



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

CONSTRUYENDO UNA ESCUELA SALUDABLE: PROYECTO “RUNSUNSIHERO”

Alba Rusillo Magdaleno

Universidad de Jaén. España
Email: albarusillomagdaleno@gmail.com

Rafael Moreno del Castillo

Universidad de Jaén. España
Email: rmoreno@ujaen.es

Juan Antonio Párraga Montilla

Universidad de Jaén. España
Email: jparraga@ujaen.es

RESUMEN

La promoción de la salud es un ámbito que ocupa parte de las programaciones curriculares. Cada vez son más las acciones estratégicas que buscan el fomento de una cultura saludable para la adquisición de hábitos de vida adecuados. Nuestra propuesta de Proyecto de Escuela Saludable "Runsunsihero" tiene como finalidad el diseño de una escuela saludable que permita mejorar el bienestar físico, psicológico y social de toda la comunidad del centro escolar. El desarrollo del proyecto va dirigido a la etapa educativa de Primaria y está compuesto por diferentes propuestas globales e interdisciplinares.

PALABRAS CLAVE:

Salud; escuela saludable; hábitos saludables; infancia; gamificación

BUILDING A HELATHY SCHOOL “RUNSUNSIHERO” PROJECT

ABSTRACT

Health promotion is an area that occupies part of the curricular programs. There are more and more strategic actions that seek to promote a healthy culture for the acquisition of adequate life habits. Our "Runsunsihero" Healthy School Project proposal aims to design a healthy school that improves the physical, psychological and social well-being of the entire school community. The development of the project is aimed at the primary educational stage and is made up of different global and interdisciplinary proposals.

KEYWORD

Health; healthy school; healthy habits; childhood; gamification

INTRODUCCIÓN.

En 1985, la OMS expone que la salud es la capacidad de realizar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los problemas del medio ambiente. Posteriormente, se observa el término salud de una manera global pero está comprendida por tres dimensiones como son la biológica, psicológica y social (Chaparro et al. 2012; Delgado et al. 2014). En la actualidad, se reconoce la salud como una relación armónica entre las funciones biológicas del ser humano y la interrelación con el mundo que lo rodea (Hurtado Hoyo et al. 2021).

Una forma de promover la salud dentro del contexto escolar animando tanto a discentes como a docentes, es el diseño de un concepto de escuela saludable. Estas escuelas surgen como respuesta al diagnóstico proporcionado por las instituciones de la sociedad, ya que la población española se considera una de las más obesas a nivel infantil. Esta maniobra busca y potencia que el alumnado genere estilos de vida saludables a través de estrategias, proyectos e intervenciones, dentro de un ambiente saludable.

Uno de los aspectos a tratar, el cual ha generado gran problemática ha sido el sobrepeso y la obesidad. Ésto se considera un problema que azota a la población española en general y particularmente a la infantil. En edad pediátrica las cifras son alarmantes, pues el 42,8% presenta sobrepeso y el 39,7% obesidad (Leis et al. 2020)

Los factores causantes de la obesidad infantil, según Hernández (2015), se distinguen de dos formas; ambientales o sociales y biológicos o genéticos. Los factores sociales, afectan de manera directa y negativamente sobre los sujetos, pues los estereotipos sociales generan rechazo del propio cuerpo; y los factores familiares determinan la condición de sobrepeso y/u obesidad ya que hay relación directa con sus progenitores obesos (Moreira Ochoa et al. 2019). Otros factores de riesgo que lleva a padecer obesidad son los alimentarios, la no práctica de Actividad Física (AF), un bajo nivel educativo de los progenitores, bajos niveles de ingresos. (Apolo Gavilanez, 2020).

Para evitar que esta situación sea cada vez más alarmante, sería necesario fomentar una cultura saludable que impulse hábitos de vida activa, favoreciendo una mayor tasa de actividad física, un mayor control cualitativo y cuantitativo de la nutrición y la adopción de hábitos de salud medioambiental. Para ello, es necesario un escenario adecuado donde el alumnado pueda adherir estas nuevas prácticas, como por ejemplo las organizaciones saludables.

Según Wilson (2004) Las organizaciones saludables se caracterizan por invertir en diversos esfuerzos que dan como resultado el gran bienestar de los empleados y el índice de producción. Posteriormente, Salanova en 2009, expone que las organizaciones saludables realizan esfuerzos realizados para mejorar la salud de los empleados a través de buenas prácticas relacionadas con las tareas y la organización de las mismas. Si llevamos este término al ámbito escolar; se podría decir que es importante que se le proporcione al alumnado la adquisición de hábitos saludables ya que se considera que mejora la salud de los mismos. De esta manera, se puede relacionar el medio escolar con la salud de los discentes.

En cuanto a los ámbitos de intervención que van a participar de manera activa y positiva en las directrices de la escuela saludable para la promoción de los hábitos saludables del alumnado tenemos: AF, alimentación y educación ambiental.

La AF se define como toda actividad que realiza el individuo a lo largo del día en su vida cotidiana, en las cuales éste consumirá energía a través del movimiento (Prieto Bascón, 2011). En 2019, Chales-Aount y Merino Escobar exponen una definición actualizada de AF considerándose como diversos movimientos corporales producidos por los sistemas musculares y esqueléticos que exija gasto de energía. La OMS en 2020 propone la realización de 60 minutos diarios de AF, estrategia para mejorar hábitos en la población. Para ello, una forma de practicar AF de manera voluntaria es el desplazamiento activo al colegio, el cual, puede tener grandes beneficios para la salud ya que promueve AF diaria entre los escolares (Chillón et al. 2016).

En cuanto a la alimentación, de acuerdo con la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, Aranceta Bartrina et al. (2016) estableció una nueva guía de recomendaciones nutricionales para la población española, la cual plasma una alimentación saludable. Figura 1.



Figura 1. Pirámide de la alimentación saludable

Por último, el área de la educación ambiental, definida por el Global Forum realizado durante la Cumbre de Río de Janeiro (Brasil, 1992), como desarrollo del aprendizaje, el cual se basa en la reflexión de las diversas formas de vivir. Como resultado se espera que la sociedad en general cree comunidades justas y equilibradas ecológicamente, siendo esto causa de los valores y acciones que muestra la educación. Actualmente, el concepto de educación ambiental se entiende como una dimensión interdisciplinaria, ya que se considera el medio ambiente de manera holística, es decir, sistema donde interactúan tanto variables con dimensión natural como sociocultural, de esta manera se aumenta el sentido del concepto ya que se tienen en cuenta aspectos no considerados anteriormente (Simões Cacuassa et al. 2019) Dentro del proyecto, el propósito es fomentar la educación aumentando la concienciación y ocupación por el medio ambiente y los conflictos relacionados con el mismo.

Finalmente, el proyecto se ha diseñado a través de la gamificación, este término es muy actual y se define como actividad donde aumenta el interés de aquellos que lo practican ya que el juego se automatiza y se adapta a unas necesidades del mismo (Contreras y Eguía, 2017). Actualmente, la gamificación se considera una herramienta que permite que el alumnado desarrolle compromiso y/o motivación en tareas académicas arduas debido a las metodologías propias de los videojuegos (Hernández Prados y Collados Torres, 2020)

La gamificación como metodología se considera activa y favorecedora de la motivación del alumnado. En el ámbito escolar, la gamificación pretende que el alumnado obtenga experiencias que sirvan en un futuro posterior, es decir, que sean de importancia en su vida y marquen un desarrollo de la misma. Para trabajar de manera activa y motivadora, los juegos son un factor clave ya que son herramientas que se ocupan de aquello que se le escapa a las metodologías tradicionales; tanto conocimientos expuestos en el ámbito escolar como habilidades sociales (Arufe, 2019)

El objetivo primordial es promocionar unos hábitos saludables entre el alumnado de educación primaria con el fin de mejorar la salud de éstos en todos los ámbitos considerados y poder llevarlos a cabo posteriormente fuera del colegio.

1. PROYECTO DE ESCUELA SALUDABLE.

1.1. DESARROLLO.

El proyecto “Runsunsihero” nace de la necesidad de proponer un planteamiento educativo anual para un centro escolar en el que se abordará las diferentes dimensiones de la salud y ámbitos. Además el enfoque gamificado que dan vida al proyecto con los superhéroes promueve la existencia de una mayor motivación en los participantes. Esta iniciativa surge como respuesta al contexto escolar donde, debido a ello, los niños y niñas cada vez son más sedentarias, poseen hábitos alimentarios nefastos, contradictorios a su edad. Como consecuencia tenemos una población infantil obesa, con grandes problemas de salud que propicien a unos adultos frágiles.

1.2. METODOLOGÍA.

Este proyecto quiere combatir el problema del sobrepeso y/u obesidad desde el ámbito escolar, el cual tiene una gran influencia en el alumnado.

Para ello, nos centramos en el contexto de la escuela donde los hábitos no son los adecuados, se detecta falta de AF, mala alimentación y finalmente un abandono en el medio ambiente, no cumpliendo el equilibrio del término salud expuesto anteriormente. Por eso, dirigimos esta propuesta a todos los niveles educativos de Educación Primaria, incluso al equipo docente que componen el centro.

Para que el proyecto llegue a todo el alumnado del centro y se cumpla el objetivo propuesto vamos a desarrollar una metodología potente, la cual llame la atención de éstos, ya que cada uno de los niños y niñas debe participar de manera voluntaria. Por tanto, vamos a utilizar un modelo híbrido, equilibrando los modelos participativo, activo y cooperativo. Por otra parte, la gamificación es otro punto de interés aquí pues no solo el alumnado va a aprender a trabajar en grupo sino que el objetivo del proyecto se va a llevar a cabo a través del juego, motivando a los mismos en tareas de difícil comprensión. A través de la gamificación se va a contar la historia de unos personajes animados, los cuales darán vida a las actividades propuestas.

En el modelo activo, vamos a ser todos partícipes de la formación de conocimientos debido a la experiencia del alumnado. De esta forma, los niños y niñas son los responsables de lo que se va a aprender desarrollando destrezas que puedan hacer posible este proceso. Es obvio que de esta manera, van a participar en las actividades propuestas creando así sus reflexiones personales de lo vivido. La metodología participativa y cooperativa van de la mano, y estas favorecen el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta manera de trabajar es muy beneficiosa ya que la comunicación entre el alumnado es muy fluida llevando a cabo un aprendizaje dinámico entre los individuos. Es aquí, donde la responsabilidad se pone en el punto de mira, debido a que el trabajo individual es un factor clave en el desarrollo del trabajo en grupo. En las tareas grupales, se van a adquirir diversas capacidades o destrezas que derivan de la socialización con el otro. Esto va a resultar en una integración de aquellos discentes que presenten algún problema psicosocial. Además de crear una escuela saludable, nuestro objetivo es enseñar a vivir en sociedad respetando para ello al medio y a los demás.

Cabe destacar que cada metodología no puede desarrollarse de manera individual sino que tiene que haber un equilibrio. Es decir, una actividad que fomente la participación y la cooperación de los participantes para una mejor consecución de la misma.

Finalmente, si conseguimos el objetivo propuesto a través de esta metodología activa, podremos considerar la escuela como una organización saludable, a través de la cual el alumnado mejore su rendimiento y sus niveles de bienestar; físico, mental y social.

1.3. ORGANIZACIÓN.

Este proyecto es una propuesta que se lleva a cabo desde el área de Educación Física, sin embargo, es esencial la participación del profesorado de las distintas áreas curriculares para su ejecución así como de la AMPA (Asociación de Madres y Padres del Alumnado) del centro y la colaboración puntual de la policía local.

Runsunsihero se va a llevar a cabo de manera gamificada en un tablero de juego en el que unos personajes darán vida al mismo, concretamente hemos elegido los personajes “los increíbles”. Sin embargo, no todos los días que practiquen alguna actividad se le va a contar una parte de la historia. Las partes de la historia, se le contarán cada vez que haya una actividad puntual, de esta manera contextualizamos las mismas y daremos una motivación extra al alumnado.

GAMIFICACIÓN ESCUELA SALUDABLE. LOS INCREIBLES.
INTRODUCCIÓN. Presentación del proyecto, Runsunsihero.
<p>¿Conocéis a los increíbles? Pues ellos, han venido al colegio para ayudarnos a mantenerlo limpio, cada uno con su súper poder realizará una tarea. Llevan todo el verano pensando en cómo hacerlo, pero han tenido un problema. De tanto pensar, de no comer bien y de no hacer ejercicio... ¡SUS SUPER PODERES SE HAN AGOTADO!</p> <p>Ayer vinieron a clase y hablaron con los maestros y maestras del centro para que ahora le ayudásemos nosotros a ellos. Nos han pedido tareas muy muy fáciles de realizar pero tenemos que hacerlo de manera cooperativa y colaborativa. ¿QUERÉIS QUE LE ECHEMOS UN CABLE? ¡ESTÁ EN NUESTRA MANO!</p> <p>Para poder ayudarlos, cada clase deberá realizar unas actividades; como hacer deporte, tener una buena alimentación, desplazarnos de manera activa y cuidar nuestro entorno. En ellas lo pasaremos muy bien y además... Al final obtendremos una gran recompensa. ¡Vamos a ponernos en marcha! Aprenderemos muchas cosas con esta familia tan peculiar.</p>
ACTIVIDAD 2. Día del niño.
<p>La mamá de los increíbles, Helen Parr, se ha dado cuenta de que hoy es el día de los niños y de las niñas. Quiere felicitaros por vuestro día y además me ha dicho que le haría muchísima ilusión que lo celebrásemos en el patio del colegio haciendo una fiesta en el recreo, ahora lo que más necesitan en casa es mucho ánimo para superar esta situación.</p> <p>Violeta, Dash y Jack están súper emocionados, no sabían que era su día hasta que vinieron al cole. ¿Queréis que le demos una sorpresa y bailemos su canción favorita? ¡Nos lo vamos a pasar genial!</p>
ACTIVIDAD 3. Día de la Constitución Española.
<p>¿Sabéis que día es hoy? Violeta que es muy avispada, se ha dado cuenta de que hoy es un gran día para los españoles y me ha preguntado si podríamos decirle el motivo. Ella viene desde muy lejos y no está al tanto de qué celebramos hoy. Con nuestra ayuda van a descubrir que ¡Hoy celebramos el día de la Constitución española!</p> <p>Para ayudarlos a situarse un poco vamos a celebrar el día de la constitución haciendo una gymkana que nos dé información sobre este día tan especial. Después haremos un mural y lo pegaremos en clase, así la familia Parr podrá leerlo cada vez que quiera.</p> <p>Os voy a contar un secreto.... Me han comunicado que cada vez se sienten mejor, con más fuerza, ¡lo estamos haciendo genial!</p>
ACTIVIDAD 4. Día de la paz.
<p>Dash está muy inquieto desde que perdió su súper velocidad. Está un poco desanimado pero nosotros vamos a hacer todo lo posible para que se encuentre mejor.</p> <p>Como hoy es el día de la paz, hemos pensado en hacer una carrera para demostrarle a Dash que todos somos capaces de ser súper veloces, y que lo importante no es llegar el primero sino que todos lleguemos con ayuda de los demás.</p>

Somos un colegio que tiene unos niños “increíbles” y vamos a demostrar los valores que tenemos.

ACTIVIDAD 5. Día de Andalucía.

Robert Bob está muy contento por todo lo que estamos haciendo por su familia. A veces lleva al bebé Jack a la clase de infantil y se lo pasa genial. Sin embargo, el otro día el niño salió con un sombrero cordobés hecho con cartulina del colegio. Papa Parr no entendía nada de lo que estaba pasando, ¿Por qué le habían puesto ese sombrero a Jack?

Rápidamente cogió el teléfono y se puso en contacto conmigo, sabía que algo estábamos haciendo y quería informarse. Le conté que el 28 de febrero es el día de Andalucía y los andaluces muy orgullosos de su tierra, hacían homenaje a ella.

Muy interesado, me propuso que le enseñásemos qué era lo que hacíamos en Andalucía y cómo jugaban los niños aquí para ser tan felices. ¡Vamos a mostrarles a Robert y a su familia como juegan los niños andaluces y vamos a cantarle nuestro himno!

ACTIVIDAD 6. Día de la mujer trabajadora.

Helen está haciendo todo por hacer que sus poderes vuelvan, ¡quiere ayudarnos como sea!, también trabaja fuera de casa, pues necesita dinero para alimentarse y también cuida a sus hijos. Está muy cansada, a veces le falta tiempo para poder hacerlo todo. ¡Es una mujer trabajadora!

He pensado que los niños y las niñas del colegio, con ayuda de los tutores, podemos hacer un homenaje a todas aquellas mujeres trabajadoras que conocemos, incluida Helen Parr, que lo está dando todo por nosotros.

¿Qué os parece que hagamos una marcha solidaria en conmemoración de aquellas mujeres que fueron, son y serán trabajadoras?

ACTIVIDAD 7. Día mundial de la actividad física y la salud.

Estamos a un paso de conseguirlo, nos queda muy poco para que los increíbles vengan al cole con sus súper poderes y nos den las gracias por todo lo que hemos hecho por ellos.

Helen, Robert, Violeta y Dash están entrenando muy duro para conseguir su objetivo, volver a la normalidad. Para ellos, esto es un trabajo muy duro, hasta tienen que dejar a Jack en la clase de infantil. Sin embargo, como hoy celebramos el día de la actividad física, ¿Qué os parece que hagamos una mini competición en el cole? Unos juegos olímpicos a nuestro tamaño, pequeños por fuera pero muy grandes y divertidos por dentro. De esta manera, ayudaremos a la familia Parr y los motivaremos para seguir con sus entrenamientos. ¡Vamos allá!

ACTIVIDAD 8. Día contra el acoso escolar y el bullying.

Robert está un poco triste, a pesar de que se encuentra mucho mejor físicamente, ve a sus hijos desanimados, no sabe lo que les pasa. A veces, llegan del cole llorando o decaídos. ¿Qué les pasará a Dash y Violeta?

Cuando me percaté de la situación los llamé y me contaron que algunos de sus compañeros de clase se meten con ellos por tener poderes especiales y que se sentían mal porque no los comprendían.

Hoy es el día idóneo para ayudarlos, pues celebramos el día contra el acoso escolar y el bullying y tenemos que ser conscientes de que cada niña o niño es de una manera diferente, tiene características diferentes y sin embargo si nos compenetramos y usamos las características de cada uno podemos hacer cosas increíbles.

¿Cómo veis que se lo demostramos? ¡Vamos a jugar a algunos juegos cooperativos y colaborativos! Cada uno tiene que dar lo mejor de sí

Violeta y Dash se van a poner súper contentos, los niños del CEIP Carlos III los queremos como son, especiales.

ACTIVIDAD 9. Celebramos nuestra gran labor. Los increíbles han conseguido sus poderes.

Hemos llegado al final, la familia Parr está muy orgullosa de todos y todas. ¡Ya han conseguido sus súper poderes! Pero... ¿de qué me estoy dando cuenta? ¡Tenéis todos y todas un traje increíble! Os habéis vuelto igual de poderosos que ellos, cada uno tendrá un súper poder diferente, claro... todos no somos iguales pero si cooperamos entre todos podemos conseguir cosas muy muy grandes. Dentro de cada uno, siempre habrá un niño increíble.

¿Cómo lo hemos conseguido sin darnos ni cuenta? Haciendo cosas muy pequeñas, podemos

conseguir algo grande. Es decir, si comemos saludablemente, hacemos deporte y no contaminamos nuestro entorno, seremos unos niños y niñas sanos que podremos dar todo de nosotros en cualquier actividad que propongamos.

Todos lo vamos a celebrar a lo grande, es un día muy especial pero... ¡Oh Oh! ¿Quién falta aquí? Helen dejó al pequeño Jack Jack en la clase de infantil, tenía que entrenar mucho pero... ¡ahora no lo encuentra! Vamos a hacer el último esfuerzo por esta familia, ahora somos increíbles, tenemos unos poderes únicos y entre todos vamos a encontrar al bebé más increíble.

¡GRACIAS POR FORMAR PARTE DE ESTA HISTORIA DE SUPERACIÓN! LA FAMILIA PARR, TU ENTORNO Y TU SALUD TE LO AGRADECERÁN PARA SIEMPRE

Las actividades que se van a llevar a cabo las vamos a separar en dos tipos; semanales y puntuales. Las semanales son aquellas que se realizan todos los días de la semana, se van a practicar con mayor frecuencia y van a ser las directrices del proyecto.

Las semanales son: el desplazamiento activo, la patrulla verde, la merienda saludable o la actividad física independiente individual.

- El desplazamiento activo consiste en ir al colegio de manera activa, ya sea andando o en cualquier vehículo sin motor. Para el alumnado que se desplace en un vehículo sin motor, ya sea bicicleta o patinete, a su llegada al centro habrá una persona encargada que le pondrá el sello de “desplazamiento activo”. Por otra parte, para aquellos que prefieran ir andando, el centro proporcionará unas rutas, en las cuales habrá unos padres y madres voluntarios que se desplegarán por todo el pueblo recogiendo a los niños y niñas próximos a las rutas. Las rutas serán diversas y repartidas por todo el municipio. Cada ruta tendrá un color diferente (rojo, azul, verde y amarillo) y cada niño un peto del color de la suya. Las rutas serán designadas según la cercanía de ellas al domicilio donde el niño o niña resida. De esta manera, las rutas tendrán un número intermedio de niños y niñas que la componen. Al igual que el alumnado con vehículo sin motor, los niños y niñas que participen en las rutas, serán marcados con un sello a su llegada al colegio.
- La patrulla verde estará formada por un integrante de cada clase y tendrá como objetivo mantener el entorno del colegio en condiciones óptimas de limpieza, llamando la atención de aquellos que no cumplan las normas establecidas. Éstos serán los encargados de concienciar a sus iguales y a docentes de utilizar recipientes reutilizables, de reducir el consumo de productos contaminantes y reciclar todo aquello que nos sea posible. Si esto se lleva a cabo de manera satisfactoria, cada integrante de la patrulla conseguirá un sello.
- La merienda saludable consiste en llevar al colegio la comida que se indique cada día en el horario semanal de meriendas que se les proporcionará al niño o niña y su familia. Cada día que el niño o niña lleve la merienda correspondiente conseguirá un sello.
- La AF independiente que cada discente practicará fuera del colegio en su tiempo libre se tendrá en cuenta con imágenes que se presenten en clase. Cada una de estas imágenes contarán puntos en el recuento semanal.

Las actividades puntuales se realizan una al mes coincidiendo con las celebraciones del calendario. En cada una de estas Actividades se va a contar una parte de la historia que nos va acompañar durante todo el proyecto. Éstas se van a realizar de la siguiente manera;

- Reuniones con madres y padres y alumnado para la información del mismo. Se explicará el funcionamiento del proyecto, la organización en las tareas, se pedirá cierto compromiso por su parte y finalmente se le expondrá de manera gamificada la historia que se va a vivenciar.
- Celebración del día del niño con la escenificación de la canción “De ellos aprendí”, posteriormente bailaremos canciones relacionadas con los derechos de los niños y de las niñas.
- Celebración del día de la Constitución Española con la realización de una gymkana. La gymkana se realizará en el patio del recreo todo el alumnado junto, separados por grupos los cuales serán respectivamente el conjunto de la clase. Utilizaremos unos sobres que estarán escondidos en las instalaciones del colegio, cada uno de ellos tendrá un trozo de folio (los cuales serán piezas del puzle que van a realizar posteriormente) que nos dará una información de la constitución española y una pista de donde está escondido el otro objeto. Cuando los niños y las niñas de cada grupo hayan encontrado todos los papeles, deberán formar el puzle con los trozos de folio que han ido encontrando. Por otro lado, tendrán que resumir oral y brevemente qué es lo que decían esos papeles con los que han formado el puzle.
- Celebración del día de la paz con una carrera. La carrera se realizará fuera del centro en las instalaciones colindantes al mismo. El tramo horario que utilizaremos será establecido por el equipo directivo y el ayuntamiento para esta actividad. Al ser esta actividad fuera del colegio, habrá padres y madres voluntarios junto con policías locales controlando la seguridad del alumnado en todo el recorrido. El trayecto irá aumentando de dificultad según avancen los cursos. El primer ciclo correrá un recorrido, el segundo ciclo otro diferentes y el tercero otro aún mayor. Por último, todos a la vez daremos una vuelta completa andando.
- Celebración del día de Andalucía con juegos populares. Esta actividad se realizará en el patio del centro escolar. Los niños y las niñas se pondrán en círculo dados de las manos y cantaremos el himno de Andalucía. Después habrá unos juegos populares a los que podremos jugar por grupos. Estos juegos tendrán 28 una limitación de tiempo, de esta forma iremos rotando para que todos puedan jugar a todo.
- Celebración del día de la mujer trabajadora con una marcha solidaria Esta actividad se llevará a cabo fuera del colegio. El horario y el recorrido serán estipulados por el ayuntamiento del municipio ya que la seguridad del mismo estará regulada por la policía local. Cada tutor o tutora saldrá con su grupo. El grupo podrá llevar pancartas o lemas que hayan creado en otras áreas.
- Celebración del día mundial de la AF y la salud con unos mini juegos olímpicos. El alumnado participará en unos mini juegos olímpicos creados por el docente de Educación Física. Éstos estarán relacionados con las actividades propias de los juegos olímpicos de verdad, es decir una mezcla de todo lo que podemos ver en los mismos. Estos mini juegos estarán adaptados a los niveles del alumnado.

- Celebración del día contra el acoso escolar y el bullying con unos juegos cooperativos. Esta actividad será creada por el docente de educación física, el cual propondrá unos juegos cooperativos no solo a nivel de clase, sino de gran grupo.
- Actividad de clausura del proyecto, donde haremos una búsqueda del tesoro, a través de carrera de orientación. Esta búsqueda del tesoro la llamaremos "la búsqueda de Jack". Esta carrera de orientación, se llevará a cabo dentro de las instalaciones del colegio. Para ello necesitaremos unas picas que marquen los puntos clave, unos sellos para ir marcando las estaciones del recorrido y un mapa o plano del patio del colegio para que puedan orientarse según las directrices que se le vayan dando.

Las actividades semanales serán registradas en unas listas de control en el aula donde el tutor o tutora anotarán los sellos que cada niño o niña haya conseguido a lo largo de la semana con las tres actividades previstas. Por otro lado, las puntuales serán registradas por el docente de Educación física, el cual anotará otros ítems que se llevan a cabo en estas.

Con la realización de las actividades el alumnado conseguirá estrellas. Hay dos tipos de estrellas, las individuales y las grupales. En las primeras, cada niño o niña con su actividad personal conseguirá unas estrellas individuales y con las grupales, el grupo tendrá que colaborar para conseguirlas, pues si todos los integrantes no han hecho un buen trabajo, no se conseguirán las mismas. Esas estrellas valen para conseguir artilugios, objetos y materiales que nos servirán para la actividad final, la cual es confeccionar nuestro disfraz de increíble. Cada actividad tiene asignado un número de estrellas, esta cifra está establecida en la tabla de puntuación proporcionada al alumnado, pues cada actividad tiene una puntuación diferente. El recuento de las mismas se harán los viernes de cada mes y posteriormente el intercambio de las estrellas por los objetos.

El desplazamiento activo cuenta como estrellas individuales, cada alumno sumará una serie de estrellas por cada sello que aparezca en la tabla al lado de su nombre. Por cada desplazamiento activo que el alumnado realice, pondremos un sello que marque esa actividad.

La alimentación cuenta como estrellas grupales, por tanto, solo marcaremos la casilla si todos los niños y niñas que componen la clase han traído la merienda adecuada. Si el grupo entero ha llevado su merienda a lo largo de la semana, sumarán las respectivas estrellas. Para marcar en la tabla de registro que la merienda saludable se ha realizado con éxito por todos los integrantes del grupo, obtendremos un sello que lo confirme.

La patrulla verde estará formada por un individuo de cada clase desde primero hasta sexto, es decir, cada día saldrán al patio 12 miembros de la patrulla. La patrulla verde obtendrá las estrellas de manera grupal, es decir, cada uno de los integrantes las conseguirá si la tarea ha sido realizada con éxito. La patrulla verde contará con un sello que confirme su buena labor.

1.4. EVALUACIÓN

En consonancia con la metodología, la evaluación que vamos a llevar a cabo va a ser híbrida; es decir vamos a tener en cuenta aquello que observamos en los datos registrados por los tutores y tutoras de los cursos en general y por otro lado, tendremos en cuenta aquello que el docente de Educación física observe en cada alumno o alumna, actitud, participación cooperación responsabilidad, etc.

A nivel general evaluaremos si el proyecto ha sido aceptado por el alumnado y si se ha procedido de buena forma para su buena consecución. Más concretamente, evaluaremos si los niños de manera autónoma llevan a cabo esos hábitos saludables expuestos en el colegio y los introducen en su vida cotidiana.

Los instrumentos de evaluación que vamos a utilizar son unas listas de control ubicadas en rúbricas, las cuales se completarán a lo largo de las semanas en clase. Cada actividad tendrá su rúbrica que serán marcadas con sellos de diferentes maneras.

DESPLAZAMIENTO ACTIVO					
Apellido , Nombre	Sí desplazamiento activo				

Tabla1. Rúbrica desplazamiento activo



Figura 2. Sello desplazamiento activo

MERIENDA SALUDABLE					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1					
Semana 2					
Semana 3					
Semana 4					

Tabla 2. Rúbrica merienda saludable



Figura 3. Sello merienda saludable

PATRULLA VERDE. 1ª				
(MES)				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Tabla 3. Rúbrica patrulla verde



Figura 4. Sello patrulla verde

2. CONCLUSIONES

Después de la realización del proyecto, hemos conseguido el objetivo propuesto. El alumnado ha mejorado su salud a través de la promoción de hábitos saludables, ha disfrutado en la consecución del mismo y fuera del colegio ha conseguido objetivos que antes no llevaban a cabo. El diseño de una escuela saludable que aporte los beneficios de unos buenos hábitos a lo largo de la vida de un individuo, tanto dentro como fuera del contexto escolar se ha considerado como una herramienta eficaz para conseguir unos discentes sanos, motivados y con ganas de aprender, lo cual ha resultado muy beneficioso para el rendimiento académico y la consecución de objetivos y competencias legisladas en el currículum de Educación Primaria. Por otra parte, la gamificación ha sido la estrategia que mejor ha funcionado con el alumnado. Ésta, le da al proyecto una motivación extra que hace el trabajo más dinámico y activo. Finalmente y como conclusión se expone que; el proyecto ha sido un gran éxito entre alumnado y docentes ya que se ha conseguido de manera satisfactoria el objetivo propuesto y transversalmente se han mejorado muchos aspectos académicos.

3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Apolo Gavilanez, G.S. (2020) Factores de riesgo y estrategias de prevención de obesidad infantil en atención primaria de salud (examen complejo). UTMACH, Facultad De ciencias Químicas Y De La Salud, Machala, Ecuador. 21 p

Aranceta Bartrina, J., Arija Val, M. V., Maíz Aldalur, E., Martínez de Victoria Muñoz, E., Ortega Anta, R. M., Pérez Rodrigo, C., Quiles Izquierdo, J., Rodríguez Martín, A., Román Viñas, B., Salador y Catell, G., Tur Marí, J. A., Valera Moreiras, G & Serra Majem, L. (2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016): la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición hospitalaria: Órgano oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 33(8), 1-48.

Arufe, V. (2019) Experiencias Didácticas. Fornite EF un nuevo juego deportivo para el aula de Educación Física. Propuesta de innovación y gamificación basada en el videojuego de Fornite. 5 (2). 323 – 350

- Chales-Aoun, A. G., & Merino Escobar, J. M. (2019). PHYSICAL ACTIVITY AND EATING BEHAVIORS AMONG CHILEAN UNIVERSITY STUDENTS. *Ciencia y enfermería*, 25, 16.
- Chaparro, F; Pérez, A; & Sanz, P. (2012). Evaluación de la salud psicosocial en una sesión de Educación Física. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 12(25), 1-22.
- Chillón, P; Villén Contreras, M; Pulido Martos, M & Ruiz, J.R. (2016). Desplazamiento activo al colegio, salud positiva y estrés en niños españoles. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*. 6 (1). 117 – 124.
- Collados Torres, L. y Hernández Prados, M. A. (2020). LA GAMIFICACIÓN COMO METODOLOGÍA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA. V Congreso internacional virtual sobre La Educación en el Siglo XXI (marzo 2020)
- Contreras Espinosa, R & Eguia, J.L (Ed). (2017). Experiencias de gamificación en aulas. Universidad Autónoma de Barcelona: España
- Cumbre de Río de Janeiro (1992). Agenda 21. <http://www.rolac.unep.mx/agenda21/esp/ag21inde.htm>
- Delgado, M., Tercedor, P., Chillón, P., Pérez, I. J., & Martín, M. (2014). La salud y su tratamiento en el currículum de Educación Física. *Actividad física, educación y salud*, 69-107.
- Hurtado Hoyo, D. E., Losardo, R. J., y Bianchi, R. I. (2021). Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(1).
- Leis, R., Moreno, J M., Varela-Moreiras, G. & Gil, A. (2020). Estudio nutricional en la población infantil de España (EsNuPI). *Nutrición Hospitalaria*, 37(spe2), 3-7.
- Moreira Ochoa, D. C., Rodríguez Ortiz, V. P., Mera Cedeño, J. P., Medranda Zambrano, R. G., Medranda Ortiz, F. J. & Avendaño Alonzo, G. C. (2019). Factores de Riesgo más relevantes en el aumento de obesidad infantil. *RECIAMUC*, 2(4), 24-40.
- Organización Mundial de la Salud (1986). Carta de Ottawa (Canadá. Primera Conferencia internacional de promoción de la salud.
- Organización Mundial de la Salud (2020) Obesidad y sobrepeso.
- Prieto Bascón, M.A. (2011) Actividad física y salud. *Innovación y experiencias educativas*.
- Salanova, M. (2009). Organizaciones saludables, organizaciones resilientes. Dossier: prevención de riesgos laborales en tiempos de crisis.

Simões Cacuassa, A. S., Yanes López, G., y Álvarez Díaz, M. B.. (2019). Transversalidad de la educación ambiental para el desarrollo sostenible. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(5), 25-32.

Wilson, M. G; DeJoy, D. M; Vandenberg, R. J; Richardson, H. A. & McGrath, A.L. (2004). Work characteristics and employee health and well-being: Test of a model of healthy work organization. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77, 565 –588.

Fecha de recepción: 31/5/2021
Fecha de aceptación: 31/8/2021