, 2011). Además de las horas de sueño, diversos estudios han demostrado que acostarse tarde y levantarse temprano también afecta al funcionamiento neurocomportamental de los niños, a la capacidad de aprendizaje, y por tanto, a su rendimiento académico (BaHamman, Al-Faris, Shaikh y Bin Saeed, 2006; Fallone, Owens y Deane, 2006; Cladellas, Chamarro, Badia, Oberst y Carbonell, 2011).

Son muchos los factores que determinan un descanso adecuado. A continuación, se reflejan una serie de pautas y recomendaciones para mejorar la calidad del sueño (Sanitas, s.f.):

- **Actividad física diaria**→ Realizar actividad física por el día favorece el descanso por la noche. No obstante, nunca debe realizarse antes de acostarse
- **Horarios**→ Hay que procurar acostarse y levantarse todos los días a la misma hora, incluyendo los fines de semana y festivos y teniendo en cuenta las horas de sueño que necesita cada uno.
- **Condiciones ambientales**→ Acostarse sin ningún tipo de luz en la habitación, con una temperatura ambiente de unos 18 ° y con sábanas, edredón y colchón cómodos.
- **Rutinas**→ Al final de cada día hay que iniciar una serie de rutinas que ayuden a relajarnos y que el sueño sobrevenga en el momento deseado. Para ello, evitaremos la actividad intelectual y utilizaremos una iluminación tenue.
- **La cama solo para dormir**→ Restringiremos el uso de la cama para dormir. Nada de ver la televisión, leer o estar con dispositivos electrónicos.
- **Alimentación**→ Realizar cenas ligeras y al menos una hora antes de acostarse, evitando alimentos de alto índice calórico o difícil digestión.
- **Excitantes**→ Evitar las sustancias excitantes como la cafeína o grandes cantidades de azúcar a partir de las tres de la tarde.

### *Higiene y hábitos de higiene*

Higashida (2013) define la higiene personal como el conjunto de técnicas y conocimientos que debe aplicar el individuo para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud, suponiendo esta la primera barrera contra infecciones y enfermedades. No obstante, otros autores han señalado que la higiene personal no sólo incide en la salud, sino que, también, en aspectos vinculados a la imagen y la apariencia, y, por tanto, en las relaciones sociales (Koizer, 2005).

En cuanto a los hábitos higiénicos, Salas y Marat (2010) han señalado el baño a diario, lavarse

las manos antes de cada comida, así como lavarse los dientes después de cada una de ellas, cambiarse la ropa íntima todos los días y usar ropa limpia y calzado adecuado como las principales manifestaciones de higiene corporal.

En lo referido a su adquisición, Sainero (2016) sostiene que los hábitos higiénicos que se adquieren durante la infancia son hábitos que, por regla general, van a permanecer toda la vida. Es por esto que, teniendo en cuenta que los niños pasan numerosas horas a la semana en el colegio y que es el periodo en el cual las enfermedades son más vulnerables y fáciles de contraer, la higiene ha pasado a formar parte de una de las ramas con más interés dentro de la educación. Además, Pradhan, Mughis, Naseem y Karmaliani (2020) señalan que estos aprendizajes sobre higiene que se dan en la escuela pueden trasladarse al entorno familiar y, en la misma línea, Aguilar (2003) considera que la familia juega un papel importante en la adquisición de hábitos higiénicos, siendo su contribución imprescindible, ya que, de nada sirve el trabajo y desarrollo de estos hábitos, si las actitudes y comportamiento del ámbito familiar no contribuyen a ello.

### *Inteligencia emocional y Actividad social a través de la actividad física*

De acuerdo a la definición de salud de la OMS (1946) y a la definición de hábito de vida saludable de Pullen et al. (2001), reflejadas en el inicio de este marco teórico, se determina que un hábito saludable es cualquier conocimiento, creencia, conducta, comportamiento, hábito o acción de la persona para mantener, restablecer o mejorar el bienestar físico, mental y social. En esta línea, son muchas las conductas y comportamientos que pueden ser clasificadas como hábito de vida saludable, y, sin embargo, como se ha mencionado con anterioridad, son muy reducidos los que trata o refleja la literatura científica. Bajo esta conceptualización, la inteligencia emocional y la actividad social incluyen patrones de conducta, conocimientos y acciones que pueden incidir muy positivamente en el bienestar físico, mental y social (González, Piqueras y Linares, 2010; Trejos y Meza, 2017), y sin embargo no hay prácticamente autores, investigaciones o propuestas educativas que las incluyan cuando tratan o abordan los hábitos de vida saludable.

Mayer, Salovey y Caruso (2004) definen la inteligencia emocional el conjunto de cuatro habilidades. La habilidad para conocer las emociones, la habilidad para percibir las emociones propias y de los demás, la habilidad para utilizar las emociones con el fin de

facilitar la toma de decisiones y la habilidad para regular las emociones propias y de los demás. Y en cuanto a la actividad social, Trejos y Meza (2017) evaluaron los efectos de la actividad física en el bienestar mental, social y físico de un total de 179 participantes, evidenciando la mejora de la autoestima, la mejora de las relaciones sociales y familiares y un mayor sentido de pertenencia a la comunidad y disfrute de la vida.

Por su parte, la Orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria, recoge contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje vinculados a la inteligencia emocional y la actividad social a través de la actividad física, como pueden ser los siguientes:

- Estándar de aprendizaje 3.2. del área de ciencias de la naturaleza para 3º de Educación Primaria: “Observa e identifica las emociones y sentimientos en sí mismo y en sus compañeros”.
- Estándar de aprendizaje 8.2. del área de educación física para 3º de Educación Primaria: “Muestra interés por el juego y la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre.”.

### **3.2 Educación para la salud**

En 1984, la OMS definió la Promoción de Salud (PS) como el proceso de capacitar a los individuos y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud y la mejoren (González de Haro, 2006). Este proceso, no solamente abarca acciones dirigidas a aumentar o desarrollar las capacidades y habilidades, sino que, también incluye acciones dirigidas a modificar las condiciones ambientales, económicas y sociales que tienen impacto en los determinantes de salud.

Por su parte, la Educación para la Salud (EpS) está enmarcada dentro de la PS, siendo un instrumento de la promoción de salud y, de este modo, una función importante de los profesionales sanitarios, sociales y de la educación. En esta línea, cabe destacar que el concepto de EpS ha ido cambiando y evolucionando a lo largo del tiempo (Villa, Ruiz y Ferrer, 2006), entre otras cosas, por la propia evolución de la concepción del concepto de salud. La OMS (1986) definió la Educación para la Salud como cualquier combinación de actividades

de educación e información que conduzca a una situación en el que las personas deseen estar sanas, conozcan como alcanzar la salud, hagan lo que quepa en sus manos individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten. Más adelante, Costa y López (1996) definieron la EpS como el proceso planificado y sistemático de comunicación y enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la elección, adquisición y mantenimiento de las prácticas saludables y hacer difíciles las prácticas de riesgo.

Del mismo modo que el concepto de EpS ha ido evolucionando, también lo ha hecho la metodología con la que se ha llevado a la acción. Anteriormente, se tenía como fin último la transmisión de conocimientos, siendo la comunidad el cliente y contexto donde comunicar esta información, y la EpS la autoridad; y en la actualidad, el fin último es la emancipación y la organización de proyectos participativos por la ciudadanía y donde el protagonista es la comunidad (Ruiz y Ferrer, 2004).

### *Promoción de la salud en la escuela*

A pesar de que la promoción de la salud ha sido siempre una prioridad en nuestro país, no fue hasta el año 1989 cuando los Ministerios de Educación, Sanidad y Consumo y Ciencia firmaron un acuerdo, comenzando así a elaborar y proponer proyectos y programas de salud en el ámbito escolar, así como, la creación de recursos y la formación del profesorado. Con la llegada de la Ley Orgánica General del Sistema Educativo (LOGSE) y posteriormente la Ley Orgánica e Educación (LOE), comenzó a destacar el fomento de hábitos saludables en los currículos de las asignaturas.

En este sentido, la EpS ha estado siempre presente en la escuela a través de temas como la higiene y la alimentación, y en cierto modo, siempre ha sido considerada como un departamento estratégico para mejorar los comportamientos y conductas relacionadas con la salud (Laporte, 1998). Siguiendo lo anteriormente expuesto en relación a la promoción de la salud en la escuela, Salvador y Suelves (2009), exponen que existen tres razones básicas para incorporar la PS en el proyecto educativo de un centro:

- Supone una estrategia clave para el centro, ya que, además de incrementar el bienestar físico, mental y social del alumnado, también contribuye a mejorar el clima interno del centro y a alcanzar mejores resultados, incluyendo los académicos.

- La etapa de Educación Primaria es fundamental, ya que se adquieren las primeras conductas y hábitos de vida que se consolidarán con el tiempo.
- El profesorado es un agente con una alta cualificación desde el punto de vista pedagógico.

Evidencia de la relevancia de esta cuestión son las múltiples investigaciones, propuestas e intervenciones en los centros educativos. Como ejemplo de proyecto para la etapa de primaria podemos destacar el proyecto “Creciendo en Salud” del C.E.I.P. Manuel Siurot (Sevilla) para toda la etapa de primaria, el cual mediante múltiples actividades y metodologías aborda la educación socioemocional, la alimentación saludable y el fomento de la práctica de actividad física. Los resultados obtenidos, los cuales constan en su memoria, han sido muy positivos, demostrando una gran concienciación en el alumnado con respecto a la práctica deportiva, la alimentación saludable, la gestión de emociones y la interacción social.

Otro proyecto a destacar, en este caso para la etapa de Educación Secundaria es el proyecto “Play The Game”, llevado a cabo en el segundo curso de educación secundaria en tres centros de Barcelona. Su objetivo principal es aplicar la frecuencia cardíaca saludable en la actividad física mediante retos gamificados, utilizando sistemas de puntos y recompensas e introduciendo elementos innovadores como la cooperación, las emociones y la combinación de contextos formales e informales. Los resultados obtenidos evidencian el potencial de la gamificación como estrategia de aprendizaje emergente en educación física que aumenta la motivación y favorece el desarrollo de hábitos saludables.

En esta misma línea, el proyecto educativo “SaluDándote” del CEIP Tao de Lanzarote, se enfoca en diferentes líneas de intervención, como la educación emocional, hábitos de vida saludable, higiene y seguridad personal y el uso positivo de las TIC. Siendo de gran importancia en el proyecto la continuidad de las actividades desarrolladas, los resultados obtenidos han sido un incremento en la motivación y participación de los alumnos, un alto grado de satisfacción del alumnado, las familias y el profesorado; y ante todo, la integración por parte de los discentes, e incluso las familias, de diversos hábitos y buenas prácticas vinculados a la salud.

### **3.3 La gamificación como metodología: aplicación en educación primaria**

Bauman (2015) señala que la sociedad vive en un estado permanente de cambio y del impacto que este tiene en la educación. Esta sociedad en continuo cambio, la sociedad del conocimiento y la tecnología, ha creado en los más jóvenes nuevas inquietudes y tendencias que la educación no siempre ha sabido satisfacer. Es por esto que, ha surgido la necesidad y responsabilidad de innovar en nuevas metodologías y estrategias que aumenten la motivación de los discentes y proporcionen los recursos y herramientas necesarias para favorecer un aprendizaje realmente significativo (Fernández y col., 2016).

Ha quedado constancia de que los alumnos alcanzan un gran nivel de compromiso con el aprendizaje cuando se encuentran motivados, llegando incluso a querer continuar con la actividad lúdica una vez ha finalizado la clase (Fernández, Olmos y Alegre, 2016). En este sentido, de acuerdo con Marín (2015), la gamificación es una estrategia capaz de impulsar el aprendizaje significativo utilizando elementos que unen aprendizaje y diversión, incrementando la motivación y participación activa de los alumnos.

En el marco de la educación, la gamificación ha empezado a cobrar un gran protagonismo (Hanus y Fox, 2015), siendo muchos los estudios e investigaciones que han demostrado que la gamificación incrementa el nivel de motivación en los alumnos, además de mejorar los resultados académicos (Ferrer, 2013; Kumar y Kumara, 2012).

La gamificación consiste en la aplicación de los mecánicas y elementos propios del juego en contextos no lúdicos (Deterding, Dixon, Khaled y Nacke, 2011). En este contexto, Werbach (2012) señala que los fundamentos de la gamificación son las mecánicas, las dinámicas, las y los componentes, siendo la interacción de estos tres elementos lo que genera la actividad gamificada.

Las mecánicas son los componentes básicos del juego, sus reglas, su motor y su funcionamiento, y entre las mecánicas de juego destacan los retos o desafíos, la competición o colaboración, las recompensas, la retroalimentación, los turnos o las transacciones. Las dinámicas son los aspectos globales (concepto y estructura implícita) a los que se orienta la actividad gamificada, es decir, la forma en la que se ponen en marcha las mecánicas, y entre las dinámicas destacan las restricciones y progresión del juego, su narrativa o guion, las emociones y la relación entre los participantes. Por último, los componentes son las implementaciones específicas de las dinámicas y mecánicas, es decir, las herramientas y los

recursos que utilizamos para diseñar una actividad en la práctica de la gamificación, y entre los componentes destacan los avatares, las colecciones, los desbloques de contenido, las insignias, las misiones, los límites de tiempo, las clasificaciones, los niveles, los puntos o las barras de progreso.

No obstante, como señalan Castellón y Jaramillo (2012) es de gran importancia que haya una relación controlada entre estos tres elementos, es decir, un equilibrio entre los retos que se plantean a los alumnos y la capacidad de estos para llevarlos a cabo. Por ejemplo, si un reto es demasiado difícil llevará al alumno a la frustración, y por el contrario, si es demasiado fácil llevará al alumno al aburrimiento, derivando cualquiera de los dos casos en la pérdida de motivación.

## **4. PROPUESTA DE INNOVACIÓN**

### **4.1 Presentación de la propuesta**

Esta propuesta surge de mi propia experiencia personal en los diversos centros en los que he podido disfrutar mis períodos de prácticas. Todos estos centros presentaban diferencias en lo relativo a estructura, organización, profesorado y alumnado, y, sin embargo, he podido observar un denominador común en todos ellos: la ausencia o escasez de hábitos de vida saludable en el alumnado, así como la gran presencia de patrones de conducta no saludables. Del mismo modo, pude apreciar que muy raramente se hacía por concienciar al alumnado de la importancia de llevar un estilo de vida saludable, o al menos, de proporcionar la información y recursos necesarios para adquirir y desarrollar conductas o comportamientos saludables.

Como se ha mencionado anteriormente, debido a, entre otras cosas, la importancia de la etapa en cuanto a fijación de conductas y comportamientos, la alta cualificación del profesorado desde el punto de vista pedagógico y la obligatoriedad de la misma desde los 4 a los 16 años; la escuela es la institución idónea donde promocionar la salud.

La ciencia y los profesionales de este ámbito han planteado y llevado a cabo diversos proyectos y propuestas didácticas orientadas al desarrollo de hábitos saludables en Educación Primaria. Pese a haber intentado reflejar en el marco teórico los proyectos más completos, es importante señalar que la mayoría de las propuestas llevadas a cabo en España están orientadas al desarrollo de los cuatro hábitos más reconocidos, siendo estos la alimentación saludable, la actividad física, el descanso y los hábitos higiénicos. Sin embargo, muy pocas de estas propuestas incluyen o tienen en cuenta otros hábitos y aspectos, quizá más vinculados a la salud mental y social.

Es por lo anteriormente mencionado, por lo que se ha diseñado una propuesta didáctica, orientada al desarrollo de un estilo de vida saludable, que fomente la incorporación de gran variedad hábitos, comportamientos y conductas que incidan positivamente en el bienestar físico, mental y social. Para ello, además de trabajar los cuatro hábitos saludables más reconocidos (alimentación saludable, la actividad física, el descanso y los hábitos higiénicos), se trabajarán otros comportamientos y conductas como pueden ser la gestión emociones y el desarrollo de habilidades sociales a través de la actividad física.

Dicha propuesta está dirigida a alumnos del tercer curso de Educación Primaria en la que se implementa una manera alternativa, innovadora y motivadora de abordar estos contenidos, siendo la metodología de gamificación la aportación novedosa de la propuesta. La propuesta está enmarcada dentro del currículum de Educación Primaria, siendo transversal a las asignaturas de ciencias de la naturaleza, educación física, lengua y literatura y tutoría, y abordando los contenidos presentes en la Orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículum de la Educación Primaria. Estos contenidos vinculados a los hábitos de vida saludables estructurarán en 6 apartados:

- Actividad física
- Alimentación saludable
- Descanso adecuado
- Hábitos higiénicos
- Gestión de emociones
- Actividad social a través de la actividad física

A cada uno de los apartados se le asigna un/a Superhéroe/Superheroína Saludable (ANEXO I), vinculado y caracterizado de acuerdo a los conductas y comportamientos saludables de dicho apartado. Cada uno de estos/as Superhéroes/Superheroína estará “oculto”, es decir, no se conocerá su identidad y atributos hasta el día de inicio del apartado. En el inicio de cada apartado se presentará al Superhéroe/Superheroína correspondiente con una video presentación. Sin embargo, al final de la misma, el personaje se “bloqueará”, y para desbloquearlo los alumnos tendrán que superar una serie de actividades planteadas en forma de reto/misión, las cuales se repartirán a lo largo de 11 sesiones de entre 50 minutos.

Una vez completen estos retos o misiones, los alumnos desbloquearán el/la Superhéroe/Superheroína del apartado, recibiendo una carta personalizada del mismo, además de un póster general para la clase. Tras ello, se presentará al nuevo/a Superhéroe/Superheroína, así como las misiones para desbloquearlo. Una vez hayan desbloqueado todos/as los Superhéroes/Superheroínas, se desbloqueará un último Superhéroe Secreto, el cual hace referencia a un ser que posee todos los hábitos de vida

saludable, siendo el/la Superhéroe/Superheroína Saludable por excelencia, coincidiendo con el objetivo de haber dado a conocer y promovido todos los hábitos saludables propuestos.

#### **4.2 Objetivos**

Esta propuesta de innovación persigue que los alumnos consigan los siguientes objetivos:

- Conocer y adquirir los contenidos y las recomendaciones acerca de los diferentes hábitos saludables.
- Desarrollar conductas favorables para desarrollar un estilo de vida saludable.
- Identificar pautas y conductas que pongan en riesgo el bienestar físico, mental y social.

#### **4.3 Contextualización**

La propuesta de innovación está dirigida para cualquier centro educativo de la Comunidad de Madrid con oferta educativa para la etapa de Educación Primaria. No obstante, sería recomendable que los docentes que lideren y participen en esta propuesta tengan experiencia previa y conocimientos sobre la metodología de la gamificación. Además, esta propuesta presenta la necesidad de que exista una gran coordinación entre los profesores de las distintas asignaturas, si es el caso de que no sea la misma figura para todas ellas, por lo que los docentes que participen tendrán que ser competentes para el trabajo cooperativo. Por su parte, las asignaturas que han sido determinadas para desarrollar esta propuesta, mencionadas con anterioridad a lo largo del trabajo, ha sido en base a los contenidos curriculares de la Orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria, quedando así justificada la propuesta a nivel curricular.

En este caso, para facilitar la comprensión e ilustración de la propuesta, se contextualizará en un centro ficticio de la Comunidad de Madrid con oferta de Educación Primaria, siendo indiferente aspectos como la titularidad y carácter del centro. El centro contará con un edificio principal, un patio y un polideportivo con piscina.

#### **4.4 Metodología**

La metodología que se llevará a cabo durante las sesiones de la propuesta será la gamificación. Con esta metodología buscaremos altos niveles de motivación y participación activa por parte de los alumnos. Para ello, primeramente, orientaremos la propuesta a una temática o narrativa que sea atractiva para los alumnos, en este caso Los Superhéroes y Las Superheroínas Saludables. Además, para buscar mayores niveles de motivación e implicación implementaremos otros elementos del juego, tales como un sistema de recompensas basado en una colección exclusiva de cartas que irán consiguiendo a medida que superen una serie de retos y misiones.

En la misma línea, durante las actividades, el alumno tendrá mayoritariamente un papel activo y participativo, siendo el protagonista de la construcción de su propio aprendizaje mediante la experimentación y períodos de reflexión y autoanálisis. Por su parte, el docente actuará de guía, orientado a los alumnos en su camino hacia el aprendizaje, al mismo tiempo que dirige las actividades.

Por otro lado, la competición no estará presente en ningún momento, o al menos entre iguales. Es decir, los alumnos si competirán contra ellos mismos buscando superarse en cada actividad, pero no competirán por quedar por encima que sus compañeros. Es más, en determinadas actividades, los alumnos tendrán que colaborar con el resto de los compañeros para superar los retos y desafíos planteados, fomentando así el trabajo cooperativo. Y, por último, es importante señalar que en las actividades se han empleado diferentes formas de agrupamiento, buscando los distintos beneficios que puede aportar cada uno de ellos. De este modo, alguna de las actividades será planteadas para trabajar individualmente, potenciando la autonomía; y otras de ellas en pequeños grupos o gran grupo, viéndose implicada las relaciones interpersonales.

#### **4.5 Cronograma**

Las actividades se distribuirán entre las asignaturas de educación física, ciencias de la naturaleza, lengua castellana y literatura y tutoría, siendo las dos primeras las principales en el proyecto y trabajándose interdisciplinariamente en la mayoría de las ocasiones. A continuación, se adjunta el hipotético horario que tendría nuestro grupo de tercero de Educación Primaria:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:45 9:40	INGLÉS	INGLÉS	INGLÉS	RELIGIÓN	ED. FÍSICA (Natación)
9:40 10:35	ED. FÍSICA	CC. SOCIALES	ED. FÍSICA	CC. SOCIALES	INGLÉS
	Recreo				
11:00 11:50	LENGUA	MÚSICA	LENGUA	CC DE LA NATURALEZA	MATEMÁTICAS
11:50 12:45	CC. DE LA NATURALEZA	LENGUA	CC. DE LA NATURALEZA	MATEMÁTICAS	EDUCACIÓN ARTÍSTICA
	Mediodía				
14:30 15:30	CC. SOCIALES	EDUCACIÓN ARTÍSTICA	MATEMÁTICAS	INGLÉS	LENGUA
15:30 16:30	MATEMÁTICAS	MATEMÁTICAS	RELIGIÓN	LENGUA	TUTORÍA

Tabla 1. Hipotético horario del curso

Esta propuesta tendrá una duración de cuatro semanas y el período que se recomienda es durante el mes de abril. La propuesta comenzará con la presentación el día 9 de abril y finalizará con la ceremonia de clausura el día 30 de abril. La propuesta está formada por una jornada de presentación, ( 9 sesiones) y una jornada de ceremonia de clausura, suponiendo un total de 11 sesiones de 50 minutos.

A continuación, se presenta el cronograma de la propuesta:

CONTENIDO	NOMBRE DE LA SESIÓN	FECHA
Presentación del proyecto	Sesión 1: "Los Superhéroes Saludables"	Tutoría Viernes 9/4/2021
Apartado 1: Alimentación saludable	Sesión 2: "Clasificación de los alimentos"	Ciencias de la Naturaleza Lunes 12/4/2021
	Sesión 3: "El Plato Saludable"	Educación Física Miércoles 14/4/2021
Apartado 2: Actividad física	Sesión 4: "Charla sobre la actividad física"	Educación Física Viernes 16/4/2021
	Sesión 5: "El Arca de los Desafíos"	Tutoría Viernes 16/4/2021
Apartado 3: Descanso adecuado	Sesión 6: "El Dominó del Descanso de Calidad"	Ciencias de la Naturaleza Lunes 19/4/2021
Apartado 4: Hábitos higiénicos	Sesión 7: "¿Soy higiénico?"	Ciencias de la Naturaleza Miércoles 21/4/2021
Apartado 5: Inteligencia emocional	Sesión 8: "Del Revés I"	Ciencias de la Naturaleza Jueves 22/4/2021
	Sesión 9: "Del Revés II"	Lengua Viernes 23/4/2021
Apartado 6: Actividad social a través de actividad física	Sesión 10: "Acrosport: Todos somos importantes"	Educación Física Miércoles 28/4/2021
Ceremonia de clausura	Sesión 11: "El Superhéroe Saludable Definitivo"	Tutoría Viernes 30/4/2021

Tabla 2. Cronograma de la propuesta.

## 4.6 Actividades

Proyecto "SUPERHÉROES Y SUPERHEROÍNAS SALUDABLES"		
Curso: 3º	Sesiones: 11	Temporalización: Viernes 9/4/2021 – Viernes 30/4/2021
Ciencias de la Naturaleza		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
<p><u>Bloque 2. El ser humano y la salud.</u></p> <p>-Salud y enfermedad. Hábitos saludables. Prevención y detección de riesgos para la salud. Identificación de las prácticas no saludables.</p> <p>- Prevención de los trastornos alimentarios.</p>	<p>1. Identificar y explicar las consecuencias para la salud y el desarrollo personal de determinados hábitos de alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso.</p> <p>2. Diferenciar actividades que perjudican y que favorecen la salud y el desarrollo equilibrado de la personalidad, como la ingesta de determinados alimentos.</p> <p>3. Conocer y valorar estilos de vida adecuados a su edad y constitución.</p>	<p>1.3. Observa, identifica y explica las consecuencias para la salud y el desarrollo personal de determinados hábitos de alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso.</p> <p>2.1. Identifica las causas de los principales trastornos alimentarios y reconoce hábitos saludables para su prevención.</p> <p>2.2. Identifica y adopta hábitos de higiene, de descanso y de alimentación sana. Conoce y aplica para su elaboración las características de las dietas equilibradas.</p> <p>2.3. Identifica y describe prácticas para prevenir y detectar riesgos para la salud.</p> <p>3.1. Muestra una actitud crítica ante las prácticas sociales que perjudican un desarrollo sano y dificultan el comportamiento responsable ante la salud.</p> <p>3.2. Observa e identifica las emociones y sentimientos en sí</p>

		mismo y en sus compañeros.
Educación Física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
<p><u>Bloque 2. Habilidades motrices básicas.</u></p> <p>- Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.</p> <p>- Disposición favorable a participar en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.</p> <p><u>Bloque 4. Actividad física y salud.</u></p> <p>- Reconocimiento y actitud favorable de los beneficios de la actividad física en la salud.</p>	<p>6. Mostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo, con los demás y con el entorno, aplicando las normas de participación de los juegos y actividades.</p> <p>8. Participar con interés en las actividades, valorando la importancia de la actividad física para la salud, y aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás.</p>	<p>6.1 Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.</p> <p>8.2 Muestra interés por el juego y la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre.</p> <p>8.3 Valora la práctica de las actividades motrices y de la relajación como elementos que propician el bienestar y la salud.</p> <p>8.5 Reconoce y acepta las diferencias individuales en el nivel de habilidad.</p>
Lengua castellana y literatura		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
<p><u>Bloque 3. Comunicación escrita: escribir.</u></p> <p>- Producción de diferentes tipos de texto según su tipología para comunicar vivencias, necesidades y conocimientos: narraciones, descripciones, argumentaciones, exposiciones e instrucciones.</p> <p>- Aplicación de las normas ortográficas básicas y signos de</p>	<p>1. Producir textos con diferentes intenciones comunicativas con coherencia, claridad y estructura correcta. Respetando su estructura y aplicando las normas ortográficas, cuidando la caligrafía, el orden y la presentación.</p> <p>3. Escribir diferentes tipos de texto según la finalidad.</p> <p>4. Aplicar las normas ortográficas</p>	<p>1.5. Usa correctamente las normas ortográficas trabajadas.</p> <p>3.2. Produce textos sencillos a partir de unas pautas.</p> <p>4.3. Presenta con claridad y limpieza los escritos cuidando: presentación, caligrafía legible, márgenes, organización y distribución del texto en el papel.</p>

*“Superhéroes Saludables”*

puntuación. Acentuación. Caligrafía. Orden y limpieza. Dictados.	básicas, signos de puntuación y acentuación de las palabras de uso más frecuente. Presentar los trabajos con buena caligrafía, respetar el orden y limpieza en los escritos. Practicar diferentes tipos de dictado.	
--	---	--

---

### Sesión 1: “Los Superhéroes Saludables”

---

#### Materiales, recursos y espacios

Esta sesión se desarrollará en el aula durante la hora de Tutoría. Para llevarla a cabo necesitaremos un proyector, una pantalla digital y la presentación del Primer Superhéroe “Eatman”.

#### Objetivos de la sesión

- Presentar el proyecto a los alumnos, incluyendo los objetivos y el funcionamiento del mismo.
- Presentar al primer superhéroe, Eatman, así como las actividades que tendrán que superar para desbloquearlo.

#### Desarrollo de la sesión

Comenzaremos presentando el proyecto a los alumnos. Para ello, a través de la comunicación, usando un lenguaje claro y expresivo, explicaremos que vamos a iniciar un proyecto de hábitos de vida saludable, que tendrá presencia en las asignaturas de Ciencias de la Naturaleza y Educación física principalmente, aunque determinadas actividades se llevarán a cabo en Lengua y Educación Artística.

Tras ello, estableceremos un círculo comunicativo, es decir, una disposición que permita ver las caras de todos los compañeros mientras que se dialoga, se comparten ideas, se opina y se escucha activamente a los demás. En este círculo comunicativo los alumnos compartirán sus conocimientos previos sobre los hábitos saludables y la Educación para la

Salud. Por su parte, el docente actuará de guía de la conversación y para ello se podrá ayudar de las siguientes preguntas:

- ¿Qué es para vosotros la Salud?
- ¿Sabéis que es un hábito saludable?
- ¿Qué hábitos saludables conocéis? ¿Cuáles habéis adquirido?
- ¿Conocéis conductas o comportamientos que sean perjudiciales para la salud?
- ¿Cómo podríais adquirir hábitos saludables nuevos?

Tras esto, se explicará a los alumnos el proyecto en sí. Se explicará que el proyecto se divide en 6 apartados y que al superar cada uno de ellos se desbloqueará una carta exclusiva de un/a Superhéroe/Superheroína Saludable.

Finalmente, una vez explicada la estructura del proyecto, se presentará mediante una video presentación animada con la canción *Two Steps From Hell - Heart of Courage*, a Eatman, el primer superhéroe de la colección, así como las actividades que los alumnos tendrán que superar para recibir la carta exclusiva de Eatman.

La presentación del resto de superhéroes será igual, pero sustituyendo la carta y los desafíos que los alumnos han de superar para desbloquearla. A continuación, se expone el enlace a la video presentación de Eatman: [Presentación Eatman](#)

---

## Sesión 2: “Clasificación de los alimentos”

---

### Materiales, recursos y espacios

La sesión tendrá lugar en el propio aula durante la asignatura de Ciencias de la Naturaleza. Para llevarla a cabo necesitaremos un proyector, una pantalla digital, imágenes de alimentos en papel, 4 cartulinas grandes (2 rojas, una verde y una naranja) o un trozo grande de papel de unos 2x2 metros y blu tack o celo.

### Objetivos de la sesión

- Conocer e identificar los distintos tipos de alimentos y su función.
- Conocer y comprender la Pirámide de la alimentación saludable.
- Conocer y comprender el Plato Saludable.
- Identificar y adoptar hábitos para llevar una alimentación saludable.
- Construir un mural de la Alimentación Saludable.

### Desarrollo de la sesión

Una vez más, partiremos de los conocimientos previos del alumnado. Comenzaremos preguntando a nuestros alumnos por su concepción de alimentación saludable, si creen que siguen una dieta sana y variada, por los alimentos que consumen a diario, qué alimentos creen que son perjudiciales, etc.

Tras ello, de forma oral y apoyándonos en una presentación y de la tabla resumen de la clasificación de los alimentos del SENC en 2015 (ANEXO III), presentaremos la clasificación de los alimentos que existen, en base a sus características y funciones principales. Después, el docente presentará y explicará detenidamente la Pirámide de la alimentación saludable (SENC, 2015) y el Plato para Comer Saludable (Harvard T. H. Chan School of Public Health, 2011).

Para finalizar, llevaremos a cabo una actividad práctica donde se reflejará lo aprendido durante la sesión. Esta actividad consistirá en la construcción de un Mural de la

Alimentación Saludable, el cual, una vez completado se ubicará en una pared del aula. Se formarán 5 grupos y se entregará a cada grupo imágenes en papel de alimentos, los cuales tendrán que agrupar en 3 secciones (Alimentos saludables de consumo diario, Alimentos saludables de consumo semanal y Alimentos no saludables de consumo ocasional y moderado).

Una vez todos los grupos hayan terminado su propia clasificación, se hará una puesta en común para formar el mural de la clase. Este mural que, presentará el formato del ANEXO II, incluirá los diferentes tipos de alimentos, así como las propias de ellos añadidas con blu tack, distribuidos en las tres secciones mencionadas anteriormente. Para crear este mural emplearemos 4 cartulinas grandes pegadas (1 verde, 1 naranja o amarilla y 2 rojas), o un papel grande de 2x2 m dividido en 3 secciones coloreadas de verde, naranja o amarillo y rojo.

---

### Sesión 3: “El Plato Saludable”

---

#### Materiales, recursos y espacios

La sesión se llevará a cabo en el patio durante la asignatura de Educación Física. Para la realización de la misma se requerirá de balones de baloncesto, canastas, pegatinas de alimentos, conos y tizas.

#### Objetivos de la sesión

- Consolidar los aprendizajes vinculados a la alimentación saludable adquiridos durante la anterior sesión.
- Construir nuestro Plato Saludable propio

#### Desarrollo de la sesión

- **Calentamiento (10´)**

Comenzaremos colocando la pegatina de un alimento en el pecho de nuestros alumnos. Tras ello, realizaremos una activación muscular general mediante una breve carrera continua suave.

En primer lugar, realizaremos un juego de velocidad de reacción en el que los alumnos irán s por el espacio diferentes desplazamientos y estiramientos dinámicos. Pasado un tiempo el docente gritará el nombre de un tipo de alimento (Verduras y hortalizas por ejemplo), y entonces, los alumnos que tengan la pegatina de un alimento de ese grupo deberán huir del resto de compañeros que correrán a pillarles. Se realizará esta dinámica durante repetidas ocasiones.

- **Parte principal (30´)**

- Juego de pases: se formarán grupos de seis alumnos, siendo importante que no se repitan alimentos de un mismo nivel de la Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2015) vista en la anterior sesión de Ciencias de la Naturaleza. Dentro del grupo, desplazándose por todo el espacio, los alumnos deberán pasarse la pelota en el orden ascendente de la Pirámide. Por ejemplo, si inicia un alumno que tiene la pegatina de una patata deberá pasársela al alumno del siguiente nivel de la pirámide, es decir, a una fruta o verdura. Una vez se llegue al nivel superior, este tendrá que pasársela a un alimento de la base de la pirámide.

Se podrán añadir variantes como por ejemplo cambiar el sentido ascendente a descendente o juntar a todos los grupos con varios balones.

- Creación del Plato Saludable: se colocarán alrededor de la canasta conos con imágenes de alimentos pegadas a ellos con celo y se dividirá la clase en tres grupos.

Pensando en el Plato Para Comer Saludable (Harvard T. H. Chan School of Public Health, 2011) los alumnos, que partirán desde el medio campo, tendrán que ir botando la pelota hasta el cono de un alimento que ellos quieran para construir su plato. Una vez en el cono deberán lanzar a canasta. Si anotan recogerán el cono para llevárselo a su grupo y le darán el balón al siguiente compañero, mientras que si fallan simplemente recogerán la pelota y se la entregarán al siguiente.

Una vez que no queden conos o se acabe el tiempo estipulado, los alumnos tendrán 4 minutos construir su Plato Saludable. Para ello, dibujarán en el suelo con una tiza el plato y las secciones del mismo (teniendo en cuenta las proporciones que ellos estimen), debiendo ubicar en él los conos de los alimentos que ellos consideren. No

será obligatorio que utilicen todos los conos que hayan conseguido en la actividad si así lo estiman.

- **Vuelta a la calma (10´)**

Una vez contruidos todos los platos, se formará un círculo alrededor de ellos para hacer una puesta en común, reflexionando sobre el proceso y el resultado final de la actividad. Daremos feedback a los alumnos, así como ellos también podrán dárselo entre ellos.

---

#### Sesión 4: “Charla de un profesional de la salud sobre la actividad física”

---

##### Materiales, recursos y espacios

La sesión se llevará a cabo en el propio aula durante la asignatura de Educación Física o Tutoría. Para la realización de la misma, se requerirá la colaboración de un profesional de la salud y del deporte (a poder ser sea una figura interés para los alumnos), una pizarra digital de apoyo, las cartas y el poster de Eatman y la video presentación de Physique Woman, la Superheroína Saludable del siguiente apartado.

##### Objetivos de la sesión

- Descubrir y conocer los beneficios de la actividad física para la salud.
- Conocer los principales riesgos del sedentarismo.
- Incentivar la práctica de actividad física.

##### Desarrollo de la sesión

En primer lugar, se hará la entrega de Eatman, y se presentará a Physique Woman, así como las actividades, a modo de reto y desafío, que tendrán que superar para desbloquearla.

Tras ello, acudirá un profesional de la salud y del deporte, para comentar los beneficios de la práctica de actividad física, así como los riesgos del sedentarismo.

La charla tendrá la siguiente estructura:

1. Presentación, recorrido e historial del ponente.
2. Actividad física y ejercicio físico.
3. Beneficios de la práctica deportiva.
4. Riesgos para la salud del sedentarismo.
5. Recomendaciones para la práctica de actividad física.
6. Dudas, preguntas y aportaciones.
7. Despedida y agradecimientos.

No obstante, la participación de los alumnos será muy activa, siendo el docente y el invitado quienes inciten sus intervenciones, a través de preguntas, narración de anécdotas, ect.

---

### Sesión 5: “El Arca de los desafíos”

---

#### Materiales, recursos y espacios

La sesión se llevará a cabo en el propio aula durante la asignatura de tutoría. Para la realización de la misma se requerirá de una pizarra, algún material para recopilar información y un cuaderno de diseño atractivo por alumno.

#### Objetivos de la sesión

- Reforzar lo aprendido en la anterior sesión.
- Crear un Arca de los Desafíos individualizada para cada alumno.
- Incitar a la práctica de actividad física.

### Desarrollo de la sesión

La sesión comenzará con la puesta en común y reflexión de la charla de la sesión anterior en un círculo comunicativo. El docente actuará de guía de la dinámica nuevamente, buscando la participación de todos, y para ello, se podrá ayudar de las siguientes preguntas:

- ¿Qué os pareció más interesante de la charla del otro día?
- ¿Qué aprendisteis?
- ¿Creéis entonces que es importante la práctica de actividad física?
- ¿Estáis más motivados para practicar actividad física ahora?

Tras esto, la conversación se encauzará hacia la exposición de las experiencias personales de cada uno con la actividad física. Los alumnos expondrán sus gustos y preferencias, su experiencia y sus objetivos. Algunas de las preguntas e intervenciones que el docente puede realizar son las siguientes:

- ¿Quién de vosotros realiza o ha realizado actividad física o ejercicio físico con frecuencia?
- ¿Creéis que seguís un estilo de vida saludable en cuanto a la práctica de actividad física?
- ¿Cuál es vuestra práctica deportiva favorita?
- ¿Qué actividad física que nunca hayáis realizado os gustaría realizar?
- ¿Tenéis algún objetivo o meta planteado en relación al deporte o la actividad física?

Tras finalizar el círculo comunicativo, se presentará a los alumnos “El Arca de los Desafíos”. El Arca de los Desafíos es un cuaderno que recogerá 3 desafíos o retos comunes para todos los alumnos y 3 individualizados para cada uno.

Los 3 desafíos individualizados los fijarán los propios alumnos junto al docente tras haber finalizado el círculo comunicativo. Deberán ser objetivos realistas y viables, aunque puede ser interesante que alguno de ellos exija un mayor esfuerzo y dedicación para superarlo.

Por su parte, los 3 desafíos comunes serán los siguientes:

- ❖ Realiza un mínimo de 3 horas de actividad física a la semana durante un tiempo prolongado.
- ❖ Disfruta de alguna actividad alternativa en compañía de tus amigos o familia.
- ❖ Consigue incitar a otra persona a la práctica de actividad física.

Es de gran importancia presentar este recurso como algo verdaderamente valioso e impactante, buscando crear un vínculo con los alumnos. El objetivo final de este recurso es incitar a los alumnos a la práctica de actividad física.

En cuanto a la creación, El Arca de los Desafíos será un recurso diseñado por el propio docente a su gusto. Una buena idea es ambientar el propio recurso como una reliquia de la antigüedad, desgastada, decolorada y algo dañada, pudiendo quemar o ahumar alguna de las páginas, incluir decoración, etc. En cualquier caso, es importante que cada desafío venga acompañado de espacio para adjuntar pruebas de la superación del mismo, en este caso, fotografías.

Se planteará a los alumnos el objetivo de superar 4 de los 6 desafíos. La recompensa de lograr el objetivo será una versión “Shiny” de Physique Woman, es decir, una versión especial de la carta en la que cambia el formato. Todos los alumnos recibirán la versión original de esta Superheroína al finalizar el apartado, pero aquellos que logren superar cuatro de los retos planteados, de aquí a final de curso, recibirán el último día de clase esta tan preciada y exclusiva versión “Shiny”.

De esta manera, trataremos de promover la práctica de actividad física hasta el final del curso.

---

### Sesión 6: “El Dominó del Descanso de Calidad”

---

#### Materiales, recursos y espacios

La sesión se llevará a cabo en el propio aula durante la asignatura de Educación Artística. Para la realización de la misma se requerirá de tijeras, pegamento, plantillas para la

creación de un dominó, las ilustraciones en papel que seleccionemos para representar cada una de las recomendaciones para un descanso adecuado y las cartas y el poster de Physique Woman y la video presentación de Triple zZz, el Superhéroe Saludable del siguiente apartado.

#### Objetivos de la sesión

- Conocer los beneficios de un descanso adecuado, así como los riesgos de malos hábitos de descanso.
- Conocer y adquirir las pautas para un descanso adecuado.
- Crear un dominó del descanso adecuado.

#### Desarrollo de la sesión

En primer lugar, entregaremos el póster y las cartas de Physique Woman y presentaremos a Triple zZz, el Superhéroe Saludable del apartado de esta sesión.

Durante la sesión, los alumnos realizarán construirán un dominó, con el mismo funcionamiento y reglamentación que el tradicional, pero orientado a la adquisición de pautas para mejorar la calidad del sueño.

Para ello, se sustituirán los siete números del dominó (0, 1, 2, 3, 4, 5, y 6) por siete ilustraciones que representen diferentes pautas para mejorar la calidad del sueño. Las siete pautas seleccionadas serán las siguientes:

1. **Actividad física diaria**→ Realizar actividad física por el día favorece el descanso por la noche. No obstante, nunca debe realizarse antes de acostarse. *(0 del Dominó tradicional)*
2. **Horarios**→ Hay que procurar acostarse y levantarse todos los días a la misma hora, incluyendo los fines de semana y festivos y teniendo en cuenta las horas de sueño que necesita cada uno. *(1 del Dominó tradicional).*
3. **Condiciones ambientales**→ Acostarse sin ningún tipo de luz en la habitación, con una temperatura ambiente de unos 18 ° y con sábanas, edredón y colchón cómodos. *(2 del Dominó tradicional).*

4. **Rutinas**→ Al final de cada día hay que iniciar una serie de rutinas que ayuden a relajarnos y que el sueño sobrevenga en el momento deseado. Para ello, evitaremos la actividad intelectual y utilizaremos una iluminación tenue. *(3 del Dominó tradicional)*.
5. **La cama solo para dormir**→ Restringiremos el uso de la cama para dormir. Nada de ver la televisión, leer o estar con dispositivos electrónicos. *(4 del Dominó tradicional)*.
6. **Alimentación**→ Realizar cenas ligeras y al menos una hora antes de acostarse, evitando alimentos de alto índice calórico o difícil digestión. *(5 del Dominó tradicional)*.
7. **Excitantes**→ Evitar las sustancias excitantes como la cafeína o grandes cantidades de azúcar a partir de las tres de la tarde. *(6 del Dominó tradicional)*.

Para su realización, comenzaremos explicando la importancia para la salud de un descanso adecuado, dando la oportunidad a los alumnos de comentar sus hábitos de sueño y su perspectiva con respecto al tema. Tras ello, explicaremos las siete pautas que hemos seleccionado, proyectando en la pizarra digital cada una de ellas junto a su imagen representativa.

Una vez explicada la dinámica, se entregará a los alumnos una plantilla del Dominó tradicional (Imagen 4), cuyas medidas de las fichas serán de 7cm de largo por 3,5 cm de ancho y las ilustraciones que hayamos seleccionado a papel, cuyas medidas serán de 3,5 cm de largo por 3,5 cm de ancho. Los alumnos tendrán que recortar las ilustraciones y pegarlas en el lugar del número del Domino tradicional con el que están vinculadas. Es importante destacar que las ilustraciones de las pautas las seleccionará el docente a su gusto, por lo que no se añadirán en la propuesta. No obstante, es recomendable tener en cuenta los intereses y gustos de los alumnos, pudiendo incluso pedir su colaboración en esta selección.

Al finalizarlo, dispondrán de tiempo para jugar a este magnífico Dominó del Descanso de Calidad, el cual tiene la misma reglamentación que el Dominó tradicional.

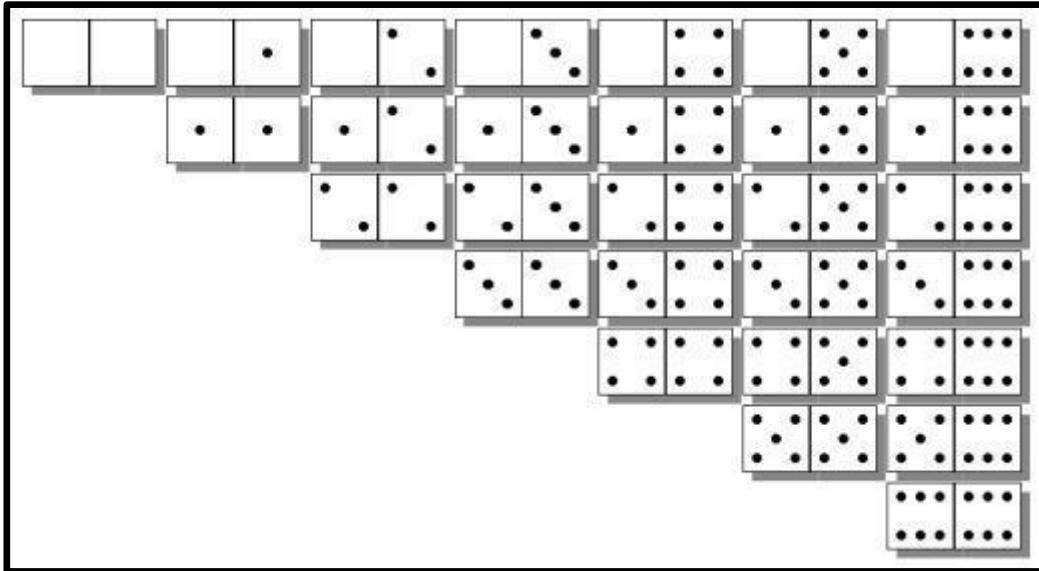


Ilustración 4. Plantilla de Dominó tradicional

---

### Sesión 7: “¿Soy higiénico?”

---

#### ✚ Materiales, recursos y espacios

La sesión se llevará a cabo en el propio aula durante la asignatura de Ciencias de la Naturaleza. Para la realización de la misma se requerirá de las plantillas del registro de hábitos higiénicos, las cartas y el poster de Triple zZz y la video presentación de Super Higiénica, la Superheroína Saludable del siguiente apartado.

#### ✚ Objetivos de la sesión

- Conocer, identificar y adoptar los principales hábitos higiénicos.
- Registrar los hábitos higiénicos en la plantilla durante nueve días.

#### ✚ Desarrollo de la sesión

Alumnos y docente, compartirán, debatirán y personificarán, en círculo comunicativo los hábitos higiénicos. Se tratará el propio concepto, los principales hábitos de higiene, reflexionarán sobre su postura ante ellos...

El docente actuará de guía y podrá ayudarse de las siguientes preguntas:

- ¿Sabéis que es la higiene? ¿Creéis que es importante?
- ¿Cómo cuidáis vuestra higiene en el día a día?
- ¿Creéis que sois higiénicos? ¿En qué podríais mejorar?
- ¿Alguna vez habéis estado mucho tiempo sin bañaros, lavaros los dientes...?

Tras finalizar el círculo comunicativo, emplearemos la información obtenida en el mismo para presentar la actividad principal de este apartado. Se entregará a cada alumno una plantilla de registro de hábitos higiénicos (ANEXO IV). En ella tendrán que checkear diariamente durante nueve días, hasta la ceremonia de clausura, si cumplen con los hábitos de higiene que se han tratado en la sesión. Se le explicará cada uno de los apartados de la plantilla, así como el funcionamiento de la misma. Los alumnos se llevarán la plantilla a casa y durante nueve días tendrán que marcar con una cruz (x) los hábitos que hayan cumplido en el día. La plantilla la entregarán el día de la Ceremonia de clausura, y para recibir a Super Higiénica tendrán que haber cumplido al menos 7 días cada hábito.

---

### Sesión 8: “Del Revés I”

---

#### Materiales, recursos y espacios

La sesión se llevará a cabo en el propio aula durante la asignatura de Ciencias de la Naturaleza. Para la realización de la misma se requerirá de un proyector, una pantalla digital y la video presentación de Emotion, el Superhéroe Saludable del siguiente apartado.

#### Objetivos de la sesión

- Conocer e identificar las principales emociones.
- Visualizar la película “Del Revés”
-

### Desarrollo de la sesión

En primer lugar, se iniciará la sesión haciendo la entrega de las cartas y el poster de Super Higiénica y presentando a Emotion, el nuevo Superhéroe Saludable.

Comenzaremos formando un círculo comunicativo donde preguntaremos a nuestros alumnos sobre su concepción y gestión de las emociones, y su capacidad para identificarlas en los demás. Para ello, el docente podrá ayudarse de las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Qué emociones conocéis?
- ¿Cómo las identificáis en vosotros? ¿Y en los demás?
- ¿Cómo actuáis ante ellas?

Tras esto, comenzaremos con la visualización de “Del Revés”, hasta que acabe la clase.

Del revés, dirigido y escrito por Pete Docter y Ronnie del Carmen, producido por Jonas Rivera y con música de Michael Giacchino, es una comedia dramática y de aventuras, producida por Pixar Animation Studios y distribuida por Walt Disney Pictures. Su trama, con rasgos fuertemente psicológicos, se desarrolla en la mente de una chica, llamada Riley Anderson, donde cinco emociones — Alegría, Tristeza, Temor/Miedo, Furia/Ira y Desagrado/Asco — buscan guiarla en el día a día de su vida. El filme fue dirigido y escrito por Pete Docter y Ronnie del Carmen, producido por Jonas Rivera y con música de Michael Giacchino.

---

## Sesión 9: “Del Revés II”

---

### Materiales, recursos y espacios

La sesión se llevará a cabo en el propio aula durante la asignatura de Lengua. Para la realización de la misma se requerirá de un proyector, una pantalla digital y una hoja en blanco para cada alumno.

### Objetivos de la sesión

- Conocer e identificar las principales emociones.
- Reflexionar por escrito sobre la película, vinculándolo a la experiencia propia y a conocimientos previos.

### Desarrollo de la sesión

En primer lugar, terminaremos de visualizar la película. Tras ello, encargaremos a los alumnos elaborar una breve reflexión escrita en la que comenten lo que han aprendido con respecto a las emociones, incitándoles a vincularlo con sus propias vivencias y experiencia. La extensión del texto será de una página de cuaderno, y se pedirá a los alumnos que traten de ser claros y ordenados en la presentación. Tendrán que hacer la entrega para la próxima sesión.

---

## Sesión 10: “Acrosport: Todos somos importantes”

---

### Materiales, recursos y espacios

La sesión se llevará a cabo en el polideportivo durante la asignatura de Educación Física. Para la realización de la misma se requerirá de las cartas y el poster de Emotion, la video presentación de Socialman, colchonetas o tapetes y las figuras de acrosport impresas a tamaño folio.

### Objetivos de la sesión

- Reconocer y aceptar las diferencias individuales.
- Descubrir la importancia y los beneficios de la actividad social a través de la actividad física.

## Desarrollo de la sesión

Antes de bajar al polideportivo, se realizará la entrega de las cartas y el póster de Emotion y se presentará a Socialman, así como la actividad que tendrán que superar para desbloquearlo.

- **Calentamiento (10')**

Comenzaremos la sesión con una activación muscular general mediante una breve carrera continua suave, y tras ello una serie de estiramientos dinámicos.

- **Parte principal (30')**

- Batería de figuras de Acrosport: se presentará a los alumnos qué es y en que consiste el Acrosport, pudiéndose apoyar en una presentación. Tras ello, el profesor distribuirá por el espacio diferentes carteles con la imagen impresa de una figura de acrosport. Estas figuras requerirán diferentes agrupaciones, ya sean individuales, parejas, cuartetos, etc; y presentarán diferentes niveles de dificultad, siendo las verdes las figuras más sencillas, las amarillas las figuras intermedias y las rojas las de mayor nivel de dificultad. Se dará la libertad a los alumnos de realizar las figuras que quieran, teniendo que colaborar entre ellos para construir las diferentes seguras, buscando así que los alumnos comiencen a aplicar habilidades sociales como la comunicación, la interacción social, la gestión de emociones, adaptación de la conducta...

- **Vuelta a la calma (10')**

Durante la vuelta a la calma, se formará un círculo en el suelo mientras se estiran los músculos implicados en la sesión. Durante el estiramiento el docente guiará la reflexión de los alumnos, con el objetivo de hacerles ver la importancia de saber interactuar con los demás, de disfrutar en grupo de la actividad física, de descubrir sus capacidades y aceptarse a uno mismo, etc...

Para ello, el docente podrá ayudarse de las siguientes preguntas:

- ¿Habéis disfrutado de la sesión de hoy?
- ¿Os lo habéis pasado bien?

- ¿Cuál ha sido tu figura favorita y con quién la has realizado?
- ¿En qué figura os los habéis pasado mejor?
- ¿Habéis visto lo bonito que es compartir los logros con los demás?
- ¿Se os ha resistido alguna figura? ¿Pasa algo por no haberla conseguido?
- ¿Creéis que es importante dirigirse con respeto a los compañeros?
- ¿Habéis visto que la misma figura puede suponer retos diferentes para cada persona?
- ¿Os lo habéis pasado mejor en las figuras individuales o en las figuras en grupo?

---

### Sesión 11: “El Superhéroes Saludable Definitivo”

---

#### Materiales, recursos y espacios

Esta sesión se desarrollará en el aula durante la hora de Tutoría. Para llevarla a cabo necesitaremos las cartas y posters de Super Saludable, Super Higiénica y Socialman.

#### Objetivos de la sesión

- Evaluación de los contenidos.
- Evaluar, en términos generales, la satisfacción de los alumnos con la propuesta.

#### Desarrollo de la sesión

En primer lugar, realizaremos la entrega de las cartas y el póster de Socialman a todos los alumnos. Después, pediremos a los alumnos que nos muestren la plantilla del registro de hábitos higiénicos. Dejaremos un breve espacio para que los alumnos compartan sus ideas y anécdotas con respecto a la actividad, y tras ello, entregaremos el póster de Super

Higiénica a la clase y la carta a aquellos alumnos que hayan completado los requisitos para obtenerla. Los alumnos que no lo hayan superado tendrán la opción de conseguirla cada semana de aquí al final de curso, registrando sus hábitos de higiene en la plantilla hasta lograr los requisitos establecidos.

Finalmente, durante los últimos 10 minutos de la sesión, haremos una breve valoración y evaluación del proyecto general, ya que la evaluación a gran escala se realizará a través de los formularios. Estableceremos un círculo comunicativo en el que, alumnos y profesor, comentarán las actividades y las posibilidades de mejora, al mismo tiempo que se repasan y consolidan los contenidos. En esta línea, el profesor podrá ayudarse de las siguientes preguntas:

- ¿Qué os ha parecido el proyecto?
- ¿Qué habéis aprendido?
- ¿En qué ha cambiado vuestra vida desde que iniciamos el proyecto?
- ¿Habéis adquirido alguno de los hábitos saludables vistos?
- ¿Cuál ha sido vuestra parte / actividad / apartado favorito? ¿Y la que menos os ha gustado?
- ¿Qué cambiaríais o mejoraríais del proyecto y las actividades?
- ¿Qué otras actividades os hubieran gustado hacer?
- ¿Cuál es vuestro/a Superhéroe/Superheroína Saludable favorito?
- ¿Habéis enseñado las cartas a vuestros padres? ¿Les han gustado?
- ¿Se os ocurre alguna forma de jugar con las cartas?

Y para finalizar, a modo de sorpresa, presentaremos a Súper Saludable, el Superhéroe Saludable Definitivo, agradeciendo todo el esfuerzo y participación a los alumnos y convenciéndoles de que, con lo aprendido, ahora son mucho más poderos que cuando iniciamos el proyecto.

\* Recordamos que queda pendiente la revisión del Arca de los Desafíos, y por tanto, la entrega Physique Woman Shiny para aquellos alumnos que alcancen los objetivos establecidos.

#### **4.7 Evaluación**

La evaluación de la propuesta la llevarán a cabo los profesores de las áreas de ciencias de la naturaleza y educación física y se realizarán tanto a los alumnos como a todos los profesores implicados durante la misma. Con la evaluación de la propuesta se pretende determinar si los recursos y actividades seleccionados son los adecuados, si se han logrado los objetivos planteados y valorar el impacto de la propuesta en los alumnos y docentes; todo ello a fin de modificar o mejorar aspectos de la propuesta que permitan alcanzar de forma más eficaz los objetivos y una mayor satisfacción de los participantes.

Para ello, se han diseñado dos cuestionarios; uno para el alumnado y otro para el profesorado. Ambos cuestionarios se pasarán una vez haya finalizado la propuesta, y se recomienda que se realicen lo más cercano al final de la misma, asegurando de este modo, respuestas y valoraciones más próximas y sinceras a las impresiones y sensaciones generadas durante el transcurso de las actividades. Una vez completados los cuestionarios, los profesores de ciencias de la naturaleza y educación física se reunirán para analizar los resultados y determinar el impacto de la propuesta, así como para plantear posibles cambios y modificaciones.

A continuación, se exponen los enlaces a cada uno de los cuestionarios:

- [Cuestionario alumnos](#)
- [Cuestionario profesorado](#)

Por otro lado, para la evaluación de los contenidos se proponen los siguientes recursos:

<b>LISTA DE CONTROL-PROPUESTA INTERDISCIPLINAR</b>			
<b>INDICADORES</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Identifica y adopta hábitos de higiene, de descanso y de alimentación sana. Conoce y aplica para su elaboración las características de las dietas equilibradas.			
Muestra interés por el juego y la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre.			
Reconoce y acepta las diferencias individuales en el nivel de habilidad.			
Observa e identifica las emociones y sentimientos en sí mismo y en sus compañeros.			

<b>ESCALA DE VALORACIÓN- PROPUESTA INTERDISCIPLINAR</b>				
<b>INDICADORES</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Es capaz de observar, identificar y explicar las consecuencias para la salud y el desarrollo personal de determinados hábitos de alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso.				
Identifica las causas de los principales trastornos alimentarios y reconoce hábitos saludables para su prevención.				
Identifica y describe prácticas para prevenir y detectar riesgos para la salud.				
Muestra una actitud crítica ante las prácticas sociales que perjudican un desarrollo sano y dificultan el comportamiento responsable ante la salud.				
Valora la práctica de las actividades motrices y de la relajación como elementos que propician el bienestar y la salud.				

RÚBRICA PROPUESTA INTERDISCIPLINAR					
CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR	INSUFICIENTE 1-4	SUFICIENTE 5-6	NOTABLE 7-8	SOBRESALIENTE 9-10
<p>1. Producir textos con diferentes intenciones comunicativas con coherencia, claridad y estructura correcta. Respetando su estructura y aplicando las normas ortográficas, cuidando la caligrafía, el orden y la presentación.</p> <p>3. Escribir diferentes tipos de texto según la finalidad.</p> <p>4. Aplicar las normas ortográficas básicas, signos de puntuación y acentuación de las palabras de uso más frecuente. Presentar los trabajos con buena caligrafía, respetar el orden y limpieza en los escritos. Practicar diferentes tipos de dictado.</p>	<p>1.5. Usa correctamente las normas ortográficas trabajadas.</p> <p>3.2. Produce textos sencillos a partir de unas pautas.</p> <p>4.3. Presenta con claridad y limpieza los escritos cuidando: presentación, caligrafía legible, márgenes, organización y distribución del texto en el papel.</p>	<p>El uso de las normas ortográficas es deficiente. La producción de textos sencillos no sigue correctamente las pautas establecidas. La presentación de los escritos carece de la claridad y la limpieza requerida, la distribución del texto no es adecuada.</p>	<p>Usa en algunas ocasiones de forma correcta las normas ortográficas. La producción de textos sencillos se ajusta a algunas de las pautas establecidas. La presentación de los escritos es correcta aunque mejorable, sobre todo en cuanto a la distribución del texto.</p>	<p>En la mayoría de las ocasiones utiliza de forma correcta las normas ortográficas. La producción de textos sencillos es bastante buena y se adapta a las pautas establecidas. Tanto la claridad como la limpieza de los escritos favorece una buena presentación de los escritos. La distribución se ajusta a lo requerido.</p>	<p>Utiliza siempre de forma correcta las normas ortográficas. La producción de textos sencillos es impecable, ajustándose en todo momento a las pautas establecidas. La claridad y la limpieza de los escritos es excelente, así como la distribución del propio texto.</p>
<p>6. Mostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo, con los demás y con el entorno, aplicando las normas de participación de los juegos y actividades.</p>	<p>6.1 Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.</p>	<p>No aplica en la mayoría de las ocasiones las normas y reglas de los juegos practicados. Su conducta es bastante irrespetuosa lo que perjudica la dinámica de las sesiones</p>	<p>Aplica en algunas ocasiones las normas y reglas de los juegos practicados. Su conducta es correcta aunque mejorable.</p>	<p>En la mayoría de las ocasiones aplica las normas y reglas de los juegos practicados. Su conducta es correcta y favorece la creación de un buen clima durante las sesiones.</p>	<p>Siempre aplica las normas y reglas propias de los juegos practicados. Su conducta es impecable presentando una actitud respetuosa en todo momento.</p>
<b>COMPETENCIAS</b>					
COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)					
COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA (CMCT)					
COMPETENCIA DIGITAL (CD)					
APRENDER A APRENDER (CPAA)					
COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (CSC)					
SENTIDO DE LA INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR (SIE)					
CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CEC)					

## 5. CONCLUSIONES

A modo de síntesis, el objetivo del presente Trabajo de Fin de Grado era diseñar una propuesta de innovación de hábitos de vida saludable para alumnos de tercer curso de primaria mediante la gamificación, así como, elaborar recursos y propuestas de evaluación que permitan llevarla a cabo y evaluarla. Con respecto al objetivo general del trabajo, se ha logrado diseñar una propuesta didáctica que aborde los contenidos de hábitos de vida saludable presentes en diversas áreas de la Orden ECD/2014. Además, en relación a la innovación y la metodología llevada a cabo, se ha logrado implementar la gamificación a través de diferentes elementos del juego, como la narrativa o temática de Superhéroes/Superheroínas, un sistema de recompensas basado en una colección de cartas exclusivas y los retos o desafíos.

Por su parte, en relación a la elaboración de recursos y propuestas de evaluación que permitan llevar a cabo y evaluar la propuesta, se han diseñado diversos recursos que se recogen en los anexos y planteado el diseño de muchos otros a lo largo de la propuesta, así como, se han diseñado e incluido dos cuestionarios que permiten evaluar la propuesta, tanto desde el punto de vista del profesorado como del alumnado, a fin de detectar las fortalezas y debilidades de la misma.

Como principal fortaleza de la propuesta, cabría destacar su gran viabilidad y su fácil accesibilidad, al no requerir de recursos o instalaciones desorbitados o de difícil acceso, ofreciendo la oportunidad de ser llevada a cabo en prácticamente cualquier centro educativo. Además, se da la posibilidad de poder personalizar los recursos al gusto del grupo o del docente sin que esto afecte en el desarrollo de la propuesta. Otra fortaleza de la propuesta sería los altos índices de motivación y participación activa que fomenta la propia metodología, permitiendo que los alumnos construyan un aprendizaje realmente significativo al mismo tiempo que disfrutan del propio proceso de enseñanza aprendizaje.

Otro de los aspectos a destacar de la propuesta es la gran variedad de hábitos saludables que trata de dar a conocer y fomentar, teniendo en cuenta aspectos que, como se ha reflejado en el marco teórico, son igual de importantes para alcanzar el bienestar físico, mental y social y, sin embargo, son olvidados por la gran mayoría de propuestas de hábitos saludables implementadas en los centros escolares.

No obstante, es importante destacar determinadas debilidades de la propuesta. Debido a la imposibilidad de haberse llevado a cabo, puede darse el caso de que determinadas sesiones no puedan realizarse de acuerdo a los tiempos establecidos o que los alumnos no estén lo suficientemente preparados como para realizarlas, etc. Además, cabe señalar que podría ser necesario realizar un período de preparación y formación del profesorado en relación a la metodología de la gamificación y la competencia del trabajo en equipo, permitiendo así un desarrollo idóneo de la propuesta.

Por otro lado, me gustaría señalar que, gracias a la realización de este Trabajo de Fin de Grado, he tenido la oportunidad de dar un paso más en mi desarrollo personal, sumergiéndome en un proyecto que me ha ofrecido la oportunidad de fortalecer mis conocimientos sobre la que considero que será la metodología que defina mi perfil docente. Además, el estar plenamente inmerso en este proyecto, me ha ofrecido la oportunidad de modificar mi método de trabajo, aprendiendo no solo a justificar y enmarcar mis propuestas e iniciativas en relación a una gran base científica, sino también, a disfrutar del camino de una meta fijada a largo plazo.

Finalmente, me gustaría agradecer a María del Carmen Ocete Calvo, mi directora de TFG, la cual me ha acompañado y guiado en esta increíble experiencia, haciéndome no solo evolucionar como persona, sino también disfrutar de este largo viaje.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. J. (2003). *Tratado de enfermería infantil: cuidados pediátricos*. Barcelona: Océano.
- Andrade, A. L. (2013). Relación entre problemas habituales del sueño con déficit atencional y trastornos conductuales en niños. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 24(3), 494-500.
- Arboledas, G. P., Alarcón, M. C., González, G. M., Roselló, A. L., & Salort, M. M. (2011, February). Hábitos y problemas con el sueño de los 6 a los 14 años en la Comunidad Valenciana. Opinión de los propios niños. *Anales de Pediatría* (Vol. 74, No. 2, pp. 103-115). Elsevier Doyma.
- BaHammam, A., Al-Faris, E., Shaikh, S., & Saeed, A. B. (2006). Sleep problems/habits and school performance in elementary school children. *Sleep and Hypnosis*, 8(1), 12.
- Bauman, Z. (2015). *Los retos de la educación en la modernidad líquida* (Vol. 880004). Editorial Gedisa.
- Biddle, S. J., Fox, K., & Boutcher, S. (Eds.). (2003). *Physical activity and psychological well-being*. Routledge. 1.
- Biggs, S. N., Lushington, K., van den Heuvel, C. J., Martin, A. J., & Kennedy, J. D. (2011). Inconsistent sleep schedules and daytime behavioral difficulties in school-aged children. *Sleep medicine*, 12(8), 780-786.
- Byars, K. C., Yolton, K., Rausch, J., Lanphear, B., & Beebe, D. W. (2012). Prevalence, patterns, and persistence of sleep problems in the first 3 years of life. *Pediatrics*, 129(2), e276-e284.
- Carrascosa, A. (2006). Obesidad durante la infancia y adolescencia. Una pandemia que demanda nuestra atención. *Medicina Clínica*, 126(18), 693-694.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Castellón, L., & Jaramillo, Ó. (2012). Educación y videojuegos: Hacia un aprendizaje

- Castillo, M. D., Naranjo, J. A., Gil, B., & León, M. T. (2003). Implicación del profesorado en educación para la salud en los centros docentes. *Revista de la SEMG*, 52, 181-189.
- Cladellas, R., Chamarro, A., del Mar Badia, M., Oberst, U., & Carbonell, X. (2011). Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar. *Cultura y Educación*, 23(1), 119-128.
- Costa, M., Coy, E., & Conesa, A. G. (2001). Educación para la salud. una estrategia para cambiar los estilos de vida. *Fisioterapia*, 23(3), 160.
- de la Salud, A. M. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: informe de la Secretaría* (No. A57/9). Organización Mundial de la Salud.
- de la Sociedad Española, G. C., de Nutrición Comunitaria, S. E. N. C., Bartrina, J. A., Val, V. A., Aldalur, E. M., de Victoria Muñoz, E. M., ... & Majem, L. S. (2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 33(8), 1-48.
- Delgado, A. O., Flores, M. C. R., Vega, M. Á. P., & Suárez, L. A. (2011). Rutinas de sueño y ajuste adolescente. *Psicología Conductual*, 19(3), 541.
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011, September). From game design elements to gamefulness: defining "gamification". *Proceedings of the 15th international academic MindTrek conference: Envisioning future media environments* (pp. 9-15).
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 14(3), 179-189.
- Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science*, 13(3), 225-237.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.

- Fallone, G., Owens, J. A., & Deane, J. (2002). Sleepiness in children and adolescents: clinical implications. *Sleep medicine reviews*, 6(4), 287-306.
- Fernández-Mesa, A., Olmos-Peñuela, J., & Alegre, J. (2016). Pedagogical value of a common knowledge repository for Business Management courses. *@ tic revista d'innovació educativa*, (16), 39-47.
- Ferrer, E. M. (2012). Gamificación y e-Learning: un ejemplo con el juego del pasapalabra. *EFQUEL Innovation Forum* (Vol. 137).
- González, A. E. M., Piqueras, J. A., & Linares, V. R. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic journal of research in educational psychology*, 8(2), 861-890.
- González de Haro, M. D. (2006). *La salud y sus implicaciones sociales, políticas y educativas. Lección Magistral Curso Académico 2006-2007*. Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Gutiérrez García, JJ., López Alegría, C., Pérez Riquelme, F. y López Rojo, C. (2005). *Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia*. Murcia: Consejería de Sanidad y Dirección General de Salud Pública.
- Hanus, M. D., & Fox, J. (2015). Assessing the effects of gamification in the classroom: A longitudinal study on intrinsic motivation, social comparison, satisfaction, effort, and academic performance. *Computers & education*, 80, 152-161.
- Halal, C. S., & Nunes, M. L. (2014). Education in children's sleep hygiene: which approaches are effective? A systematic review. *Jornal de pediatria*, 90(5), 449-456.
- Harvard T. H. Chan School of Public Health (2011). The nutrition source: El Plato para Comer Saludable (Spanish). *Cambridge, Estados Unidos de América: University of Harvard*. Recuperado de: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eatingplate/translations/spanish>
- Higashida, B. (2013). *Ciencias de la salud* (7.ª ed.). Ciudad de México, México: McGraw-Hill.
- Holmes, D. S. (1993). Aerobic fitness and the response to psychological stress. *Exercise psychology: The influence of physical exercise on psychological processes*.

- Jenni, O. G., Molinari, L., Caflisch, J. A., & Largo, R. H. (2007). Sleep duration from ages 1 to 10 years: variability and stability in comparison with growth. *Pediatrics*, *120*(4), e769-e776.
- Koizer, B. (2005) *Higiene Personal*. 5º Ed; Editorial: Mc Graw-Hill- Interamericana, Madrid, España. p. 774 – 778.
- Kumar, B., & Khurana, P. (2012). Gamification in education-learn computer programming with fun. *International Journal of Computers and Distributed Systems*, *2*(1), 46-53.
- Laporte, J. (1998). La educación para la salud en la escuela, una responsabilidad compartida. *Jano*, *35*, S11-2.
- Lindner, K. J. (1999). Sport participation and perceived academic performance of school children and youth. *Pediatric Exercise Science*, *11*(2), 129-143.
- Lindner, K. J. (2002). The physical activity participation–academic performance relationship revisited: Perceived and actual performance and the effect of banding (academic tracking). *Pediatric Exercise Science*, *14*(2), 155-169.
- Marín-Díaz, V. (2015). La Gamificación educativa. Una alternativa para la enseñanza creativa. *Digital Education Review*, (27).
- Masià, J. R., Montero, D. P., Deltell, M. C. J., & González, V. H. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 48-52.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). TARGET ARTICLES:" Emotional intelligence: Theory, findings, and implications". *Psychological inquiry*, *15*(3), 197-215.
- Oliva Rodríguez, R., Tous Romero, M., Gil Barcenilla, B., Longo Abril, G., Pereira Cunill, J. L., & García Luna, P. P. (2013). Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario. *Nutrición Hospitalaria*, *28*(5), 1567-1573.
- Organización mundial de la Salud, O. M. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. *Ginebra, Suiza*. Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf)

Organización Mundial de la Salud, (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. *Ginebra: OMS*.

Pastor, Y., Balaguer, I., & García-Merita, M. L. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la Salud, 10*(1), 15-52.

Pradhan, N. A., Mughis, W., Ali, T. S., Naseem, M., & Karmaliani, R. (2020). School-based interventions to promote personal and environmental hygiene practices among children in Pakistan: protocol for a mixed methods study. *BMC public health, 20*, 1-14.

Puertas-Molero, P., González-Valero, G. y Sánchez-Zafra, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity, 1*(1), 10-24.

Pullen, C., Walker, S. N., & Fiandt, K. (2001). Determinants of health-promoting lifestyle behaviors in rural older women. *Family & community health, 24*(2), 49-72. 2.

Sainero, J. (2016). Higiene corporal en edad escolar. *Revista Publicaciones Didácticas, 68*, 387-393. Recuperado de <https://docplayer.es/88421644-Higiene-postural-en-edad-escolar.html>

Salas, C. y Marat, L. (2010). *Educación para la salud en México*. Editorial: Pearson Educación, Sevilla, España. p. 245-263.

Salud, O. M. (1948). Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud.

Salvador Llivina, T. y Suelves Joanich, J. (2009). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación.

Sánchez García, A. (2016). *Mi dieta cojea*. Barcelona, España: Paidós.

San Juan, P. F. (2006). Dietary habits and nutritional status of school aged children in Spain. *Nutrición Hospitalaria, 21*(3), 374-378.

Sanitas. (s.f.). *Consejos para mejorar la calidad del sueño*. Recuperado de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencionsalud/calidad-sueno.html>

Trejos Abarca, D., & Meza Zúñiga, D. (2017). Actividad física: efectos en el bienestar

físico, social y mental en la población de Goicoechea. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 26(1), 74-85.

Ubago-Jiménez, J. L., Viciano Garófano, V., Pérez-Cortés, A. J., Padial Ruz, R., & Puertas Molero, P. (2018). Relación entre la Teoría de las Inteligencias Múltiples y la actividad físico-deportiva: revisión bibliográfica. *Sportis*, 4(1), 144-161. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.1.2067>

Varo, J. J., Martínez-González, M. A., & Martínez, J. A. (2002). Prevalencia de obesidad en Europa.

Villa Andrada, J. M., Ruiz Muñoz, E., & Ferrer Aguarales, J. L. (2006). *Antecedentes y Concepto de Educación para la Salud. Documento de apoyo a las actividades de Educación para la Salud 4. Serie: Documentos técnicos (Vol. 4)*. Mérida. Villa, J. M., Ruiz, E., & Ferrer, J. L. (2006).

Werbach, K., & Hunter, D. (2012). *For the win: How game thinking can revolutionize your business*. Wharton digital press.

7. ANEXOS

ANEXO I. SUPERHÉROES Y SUPERHEROÍNAS SALUDABLES





**ANEXO II. TABLA FORMATO DEL MURAL SALUDABLE**

<p><b><u>ALIMENTOS SALUDABLES DE CONSUMO</u></b></p> <p><b><u>DIARIO</u></b></p>	<p><b><u>ALIMENTOS SALUDABLES DE CONSUMO</u></b></p> <p><b><u>SEMANAL</u></b></p>
<p>❖ Frutas</p> <p>❖ Vegetales y hortalizas</p> <p>❖ Leche y derivados</p> <p>❖ Aceites y grasas vegetales</p> <p>❖ Cereales, granos y pan integrales y patata</p> <p>❖ Agua</p>	<p>❖ Carnes magras</p> <p>❖ Pescados y mariscos</p> <p>❖ Huevos</p> <p>❖ Legumbres</p> <p>❖ Frutos secos</p>
<p><b><u>ALIMENTOS NO SALUDABLES DE CONSUMO OCASIONAL Y MODERADO</u></b></p> <p>❖ Carnes grasas y embutidos</p> <p>❖ Azúcares, dulces y bebidas azucaradas</p> <p>❖ Grasas no saludables (mantequilla y margarina)</p>	

**ANEXO III. TABLA RESUMEN DE LA CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEL SENC (2015)-  
ELABORACIÓN PROPIA**


Alimento	Características y aporte nutritivo
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportan agua, azúcares, minerales como el potasio, vitaminas como la vitamina C y los carotenos y fibra.</li> <li>- Recomendable consumir frecuentemente frutas enteras.</li> </ul>
<b>Verduras y hortalizas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Importante fuente de fibra, vitaminas y minerales.</li> <li>- En crudo se aprovechan de mejor manera todos los minerales y vitaminas.</li> </ul>
<b>Leches y derivados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuente importante de proteínas, vitaminas A, B2, B12 Y D y lactosa.</li> <li>- Excelente fuente de calcio.</li> </ul>
<b>Carnes y embutidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Importante fuente de proteínas, vitamina B12, potasio, fósforo, hierro y zinc.</li> <li>- Elegir cortes magros.</li> <li>- Los embutidos grasos aportan una gran cantidad de grasas saturadas y colesterol → Consumir con moderación y ocasionalmente.</li> </ul>
<b>Pescados y mariscos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los pescados son una gran fuente de proteínas de alta calidad, vitamina D, yodo y Omega-3.</li> <li>- Los mariscos son una gran fuente de proteína, vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc.</li> </ul>
<b>Huevos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportan proteínas de alta calidad, minerales como el fósforo y el selenio y vitaminas A, B12 y D.</li> </ul>
<b>Legumbres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales; y también son una importante fuente de proteína.</li> <li>- Participan en la reducción de los niveles de colesterol.</li> </ul>
<b>Cereales, granos, pasta, patata y pan.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que, nos proveen de una importante fuente de energía.</li> <li>- Los cereales integrales son más ricos en fibra, minerales y vitaminas que los que han sido refinados.</li> </ul>
<b>Frutos secos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alto contenido energético.</li> <li>- Importante fuente de fibra, ácidos grasos insaturados y Vitamina E.</li> <li>- Son una buena alternativa de lípidos y proteínas de origen vegetal.</li> <li>- Ayudan a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos.</li> </ul>
<b>Azúcares, dulces y bebidas azucaradas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportan energía y aumentan la palatabilidad de las bebidas y alimentos.</li> <li>- Su consumo no es necesario y ha de ser moderado.</li> <li>- Una alta ingesta puede favorecer el sobrepeso y la aparición de caries.</li> </ul>

“Superhéroes Saludables”

<b>Aceites y grasas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esenciales para la salud.</li> <li>- Alto contenido calórico, por lo que habrán de consumirse con moderación.</li> <li>- Mucho más saludables las grasas de origen vegetal.</li> </ul>
<b>Agua</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es la mejor fuente de hidratación existente e imprescindible para el mantenimiento de la vida.</li> </ul>

**ANEXO IV. PLANTILLA REGISTRO DE HÁBITOS HIGIÉNICOS**

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Número de lista: \_\_\_\_\_



**REGISTRO DE HÁBITOS HIGIÉNICOS**  
Misión para desbloquear a Super Higiénica

	Bañarse a diario (Baño o ducha)	Lavarse las manos antes de cada comida	Cepillarse los dientes después de cada comida	Cambiarse de ropa interior todos los días	Usar ropa limpia y calzado cómodo
Miércoles 21/4/2021					
Jueves 22/4/2021					
Viernes 23/4/2021					
Sábado 24/4/2021					
Domingo 25/4/2021					
Lunes 26/4/2021					
Martes 27/4/2021					
Miércoles 28/4/2021					
Jueves 29/4/2021					
Viernes 30/4/2021					

- Marca con una cruz (x) cada hábito que hayas cumplido en el día.
- Si no has cumplido algún hábito algún día deja la casilla en blanco.
- No hagas trampas. ¡Recuerda que el mayor premio es adquirir estos hábitos para tener una salud impenetrable!**

