



Revista Digital de Educación Física

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

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA UN CENTRO DE EDUCACIÓN ESPECIAL. PROYECTO PASOS SALUDABLES, CAMINOS VIRTUALES

Francisco Javier Vázquez-Ramos

"El Valor de la Educación Física" y Universidad Pablo de Olavide. España.

Email: fjvazram@upo.es

<https://elvalordelaeducacionfisica.com>

Evelyn Edith Cini Cacchione

CPEE Juan Luis Iglesias Prada. Especialista en Educación Física. España.

Email: evelynecc@educastur.org

Natalia De Francisco Suero

CPEE Juan Luis Iglesias Prada.

Especialista en Educación Especial y Audición y Lenguaje. España.

Email: nataliadfs@educastur.org

Marta Pérez Noval

CPEE Juan Luis Iglesias Prada. Especialista en Audición y Lenguaje. España.

Email: martapn@educastur.org

RESUMEN

Fomentar en el alumnado hábitos de vida saludable mediante la realización de caminatas durante las clases de Educación Física y en horario extraescolar, constituye el objetivo principal de este proyecto, como una forma de paliar el sedentarismo reinante en una gran parte de la comunidad educativa de un centro de educación especial. Se diseñó, de forma coordinada, un programa que resultase interesante para el alumnado y lo incitara a realizar actividad física más allá de las clases de EF. Así surge un proyecto que ha permitido aunar el trabajo diario con el senderismo realizando un trabajo interdisciplinar. A raíz de este planteamiento se establecieron como ejes centrales del mismo dos rutas de senderismo: la primera hace referencia al Camino a Covadonga y la segunda al Camino de Santiago, camino del Norte. El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) es la base metodológica del proyecto. Hablamos de un "proyecto sociocultural" (Contreras, 2017). Aunque dicho planteamiento está enriquecido con elementos de la gamificación y la metodología de aprendizaje TEACCH. Los resultados y observaciones desarrolladas consideramos que es una propuesta innovadora, con un enfoque competencia y válida para poder ser replicada en contextos educativos similares.

PALABRAS CLAVE: Actividad física; hábitos saludables; interdisciplinariedad; TIC; metodologías activas.

ACTIVE METHODOLOGIES IN A SPECIAL EDUCATION CENTER. HEALTHY STEPS, VIRTUAL PATHS PROJECT

ABSTRACT

Promoting healthy lifestyle habits in students by taking walks during Physical Education classes and after school hours, is the main objective of this project, as a way to alleviate the prevailing sedentary lifestyle in a large part of the educational community of a school. special education center. A coordinated program was designed that would be interesting for students and encourage them to do physical activity beyond PE classes. This is how a project arises that has allowed combining daily work with hiking, carrying out interdisciplinary work. As a result of this approach, two hiking routes were established as its central axes: the first refers to the Camino a Covadonga and the second to the Camino de Santiago, Camino del Norte. Project-Based Learning (PBL) is the methodological basis of the project. We speak of a "sociocultural project" (Contreras, 2017). Although this approach is enriched with elements of gamification and the TEACCH learning methodology. We consider the results and observations developed to be an innovative proposal, with a competence approach and valid to be replicated in similar educational contexts.

KEYWORDS

Physical activity; healthy habits; interdisciplinarity; ICTs; active methodologies.

1. INTRODUCCIÓN

Existen multitud de evidencias que el sedentarismo y la obesidad se asocian a diferentes tipos de enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, síndrome de hipoventilación, entre otros (Carretero et al., 2021). Por otro lado, Henriksson et al. (2020), han encontrado evidencias de asociaciones de bajos niveles de aptitud cardiorrespiratoria y obesidad con riesgo posterior de padecer una discapacidad crónica debido a una enfermedad cardiovascular.

Según la Organización de la ONU para la Alimentación y la Agricultura (FAO), por primera vez hay más personas con exceso de peso que pasando hambre. El estudio PASOS de la Gasol Foundation (2019), alerta que el 24,5% de la población en edad escolar presenta obesidad abdominal, mientras que el 14,2% padece esta problemática según el Índice de Masa Corporal (IMC). Con estos datos, y en la franja de personas de 5 a 10 años, España ocupa el cuarto lugar en niños y el segundo en niñas a nivel europeo.

Especialmente preocupante es la percepción que tienen los progenitores sobre el peso de sus hijos. El estudio ALADINO (2019) aporta que un 88,6% de padres con niños con sobrepeso, y un 42,7% de padres con niños con obesidad perciben el peso de sus hijos como normal.

La escuela forma parte de la sociedad y no puede ser ajena a esta problemática. La propia Asamblea Mundial de Salud declaró a la obesidad como la epidemia del siglo XXI. Término que ha sido acuñado posteriormente por diferentes estudios (Enrique-Reyes, 2021; Fariñas y López, 2021).

En este sentido, la actual ley educativa de 2020, Ley Orgánica por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE), en su preámbulo habla de la promoción de salud en el ámbito educativo, que se “fomentarán de manera transversal la educación para la salud...”, incluso, habla de cuidar las condiciones ambientales y de salud del centro escolar y su entorno. Toda una declaración de intenciones de abordar esta problemática desde una mirada amplia. Dentro de esa mirada amplia, se encuentra la actividad física, tal y como queda recogido en la disposición adicional cuadragésimo sexta sobre promoción de la actividad física y alimentación saludable.

De forma más concreta encontramos que el Real Decreto vigente, el 126/2014 de 28 de febrero por el que se establece el currículum de Primaria, otorga al área de Educación Física la obligación de trabajar los hábitos saludables, puesto que quedan recogidos en los criterios de evaluación, así como en los estándares de aprendizaje.

Si importante es generar hábitos de vida saludables en personas sin discapacidad, mayor importancia cobra, si cabe, en personas que presentan discapacidades, puesto que les permite integrarse social y profesionalmente en el ámbito laboral (León, Henry y Barahona, 2021). De este modo, la actividad física se convierte en una herramienta para gestionar y mejorar sus emociones y su autoestima (Muñoz, Garrote y Sánchez, 2017).

Igualmente, las personas con discapacidad y con interés por el desarrollo de hábitos saludables, mejoran a su vez tanto el desarrollo personal como el social (Muñoz, Garrote y Sánchez, 2017).

Por ello, la implicación del área de Educación Física es fundamental a la hora de crear hábitos de vida saludable, ayudar al alumnado a respetar su cuerpo y el de las demás personas y cuidar las relaciones sociales de forma adecuada.

Por este motivo, surge el proyecto “Pasos Saludables, Caminos Virtuales” con el objetivo de fomentar en el alumnado del colegio público de educación especial (CPEE) Juan Luis Iglesias Prada (Sama, Langreo), hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad física.

Para conseguir este objetivo, se realizó una unidad didáctica interdisciplinar que pone el foco en completar dos rutas. Por un lado, el Camino de Covadonga y, por el otro, el Camino de Santiago. Ambas rutas se irían completando virtualmente mediante caminatas en EF (horario escolar) y el registro de pasos diarios (horario extraescolar). De tal modo, que se prolongue la práctica de la actividad física, más allá de los límites del horario escolar.

2. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA.

El CPEE Juan Luis Iglesias Prada se halla situado en Los Llerones, a orillas del río Nalón, en la localidad de Sama de Langreo, junto a otros dos colegios públicos y un instituto, lo cual favorece la integración y la escolarización combinada del alumnado.

El centro escolariza a 30 alumnos y alumnas con Necesidades Educativas Especiales permanentes derivadas de discapacidad por Trastornos Generalizados del desarrollo, Discapacidad Psíquica moderada y/o Pluridiscapacidad.

El proyecto se inició en el mes de febrero del curso 2020/21. En él han participado un total de 13 alumnos y alumnas de Educación Básica Obligatoria 2 (EBO2A, EBO2 B y EBO2 C) y de Transición a la Vida Adulta (TVA1 A y TVA1 B).

3. OBJETIVOS.

Los objetivos del proyecto “Pasos Saludables, Caminos Virtuales” se apoyan en el Decreto 82/2014, de 28 de agosto, del Principado de Asturias y en los objetivos que se establecen en la Programación General Anual del centro educativo. En base a estos documentos se concretaron los siguientes objetivos:

- Fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad física (caminatas) tanto en horario lectivo como fuera de él, para evitar el sedentarismo instalado hoy en día en una gran parte de nuestra comunidad educativa.
- Incorporar hábitos saludables de la vida diaria y medidas de protección imprescindibles para la realización de senderismo de manera saludable:

hidratación, uso de crema solar, alimentación adecuada, lavado de manos, ropa adecuada, etc.

- Buscar información relativa a los lugares visitados en cada etapa (tiempo meteorológico, horarios de visitas, lugares a conocer, aspectos culturales, deportivos, gastronómicos, etc.), utilizando las TIC.
- Conocer y respetar algunas normas básicas de educación vial (semáforos, pasos de peatones, ceda el paso, prohibido el paso, ...), así como la señalización básica de senderos (continuidad del camino, cambio de dirección y dirección equivocada).
- Utilizar fórmulas de cortesía (saludar, peticiones, despedida) en los diferentes establecimientos visitados a lo largo del recorrido, tales como: supermercado, centro de salud, albergue, restaurante, entre otros.
- Ser capaz de dialogar y comunicarse estableciendo relaciones satisfactorias con sus iguales y con el adulto.
- Expresar y compartir su estado emocional con el adulto y con sus compañeros/as interesándose por las emociones y vivencias de las demás personas en este tipo de actividades.
- Identificar los efectos beneficiosos del ejercicio físico (caminar, andar en bicicleta, patinete, ...) para la salud.
- Promover valores tales como el respeto, la colaboración, la cooperación, el cuidado del medio ambiente, durante la realización de las actividades planteadas en el desarrollo del proyecto.

Estos objetivos contribuyen, en mayor o menor medida, al logro de los objetivos de etapa según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de Educación Primaria:

- A. Conocer y apreciar las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas.
- B. Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo.
- E. Conocer y utilizar de manera adecuada la lengua castellana.
- H. Conocer aspectos de Ciencias Sociales.
- I. Utilización de las Tecnologías de la Información y Comunicación.
- K. Valorar la higiene y la salud, utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- M. Desarrollar sus capacidades afectivas.
- N. Fomentar la educación vial y actitudes de respeto.

4. COMPETENCIAS

Para la adquisición de las competencias, tal y como establece el Real Decreto 126/2014, se deberán diseñar actividades de aprendizaje integradas (las cuales veremos más adelante) que permitan al alumnado avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.

En este sentido, las principales competencias a las que se contribuye con el desarrollo de este proyecto son:

- Competencia lingüística.
- Competencia digital.
- Competencia social y cívica.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Competencia de conciencia y expresiones culturales.

5. CONTENIDOS.

Los contenidos utilizados para desarrollar este proyecto se ubican principalmente en el:

- Bloque 1. El cuerpo humano, imagen y percepción.
- Bloque 2. Habilidades motrices.
- Bloque 4. Actividad física y salud.
- Bloque 5. Juegos y actividades deportivas.

De todos los bloques, se destaca el de actividad física y salud, puesto que es el principal objetivo del proyecto. Y aunque se utilicen contenidos propios del bloque 5 como diferentes juegos o del bloque 2 con diferentes habilidades motrices, todas están enfocados a conseguir establecer el hábito saludable de caminar.

6. METODOLOGÍA

Según la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, en su Anexo II sobre “orientaciones para facilitar el desarrollo de estrategias metodológicas que permitan trabajar por competencias en el aula”, aboga por la utilización de metodologías activas y contextualizadas. Esto se traduce en implicar al alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, ya que de este modo los aprendizajes serán más transferible y duraderos.

Por este motivo, el proyecto “Pasos Saludables, Caminos Virtuales” trata de utilizar el contexto más cercano como son los macro senderos del Camino de Covadonga y el Camino de Santiago. Por otro lado, a nivel metodológico se basa en el aprendizaje por proyecto apoyándose en estructuras de aprendizaje cooperativo como es la técnica de marcador colectivo (Orlick, 1986).

También se han utilizado diferentes elementos propios de la gamificación, concretamente algunas mecánicas que se traducían en componentes (Vázquez-Ramos, 2020) como son la consecución de algunas etapas que se traducían en sellar el “carnet del excursionista” (en el Camino de Covadonga) o bien la credencial del peregrino (en el Camino de Santiago). Estos elementos ayudaron a mantener la motivación a lo largo del proyecto.

Asimismo, se ha utilizado la metodología de Tratamiento y Educación de Niños con Autismo y Problemas Asociados de Comunicación (TEACCH) (Schopler, Mesibov y Hearsey, 1995) la cual se fundamenta en una enseñanza estructurada, es decir, adapta el espacio (organización por rincones), el tiempo (tareas de corta duración) y el sistema de trabajo (adaptación del material) para adaptarse a la

heterogeneidad del alumnado. De este modo, se plantearon diferentes situaciones de aprendizaje, utilizando recursos didácticos variados que permitan responder tanto a la diversidad de intereses, capacidades y necesidades del alumnado, como a su evolución, lo que a su vez permite llevar a cabo aprendizajes sociales dentro de ambientes naturales (Larraceleta 2018).

A nivel metodológico es importante resaltar el principio de jerarquización horizontal (Vicianda, 2002) aplicado a las secuencias de aprendizaje, las cuales se ha diseñado para comenzar con aprendizajes simples e ir avanzando de forma gradual a otros de mayor complejidad. Así, se ha intentado que las actividades acabasen siempre con éxito para favorecer la motivación hacia la tarea.

Dada la naturaleza del proyecto se ha priorizado en aquellos estilos de enseñanza (Delgado, 1991) que *comportan la implicación cognoscitiva* del alumnado en su aprendizaje como la *resolución de problemas*, estilos de enseñanza que posibilitan la sociabilidad mediante *juegos de roles y simulaciones*. De este modo, se ha respetado "la participación activa, la experimentación y el aprendizaje funcional que va a facilitar el desarrollo de las competencias" por el que se aboga en la Orden ECD65/2015.

Igualmente se ha realizado una aproximación al modelo emergente de autoconstrucción de materiales (Méndez-Giménez, 2021), debido a que permitió potenciar la creatividad del alumnado y, al mismo tiempo, concienciar sobre el cuidado del medioambiente y el uso de materiales reciclados.

Para finalizar y teniendo en cuenta la índole interdisciplinar del proyecto, se mantuvo el carácter práctico del mismo, como preparación de elementos a utilizar, actividades físico deportivas desde el área de EF (marcha con la recogida de pasos), juegos en el medio natural, aspectos relacionados con la Seguridad Vial, interpretación de símbolos y señalización de senderos, intercalando los mismos con aspectos más teóricos-prácticos llevados a cabo desde las propias tutorías implicadas, como la búsqueda de información relacionadas con las diferentes etapas de los caminos, conocimiento del vocabulario básico de nuestro entorno, conocimiento y utilización de fórmulas básicas de cortesía, conocimiento de danzas y bailes de otras zonas o regiones, además de recorridos virtuales por diversos Museos, Parques Naturales, entre otros.

7. RECURSOS.

Para el desarrollo de este proyecto, se contó con diferentes tipos de recursos (recursos manipulativos, sensoriales, tecnológicos/interactivos, tangibles) propios del centro educativo: ordenador, tablets, monitor interactivo, material diverso de educación física, material de educación vial, materiales autoconstruidos, etc.,

El uso de estos recursos se irá viendo a medida que se vayan describiendo las actividades desarrolladas.

Por último, cabe destacar que el uso del material autoconstruido, más allá de ayudar a cumplir los objetivos planteados en el proyecto, también aumenta la motivación del alumnado y ayuda a la mejora de sus habilidades (Méndez-Giménez, 2012).

8. SECUENCIACIÓN DE ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

Como nos recuerda Pozuelos (2007), el proceso que se sigue en un trabajo por proyectos, cualquiera que sea su naturaleza, constituye antes una red que una secuencia lineal, no obstante, para hacerlo más comprensible presentaremos un recorrido organizado en actividades generales y actividades específicas en cada etapa del camino. Lo cual supuso una organización y una secuenciación de actividades que, en mayor o menor medida, afectaron a las áreas de Educación Física, Conocimiento corporal, construcción e identidad personal, Comunicación y Representación, Conocimiento y participación en el medio físico y social, Educación Musical y Operaciones Agrarias.

8.1. TEMPORALIZACIÓN

- La primera ruta "Camino a Covadonga" tuvo una duración de 5 semanas, comenzando en el mes de febrero, con un total de 106.154 pasos realizados por el alumnado implicado.
- La segunda ruta "Camino de Santiago" tuvo una duración de 7 semanas, comenzando a mediados del mes de abril, con un total de 542.100 pasos realizados por el alumno implicado.

8.2. ACTIVIDADES GENERALES LLEVADAS A CABO EN EL "CAMINO A COVADONGA":

- Como actividad inicial, desde cada tutoría con sus respectivos grupos de clase se ha presentado la actividad donde las maestras implicadas han explicado de forma general en qué consistía el mismo a los alumnos y las alumnas con el objetivo principal de establecer el punto de partida en cuanto al conocimiento previo del alumnado.
- Posteriormente se hizo una puesta en común con toda la información recabada, compartiendo experiencias y emociones, lo cual sirvió como paso previo al trabajo llevado a cabo en cada etapa del camino
- En posteriores clases y en pequeños grupos (alumnado de TVA y EBO 2) se realizó el mapa mural en el cual quedó plasmado el recorrido, con las etapas correspondientes y las figuras de todos los protagonistas "excursionistas" del proyecto que se fueron desplazando por el camino (ver Figura 1).



Figura 1. Mapa mural del "Camino a Covadonga".

- El Camino a Covadonga consta de 4 etapas: Nava, Infiesto, Cangas de Onís y Covadonga. El desarrollo de cada una de ellas lo analizaremos en el apartado de actividades donde incluiremos los pasos necesarios y cómo los hemos conseguido.
- Una vez comenzado el proyecto, se han realizado caminatas por parte del alumnado y maestra de Educación Física en el medio natural (zonas verdes del centro) durante las clases de EF (como actividad inicial) y posterior recogida del número de pasos realizados durante toda la clase en una ficha. Dichos pasos fueron medidos a través de la App Pacer descargada en el móvil de la maestra de EF. Asimismo, algunos alumnos y alumnas contaban con pulseras de actividad, lo que ha favorecido la realización de la actividad fuera del horario escolar. Al finalizar las clases de Educación Física, se apuntaban los pasos realizados de manera conjunta. También se anotaban los realizados por algunos alumnos y alumnas que solían salir a caminar por las tardes con sus familias. En la Tabla 1, se puede observar el modelo de ficha para la recogida de datos en las propias clases:

Tabla 1.

Hoja de registro de los pasos tras finalizar las clases de EF.

REGISTRO DE PASOS			
Días/meses	Enero	Febrero	Marzo
1			
2			
3			
4			
...			
31			

- Búsqueda de información en internet relacionada con las diferentes etapas del camino y actividades en cada tutoría, en EF y en Música relacionadas con cada uno de los lugares visitados.
- Asimismo, el alumnado dentro del "Taller de Comunicación", que forma parte del Proyecto de Centro de Habilidades Lingüísticas, a cargo de las especialistas de Audición y Lenguaje, han elaborado noticias relacionadas con cada etapa del camino.
- Autoconstrucción de materiales: piraguas, remos, cueva de Covadonga, carteles, etc. La mayor parte de la construcción de los materiales permitió llevar a cabo las diferentes actividades dentro de las propias clases de EF, siendo de gran importancia como una forma de motivación. Teniendo en cuenta las características del alumnado, responde a una intervención naturalista-inclusiva en un contexto inmediato, que va a favorecer la adquisición de los aprendizajes también trabajados de manera coordinada desde las tutorías. (Ver Figura 2)



Figura 2. Fotos excursionistas en recorrido. Materiales construidos

- Al llegar a cada una de las 4 etapas se realizó foto grupal con temática de fondo (utilizando Photoshop) para colocar la misma en cada punto de llegada. A su vez, cada alumno y alumna colocó su foto de excursionista en el mismo punto de la etapa. Así sucesivamente en cada una de las etapas hasta llegar a Covadonga. Sin olvidar el sellado correspondiente en el carnet excursionista como se puede apreciar en la Figura 3.



Figura 3. Carnet del excursionista del Camino a Covadonga

8.2.1. Actividades realizadas a la llegada a cada etapa del camino.

Previo a comenzar el camino, se hizo una presentación global de todas las etapas de este, como se observa en el mural (Ver Figura 1). Apareciendo en cada una de ellas el indicador (cartel) del número total de pasos necesarios para ir completando etapas, como se observa en la Figura 4.



Figura 4. Cartel de pasos desde Sama a cada una de las etapas del camino a Covadonga

- Nava: visionado de la elaboración de la sidra y del Museo de la Sidra. Se realizó el escanciado de la sidra (zumo de manzana) por parte del alumnado. Posteriormente se contabilizaron los pasos llevados a cabo a lo largo de la semana y se festejó la llegada con un baile.
Sama-Nava: 35.385 pasos.
- Infiesto: visionado de la Feria de Abril y de la doma de Asturcones. Finalizamos con baile regional de Sevilla.
Nava-Infiesto: 21.538 pasos.
- Cangas de Onís: visionado del Descenso del Sella y del pregón. Simulación del Descenso en el gimnasio, utilizando las piraguas y los remos construidos por el propio alumnado en las clases de EF (ver Figura 6) y en colaboración con la profesora de Taller de Agraria, además de la montera picona y el collar de las piraguas.

Infiesto- Cangas de Onís: 36.923 pasos.

- **COVADONGA:** realización de gymkana en la zona verde del centro, mediante búsqueda de pistas relacionadas con lo trabajado en cada recorrido del camino hasta llegar a Covadonga.

Cangas de Onís-Covadonga: 12.308 pasos.

Actividad realizada con una tablet cada dos alumnos/as y siguiendo pistas utilizando la aplicación *Actionbound* (ver Imagen 5), cuyas actividades representativas en cada etapa fueron las siguientes:

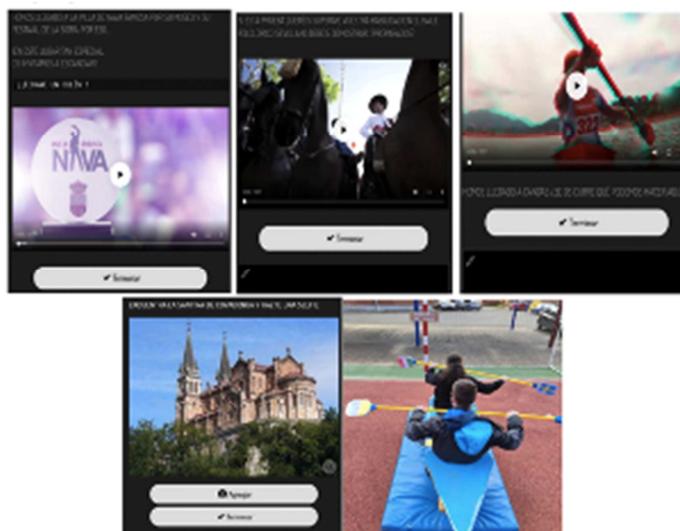


Figura 5. Actividades App Actionbound. Nava: Escanciado de la sidra (agua).
Infiesto: Celebración de la Feria de Abril.
Cangas de Onís: Descenso Internacional del Sella en la pista exterior

- **COVADONGA:** Para finalizar y una vez encontrada la Cueva de la Santina, se tiró la moneda y se pidió un deseo en el Pozo de Covadonga (con moneda de chocolate y cueva realizada por el alumnado como se puede apreciar en la Figura 6).

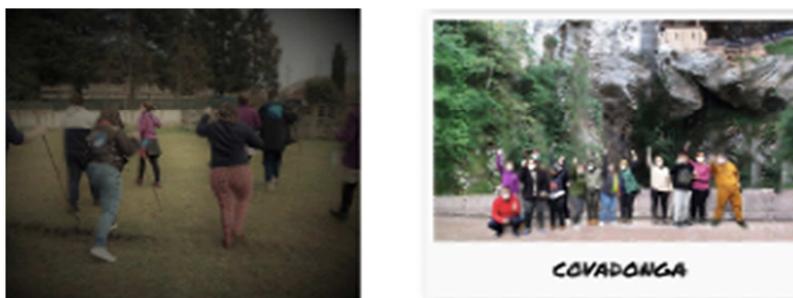


Figura 6. Descenso internacional del Sella y llegada a Covadonga

8.3. ACTIVIDADES GENERALES LLEVADAS A CABO EN EL "CAMINO DE SANTIAGO":

Para iniciar este camino se siguieron las mismas pautas que para el Camino de Covadonga.

- Se siguen realizando “pasos” en horario escolar y fuera del mismo, acompañados por las familias.

- Se continúa con la búsqueda de información relacionada con las diferentes etapas del camino (lugares a conocer, tiempo metereológico, horarios de visitas, ...) y actividades en cada tutoría, en EF y en Música relacionadas con cada uno de los lugares visitados. Por ejemplo: recorrido virtual por Museo Marítimo de Luanco, por Ribadeo, visionado de Regatas de traineras de Ribadeo, etc.
- Autoconstrucción de materiales relacionados con la etapa para utilizar a lo largo del camino y vinculándolo con el Proyecto de Centro de Educación Vial: señales de Educación Vial y propias de una senda (paso de peatones, prohibido el paso, stop, giros, ceda el paso, ...), bastón y concha del peregrino, fotocall del peregrino, Compostelana y material para la fiesta de San Timoteo. (ver Figura 7).



Figura 7. Construcción de materiales y preparación de espacios.

- Educación vial: realización de recorridos como peatones y como ciclistas (uso de triciclos, patinetes, karts,...) durante las clases de EF.
- Se incorporan noticias del Camino de Santiago al "Taller de comunicación". Así como, actividades de role playing relacionadas con las temáticas de cada etapa: "Centro de salud" a cargo de alumnado de TVA1 A, "Free tour" por Luarca a cargo de alumnado de TVA1 B, supermercado "Villa Prada" a cargo de EBO2 A, el bar "Prada" a cargo de EBO2 B y el albergue del peregrino "Luna Lunera" a cargo de EBO2 C.

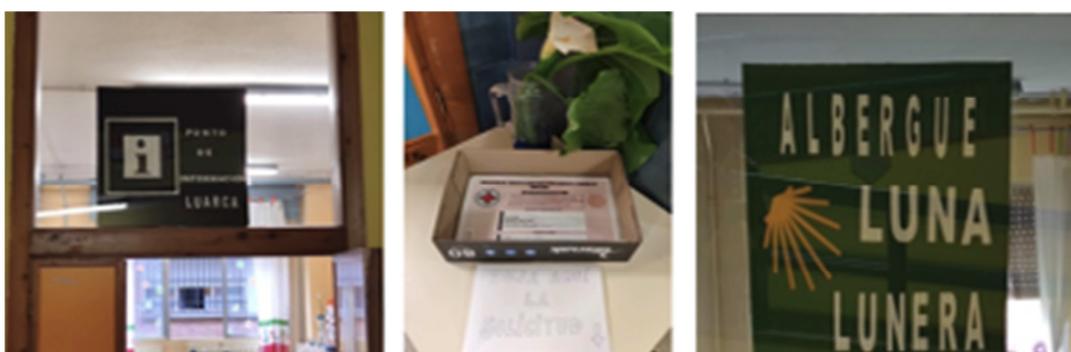


Figura 8. Lugares a visitar en cada etapa del camino.

- Al llegar a cada una de las 5 etapas se realizó foto grupal como en las anteriores etapas del Camino a Covadonga y el correspondiente sellado de las credenciales de cada uno de los peregrinos y peregrinas.



Figura 9. Mapa mural del Camino de Santiago

8.3.1. Actividades realizadas a la llegada a cada etapa del camino:

Al igual que hicimos en el Camino a Covadonga, se realizó una presentación global de todas las etapas de este, como se observa en el mural de la Figura 10. Apareciendo en cada una de ellas el indicador (cartel) del número total de pasos necesarios para ir completando etapas.

- Luanco: caminata todos juntos (alumnado participante y profesorado) de llegada a Luanco (por la zona verde del centro). Luego realización de juego de pesca y como actividad final, realizamos juntos una danza marinera a cargo de la maestra de Música.
Sama-Luanco: 70.700 pasos.
- Luarca: Free tour por Luarca y llegada a fiesta de San Timoteo. Visionado de la fiesta y baile en el gimnasio.
Luanco-Luarca: 129.200 pasos o 5 horas en bicicleta.
- Ribadeo: recorrido por la zona verde del colegio, a modo de juego de búsqueda, en busca de piedras para formar un hito del camino. Una vez encontradas, cada grupo personalizó las mismas y construyó su propio "hito".
Luarca-Ribadeo: 75.300 pasos.
- Villalba: recorrido por la zona verde del centro realizando recogida de basura encontrada por el prado. Reciclaje. Jornada de Educación Vial (ver Figura 10).
Ribadeo-Villalba: 103.000 pasos.



Figura 10. Jornadas de educación vial

- SANTIAGO DE COMPOSTELA: Juego de Foto aventura por la zona verde del centro hasta encontrar los juegos tradicionales de los bolos Celtas y el juego de la rana. Realización de ambos juegos divididos en dos grupos y luego juego grupal "O Pano" (el pañuelo). Como actividades de cierre de la gran fiesta: Baile "Muñeira" y PHOTOCALL del Peregrino/a.
Villalba-Santiago de Compostela: 163.900 pasos o 6 horas y media en bicicleta.



Figura 11. Llegada a Santiago

9. EVALUACIÓN

En la Orden/65/2015, de 21 de enero, se establece que el docente establecerá procedimientos y utilizará instrumentos de evaluación diversos que ayuden a obtener información que identifique los aprendizajes adquiridos y ayuden a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Del mismo modo, se aboga por la incorporación de estrategias que permitan la participación del alumnado en la evaluación de sus logros.

En base a estas directrices, y siguiendo a López-Pastor y Pérez-Pueyo (2017) se establecen diferentes procedimientos, instrumentos y actividades de evaluación para los diferentes objetivos propuestos.

La observación sistemática como procedimiento ha sido utilizada por el docente durante todo el planteamiento, valorando en base al instrumento lista de control diferentes cuestiones relacionadas con la implicación, el respeto y el interés mostrado, siendo las actividades de evaluación las utilizadas en el día a día del desarrollo del planteamiento. Eso sí, teniendo siempre en cuenta las características personales de cada una de las personas.

Los intercambios orales, como procedimientos, han sido utilizado principalmente para valorar el proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo de las diferentes etapas. De este modo, se ha utilizado la evaluación compartida que hace referencia a los procesos dialógicos que mantiene el profesor con su alumnado (López-Pastor y Pérez-Pueyo, 2017). La actividad de evaluación llevada a cabo fue la “asamblea” y se realizó de manera grupal en base a cuestiones definidas en una lista de control orientadas a hacer reflexionar al alumnado sobre su implicación, las dificultades encontradas, el ambiente del aula y propuestas de mejora (ver Tabla 2).

Tabla 2.

Lista de control utilizada en las evaluaciones compartidas.

Ítems	Valoración alumnado	Observaciones docente
Qué fue lo que más les gustó		
Qué lo que menos les ha gustado		
Qué dificultades han encontrado		
Propuestas de mejora para la siguiente etapa		
Cómo se han sentido dentro del grupo		
Qué se podría hacer para sentirnos todos mejor.		
Se podríais haber esforzado más		

Otra de las actividades de evaluación utilizadas para valorar objetivos de corte más teóricos, tales como conocer algunas normas básicas de educación vial e identificar los beneficios del ejercicio físico, han sido diferentes cuestionarios realizados en aplicaciones como Kahoot y Quizizz. El procedimiento ha sido el de pruebas específicas y el instrumento las soluciones del cuestionario con graduaciones de valor de las respuestas (López-Pastor y Pérez-Pueyo, 2017).

Igualmente para valorar el objetivo de conocer y respetar algunas normas básicas de educación vial, se han utilizado también una *check list* (ver Figura 12) donde fue el propio alumnado el que tenía que reflexionar sobre la incorporación o no de ciertos comportamientos (autoevaluación).

JORNADAS DE EDUCACIÓN VIAL

RESPECTO LAS SEÑALES.

NO RESPETO LAS SEÑALES.

- CIRCULO POR CARRIL BICI.
- USO EL CASCO.
- RESPETO LA SEÑAL DE CEDA EL PASO.
- RESPETO LA SEÑAL DE STOP.
- RESPETO LA SEÑAL DEL AGENTE.
- RESPETO A LOS PEATONES.
- CAMINO POR LA SENDA PARA PEATONES.
- RESPETO AL RESTO DE CICLISTAS.

Educación Física

Figura 12. Check list donde cada alumnado tenía que reflexionar sobre las cuestiones planteadas.

Para evaluar el objetivo planteado sobre fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica física, se fueron registrando (a través de la app Pacer) los pasos diarios de cada alumnado y anotando en una hoja común la suma de todo el grupo clase. Así, el grupo clase iba completando los pasos necesarios que cubría la distancia del punto inicial al final de cada etapa. Cuando esto ocurría se les sellaba la “credencial del excursionista” (ver Figura 13).



Figura 13. Credencial del excursionista.

El objetivo que hace referencia al expresar y compartir su estado emocional se utilizó como instrumento la rúbrica (ver tabla 3), e igualmente se utilizó la rúbrica para valorar el objetivo relacionado con las habilidades sociales (ver Tabla 4)

Tabla 3.
Rúbrica utilizada para valorar la inteligencia emocional

RÚBRICA INTELIGENCIA EMOCIONAL				
INDICADORES	NIVELES DE LOGRO			
	D	C	B	A
El alumnado identifica emociones sencillas.	El alumnado no identifica ninguna emoción	Determinado alumnado identifica emociones básicas	La mayoría del alumnado identifica emociones básicas	Todo el alumnado identifica emociones básicas y las generaliza
El alumnado es capaz de asociar emociones a situaciones correspondientes.	No se ha observado ningún tipo de progreso en asociación de emoción/situación	Se ha observado una leve correspondencia poco significativa entre emociones y situaciones	Se ha observado un avance significativo en la correspondencia de emociones/situaciones en las actividades planteadas	Todo el alumnado realiza la correspondencia entre situaciones/emociones y lo generalizan
El alumnado vivencia las sensaciones correspondientes a cada emoción.	No se ha producido en ningún caso vivenciar la emoción	Se ha conseguido transferir el aprendizaje a la puesta en práctica	Se han generalizado los aprendizajes a las actividades propuestas	Los aprendizajes adquiridos permiten que los alumnos vivencien emociones
El alumnado gestiona y transmite adecuadamente las emociones.	Ningún alumno/a ha logrado expresar y gestionar adecuadamente sus emociones.	Determinados alumnos canalizan y manifiestan adecuadamente sus emociones	La mayoría del alumnado gestiona y canaliza las emociones	Todo el alumnado gestiona y transmite las emociones generalizándolo

Tabla 4.
Rúbrica para valorar las habilidades sociales

RÚBRICA HABILIDADES SOCIALES				
INDICADORES	NIVELES DE LOGRO			
	D	C	B	A
Poner en práctica reglas conversaciones básicas.	Las actividades propuestas no han favorecido la aplicación de RC	Algunos alumnos/as han puesto en práctica determinadas RC	La mayoría del alumnado usa reglas conversaciones	Todo el alumnado interactúa respetando las RC básicas
Adquirir estrategias para el desarrollo de HHSS básicas a través del Role-playing	No han adquirido ninguna HHSS básica	Determinados alumnos/as han adquirido HHSS	Casi todo el alumnado posee HHSS y las usa en su entorno	Todo el alumnado está dotado de HHSS y se comunica de manera eficaz

Por último, se quiere resaltar la rúbrica (ver Tabla 5) a través de la cuál se valoró el proyecto desarrollado por parte del profesorado (autoevaluación).

Tabla 5.
Rúbrica de autoevaluación del proyecto.

RÚBRICA AUTOEVALUACIÓN DEL PROYECTO				
INDICADORES	NIVELES DE LOGRO			
	D	C	B	A
Se ha producido la generalización de los aprendizajes referidos a hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad física: caminatas, paseos.	No se ha producido en ningún caso la generalización de esos aprendizajes.	Un 25% del alumnado ha conseguido transferir dichos aprendizajes a las actividades de la vida diaria.	Un 50% del alumnado ha conseguido transferir dichos aprendizajes a las actividades de la vida diaria.	Todo el alumnado ha conseguido transferir dichos aprendizajes a las actividades de la vida diaria.
Se ha producido la generalización de los aprendizajes referidos a los siguientes hábitos saludables: lavado de manos, cambio de camiseta, hidratación, etc.	No se ha producido en ningún caso la generalización de esos aprendizajes.	Se ha conseguido transferir en muy pocos casos los aprendizajes a las actividades de la vida diaria.	Se han generalizado los aprendizajes a algunas situaciones concretas de la vida diaria.	Los aprendizajes adquiridos se han generalizado e incorporado a las diversas situaciones de su vida diaria.
Las tareas propuestas han sido adecuadas y funcionales para el desarrollo del lenguaje.	Las tareas propuestas no han sido adecuadas ni funcionales.	Algunas de las tareas que se han planteado han sido adecuadas y funcionales para el desarrollo del LO/emociones y HHSS	La mayoría de las tareas planteadas han sido adecuadas y funcionales siendo necesario replantearse aquellas que no lo han sido.	Todas las tareas propuestas han sido adecuadas y funcionales para el logro de los objetivos.
Se ha observado una mejora en la comunicación de nuestro alumnado.	No se ha observado ningún tipo de progreso en las habilidades comunicativas, emociones e interacción con iguales	Se ha observado un leve avance, aunque poco significativo, ante algunas situaciones.	Se ha observado un avance significativo en las habilidades lingüísticas, emociones y HHSS, tanto en contextos diversos como interlocutores diferentes.	Todo el alumnado ha mejorado sus habilidades lingüísticas (según sus capacidades) incorporando su aprendizaje en su vida diaria.
Las metodologías empleadas han sido las adecuadas.	Las metodologías empleadas no se han ajustado en ningún caso a las características del alumnado participante en el proyecto.	Las metodologías empleadas se han ajustado en menos del 50% de las actividades planteadas.	Las metodologías empleadas se han ajustado en más del 50% de las actividades planteadas, siendo necesaria una reflexión y renovación de la metodología en el resto.	Las metodologías empleadas se han ajustado en más de un 75% de las actividades planteadas.
Los materiales empleados han sido adaptados y adecuados en las diferentes sesiones.	Los materiales empleados no han sido adaptados y adecuados en las diferentes sesiones.	Los materiales empleados no han sido siempre adaptados y adecuados en las diferentes sesiones.	Los materiales empleados han sido casi siempre adaptados y adecuados en las diferentes sesiones.	Los materiales empleados han sido adaptados y adecuados en las diferentes sesiones.
Promover en nuestro alumnado el respeto y el cuidado por el medio ambiente.	El alumnado no ha manifestado respeto y cuidado por el medio ambiente.	Determinados alumnos y alumnas han manifestado respeto y cuidado por el medio ambiente.	La mayoría del alumnado ha manifestado respeto y cuidado por el medio ambiente.	Todo el alumnado ha manifestado respeto y cuidado por el medio ambiente.

10. A MODO DE DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo principal de la propuesta práctica desarrollada era fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad física (caminatas) tanto en horario lectivo como fuera de él. Los resultados una vez puesta en práctica la propuesta didáctica indican que el alumnado ha experimentado una mejora considerable en los pasos realizados durante el desarrollo de la propuesta tanto dentro del centro escolar como fuera del mismo, medidas a través de la Aplicación Pacer llegando a alcanzar los siete y ocho mil pasos diarios.

Se han encontrado propuestas gamificadas que hacen que aumente el grado de motivación y disfrute del alumnado (Fernández et al, 2020), es por ello que los elementos de gamificación utilizados en esta propuesta, junto con la técnica de aprendizaje cooperativo marcador colectivo (Orlick, 1986), han creado un clima de clase favorable hacia la participación que ha facilitado la consecución de los aprendizajes esperados.

Por otro lado, estudios como el de Hongling (2021) evidencian que la utilización de la metodología TEACCH (Shoopler, Mesibov y Hearsey, 1995) ha demostrado ser eficaz en el desarrollo de niños con trastornos de discapacidad psíquica. Con la propuesta didáctica presentada se ha utilizado esta metodología conjugándola con esos elementos variados que han planteado diferentes situaciones de aprendizaje permitiendo responder tanto a la diversidad de capacidades, como de intereses, como de evolución del alumnado, lo que ha permitido que se generen aprendizajes sociales dentro de un ambiente natural, tal y como afirma Larraceleta (2018). Desde el Taller de Comunicación (dentro de la propuesta didáctica) se ha valorado muy positivamente la experiencia debido principalmente a la gran motivación manifestada por parte del alumnado en todas las actividades realizadas, favoreciendo así el desarrollo de sus habilidades socio-emocionales y comunicativas.

El currículum de educación (LOMLOE) aboga por el uso de metodologías donde el alumnado sea partícipe activo de su propio aprendizaje. Igualmente el Decreto 82/2014, de 28 de agosto, del Principado de Asturias aboga por ir en la misma línea de actuación. Es por ello, que se justifica la necesidad de incorporar propuestas como la de “pasos saludables, caminos virtuales” donde el alumnado continuamente tiene que tomar decisiones al tiempo que desarrolla hábitos de vida saludable.

Un aspecto que le ha otorgado fuerza a dicho planteamiento didáctico ha sido la conexión entre el aprendizaje llevado a cabo en el centro educativo y la funcionalidad de dicho aprendizaje en su entorno más cercano. El alumnado, a través de un lenguaje sencillo, ha conocido aspectos básicos para realizar una ruta de senderismo en las mejores condiciones de seguridad, así como los aspectos previos a su puesta en práctica, tomando conciencia de la importancia de la protección y respeto al medio ambiente.

Por tanto, de acuerdo con las observaciones realizadas in situ durante el desarrollo del planteamiento didáctico expuesto, consideramos que es una propuesta innovadora, con un enfoque competencial y válida para poder ser replicada en contextos educativos con semejantes características.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carretero Gómez, J., Ena, J., Arévalo Lorigo, J.C. Seguí Ripoll, J.M., Carrasco-Sánchez, F.J., Gómez-Huelgas, R., Pérez Soto, M.I., Delgado Lista, J., Pérez Martínez, P. (2021). La obesidad es una enfermedad crónica. Posicionamiento del grupo de trabajo de Diabetes, Obesidad y Nutrición de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) por un abordaje centrado en la persona con obesidad. *Revista Clínica Española*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.06.008>

Decreto 82/2014, de 28 de agosto, por el que se regula la ordenación y establece el currículo de la Educación Primaria en el Principado de Asturias. BOPA núm. 202.

Delgado Noguera, M.A. (1991). Hacia una clarificación conceptual de los términos en didáctica de la educación física y el deporte. *Revista de educación física*, 40, 2-10.

Domingo Blázquez, S. (2017): *Cómo evaluar bien Educación Física. El Enfoque de la evaluación formativa*. Barcelona. Editorial Inde.

Enrique-Reyes, R. (2021). Obesidad: epidemia del siglo XXI y su relación con la fertilidad Obesity: an epidemic of the 21st century and its relation to fertility. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(2), 161-165. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.11.006>

Fariñas Guerrero, F. y López Gigosos, R. M. (2021). Obesidad, inmunidad y vacunación. *Vacun*, 22(3), 180-188. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.vacun.2021.07.001>

Fernández-Río, J., De Las Heras, E., González, T., Trillo, V. & Palomares, J. (2020). Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*. DOI: <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1743253>

Fundación Gasol. Estudio Pasos 2019. Disponible en: <https://www.gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/>

Garrido, J. (2018): *Programación de Actividades para Educación Especial*. Madrid. Cepe Editorial.

Hongling, Z., Shuo, L., Run, H., Yi, Z., Jun, T., Jun, X., Pan, C. y Bing, X. (2021). Effect of the TEACCH program on the rehabilitation of preschool children with autistic spectrum disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 138, 420-427. <https://doi.org/10.1016/j.psychires.2021.04.025>

Henriksson, H., Henriksson, P., Tynelius, P., Ekstedt, M., Berglind, D., Labayen, I., Ruiz, J., Lavie, C. y Ortega, F. (2020). Cardiorespiratory fitness, muscular strength, and obesity in adolescence and later chronic disability due to cardiovascular disease: a cohort study of 1 million men. *European Heart Journal*, 41(15), 1503-1510. DOI: <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz774>

Huguet Comelles, T. (2006): *Aprender juntos en el aula: Una propuesta inclusiva*. Barcelona. Editorial Graó.

Larraceleta González, A. (2018). Intervenciones focalizadas basadas en la evidencia dirigidas al alumnado con trastorno del espectro autista. *Siglo Cero Revista Española Sobre Discapacidad Intelectual*, 49(2), 73–87. <https://doi.org/10.14201/scero20184927387>

León Bazán, M.J., Henry Mejia, G. y Barahona Herrejon, N.C. (2018). La Actividad Física Y El Deporte Como Estilo De Vida Para La integración Socio-Laboral De Empleados Con Discapacidad. *Revista De Investigación Académica Sin Frontera: División De Ciencias Económicas Y Sociales*, 28(11), 28-45. DOI: 10.46589/rdiasf.v0i28.195.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE-A-2020-17264

López-Pastor, V.M. y Pérez-Pueyo, A. (2017). *Evaluación formativa y compartida en educación: experiencias de éxito en todas las etapas educativas*. León: Universidad de León.

Martín López, M.M. y Castro Martín, C. (2021): *Educación 3.0: Metodologías innovadoras para el aula*. Andalucía. Editorial Círculo Rojo.

Méndez-Giménez, A. (2021). Autoconstrucción de materiales. En A. Pérez-Pueyo, D. Hortigüela-Alcalá y J. Fernández-Ríos (Eds). *Modelos pedagógicos en Educación Física: qué, cómo, por qué y para qué* (273-299). Universidad de León.

Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J. y Méndez-Alonso, D. (2012). Valoración de los adolescentes del uso de materiales autoconstruidos en educación física. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (22),24-28.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Gobierno de España (2019). Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física desarrollo infantil y obesidad en España. Estudio Aladino 2019. Estrategia NAOS. 2019. Disponible en: <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe Aladino 2019.pdf>

Muñoz Jiménez, E.M., Garrote Rojas, D. y Sánchez Romero, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 4(1), 145-152. DOI: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1037>

Onofre Contreras, J. y García, D. (2017): *El Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física*. Barcelona. Editorial Inde.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. BOE-A-2015-738

Orlick, T. (1986). *Juegos y deportes cooperativos*. Madrid: Popular.

Pozuelos Estrada, F.J. (2007). Trabajo por proyectos en el aula: descripción, investigación y experiencias. Morón de la Frontera, Sevilla : [M.C.E.P.]

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de Educación Primaria. BOE-A-2014-2222

Schopler, E., Mesibov, G. y Hearsey, K. (1995). Structured teaching in the TEACCH system. En E.Schopler y G.Mesibov (Eds.), *Learning and Cognition in Autism* (pp.243-268). Nueva York: Plenum.

Vázquez Ramos, F. J. (2020). Una propuesta para gamificar paso a paso sin olvidar el currículum: modelo Edu-Game (A proposal to gamify step by step without forgetting the curriculum: Edu-Game model). *Retos*, 39, 811-819. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.76808>

Viciana, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: Inde.

Fecha de recepción: 30/3/2022
Fecha de aceptación: 31/5/2022