

El alumnado de educación primaria promotor de salud a través de la investigación en el área de educación física

Primary school students promoting health through research in the area of physical education

*Ana García-Pérez, *Vicente Ramírez-Arrabal, *Iago Rojas-Cepero, **Rafael Francisco Caracuel-Cáliz

*Universidad de Granada (España), **Universidad Internacional de La Rioja (España), Universidad Internacional de Valencia (España)

Resumen. El objetivo del presente estudio es implementar una situación de aprendizaje con un producto final, caracterizada por su interdisciplinariedad y el trabajo de la competencia digital desde el área de Educación Física, en la que se parte de los hábitos de vida saludables de la comunidad educativa a la vez que se procura establecerlos en el alumnado. Se lleva a cabo colocando en el centro del proceso el área de educación física, donde el alumnado deberá poner en juego las competencias, especialmente aprender a aprender, en un contexto tecnológico, conviviendo en armonía y desarrollando así su capacidad de trabajo en equipo. Se recopiló información a través del cuestionario HAVISAES y además se utilizó un foro de debate para recoger las opiniones del alumnado. Los resultados obtenidos demuestran unos hábitos de vida saludables aún por consolidar en la mayoría de las familias, así como un incremento del interés y la motivación del alumnado en trabajos que se encuentran mediados por las TIC y las metodologías activas, concluyendo que este tipo de experiencia educativa tiene potencial para ayudar al alumnado a alcanzar unos aprendizajes de carácter significativo, a la vez que se produce un desarrollo competencial en el marco de trabajo con sus iguales, asumiendo responsabilidades, desarrollando procesos de indagación, elaborando materiales, utilizando las TIC y trabajando de forma autónoma.

Palabras clave: Metodologías activas, situación de aprendizaje, actividad física, ODS, TIC, DUA

Abstract. The objective of this study is to implement a learning situation with a final product, characterized by its interdisciplinarity and the work of digital competence from the area of Physical Education, which is based on the healthy lifestyle habits of the educational community through while trying to establish them in the students. It is carried out by placing the area of physical education at the center of the process, where students must put skills into play, especially learning to learn, in a technological context, living in harmony and thus developing their ability to work as a team. Information was collected through the HAVISAES questionnaire and a discussion forum was also used to collect the opinions of the students. The results obtained demonstrate healthy lifestyle habits that have yet to be consolidated in the majority of families, as well as an increase in the interest and motivation of students in work that is mediated by ICT and active methodologies, concluding that this type of experience Educational training has the potential to help students achieve meaningful learning, while developing competencies within the framework of working with their peers, assuming responsibilities, developing inquiry processes, developing materials, using ICT and working autonomously.

Keywords: Active methodologies, learning situation, physical activity, SDG, ICT, UDL.

Fecha recepción: 28-08-23. Fecha de aceptación: 11-03-24

Rafael Francisco Caracuel-Cáliz

Rafaelfrancisco.caracuelcaliz@unir.net

Introducción

La reciente reforma del sistema educativo impulsada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, pone en marcha un proceso de reforma del sistema educativo no universitario que incorpora novedades importantes en el ordenamiento actual. Dado que las sociedades cambian permanentemente se hace imprescindible adaptar el ordenamiento del sistema educativo a esos cambios para que pueda desempeñar las funciones que tiene asignadas. Esta nueva ley sigue apostando por un aprendizaje competencial, bajo el prisma de las competencias clave actualizadas por la UE en 2018 (Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018) y sitúa como núcleo central en el aprendizaje de las competencias las situaciones de aprendizaje. Con este término, el Ministerio de Educación y Formación Profesional hace referencia a situaciones contextualizadas y complejas que requieren la resolución de una tarea por parte del alumnado a través de la movilización de competencias y de la puesta en funcionamiento de estrategias y de los saberes básicos de forma integrada.

En esta visión, una situación de aprendizaje es una ocasión para la resolución de una o más tareas y, por tanto, una

oportunidad para que el alumnado pueda movilizar los saberes básicos y logre alcanzar los “aprendizajes esenciales”. La definición incorpora, además, la necesidad de avanzar en una integración de los elementos que configuran la estructura curricular para generar una situación de aprendizaje adecuada (Álvarez, 2005). La LOMLOE, en su Anexo II, en el área de Educación Física recomienda “*el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible*”. Por lo que esta situación de aprendizaje tiene un carácter interdisciplinar, desarrollándose en las áreas de lengua castellana y literatura, matemáticas, Educación Física y educación artística (Cumerma, 2009). Además, tomando las recomendaciones de este Real Decreto se encuentran que “*estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva*”. Las situaciones de aprendizaje, por otra parte, no presuponen la utilización de ninguna metodología o técnica de enseñanza concreta. De hecho, en una situación de aprendizaje, el profesorado puede utilizar diferentes metodologías y técnicas (Huber, 2008).

Dentro de esta situación de aprendizaje adquiere especial relevancia la competencia digital que tal y como señalan

Caracuel-Cáliz (2016) o García-Pérez (2013) aumenta la motivación en el alumnado para poder trabajar en clase y desde casa, lo que lleva a fomentar actividades innovadoras, motivadoras y transformadoras donde se integre el uso de la tecnología y los valores, lo que favorece un aprendizaje significativo. García-Pérez (2011) profundiza en el uso de las TIC y en la autonomía del alumnado ya que son ellos los que elaboran sus propios materiales y recursos digitales.

Finalmente destacar que se ha tenido presente tanto la perspectiva marcada por los Objetivos de Desarrollo Sostenible (en adelante ODS) para conectarlo con nuestra realidad cotidiana, como el enfoque educativo del Diseño Universal para el Aprendizaje (en adelante DUA) para responder a las diferentes necesidades e intereses del alumnado, y en definitiva al objetivo principal que se pretende con la implementación de una situación de aprendizaje globalizada en la que se trabajen diferentes áreas mediadas por el trabajo de la competencia digital.

Planteamiento didáctico

Justificación teórica

Se ha indagado sobre las situaciones de aprendizaje, principalmente en la Ley Orgánica de la Educación y en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. En el artículo 7 de dicho Real Decreto, se establece el siguiente objetivo para la Educación Primaria: “k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

Esta situación de aprendizaje se caracteriza por tener un carácter multi-competencial, diseñando actividades de aprendizaje integradas que permiten al unísono avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia (Ramírez-Arrabal, 2018; García-Pérez, 2011). La combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales y de comportamiento se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz, que servirá de cimiento para su aprendizaje a lo largo de la vida.

Además, en nuestro planteamiento didáctico tenemos como referentes los perfiles de salida: “Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública”. Por lo tanto, es necesario realizar la conexión entre estas disciplinas con nuestra realidad cotidiana, para que los contextos de aprendizaje no disten de la realidad del alumnado, pudiendo perder así el interés.

Esta conexión se consigue, en gran medida, trabajando desde la perspectiva que nos marcan los ODS, elemento clave para construir el futuro de la sociedad en la que vivimos desde las perspectivas de la solidaridad y de la sosteni-

bilidad (Martínez-Ruiz et al., 2021). Para lograr todo lo expresado anteriormente, la aplicación de pautas DUA aporta una operatividad fundamental en cuanto a la orientación educativa del trabajo, todo ello desarrollado en el triple entorno natural, urbano y, sobre todo, digital (Pastor et al., 2014).

Participantes

La muestra elegida para ejecutar esta propuesta didáctica fueron 22 niños y 26 niñas estudiantes de Educación Primaria del CEIP Europa de Linares (Jaén), con edades comprendidas entre los 8 y 11 años.

Metodologías activas

Este proyecto se caracteriza por la utilización de metodologías activas como recomienda el RD 157/2022, anexo II “Las metodologías activas son especialmente adecuadas en un enfoque competencial, ya que permiten construir el conocimiento y dinamizar la actividad del aula mediante el intercambio de ideas. Las situaciones de aprendizaje facilitan la interdisciplinariedad y favorecen la reflexión, la crítica, la elaboración de hipótesis y la tarea investigadora”, concretamente se utiliza el Aprendizaje Basado en Proyectos (en adelante ABP), flipped classroom y el aprendizaje basado en retos, todo ello tomando como columna vertebral la taxonomía de Bloom con el objetivo de favorecer un aprendizaje adaptado al contexto y al individuo y combinando sus conocimientos previos. Al alumnado se le ofrece un amplio abanico de escenarios y actividades conectados con nuestra realidad cotidiana, y que requerirán que ponga en juego diferentes habilidades de pensamiento mediante un aprendizaje de exploración y vivencial, en el que se facilite su participación directa y activa, estimulando la reflexión y el pensamiento crítico.

Otro aspecto muy importante es la presencia de actividades cooperativas, en las que el alumnado debe utilizar estrategias de negociación, consenso, mediación, empatía y asertividad, combinando tanto el aprendizaje individual como el reportado por el grupo, y desarrollando competencias comunicativas y colaborativas (Velázquez, 2012). Se formaron grupos heterogéneos compuestos por 4 alumnos/as que se mantuvieron durante todo el proyecto. La realización de los agrupamientos respondió a motivos pedagógicos; cada grupo constituyó en sí una representación de todo el grupo clase (alumnado que coopera, otro que presenta ciertas dificultades de aprendizaje y otros dos con un ritmo de aprendizaje adecuado a su edad) buscando el equilibrio en cuanto a género, etnia, religión etc, tal y como señala Rodríguez-Negro (2023).

Por otro lado, otro aspecto fundamental fueron los ODS, los cuales se trabajaron en su totalidad y se convirtieron en el centro de interés en las sesiones de Educación Física, intentando los docentes que hubiera una relación directa o indirecta entre el contenido de cada uno de los ODS trabajados y el de Educación Física (Tabla 1).

El uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones (en adelante TIC) es otro de los aspectos fundamentales, y no sólo para preparar al alumnado a saber hacer

dentro del contexto digital, sino que también para que entienda las TIC no como un fin en sí mismas, sino como un medio para el aprendizaje y la comunicación (TAC: Tecnologías del Aprendizaje y la Comunicación) y para el empoderamiento y la participación (TEP: Tecnologías del Empoderamiento y la Participación). Se pretende que el alumnado sea el protagonista de su propio aprendizaje en el contexto digital, genere contenidos, los comparta, construya de manera conjunta y vaya más allá de ser un sujeto pasivo. (Reig Hernández, 2016).

Protocolo de aplicación de la propuesta didáctica

Los instrumentos de producción de información utilizados fueron un cuestionario y un foro de recogida de opiniones del alumnado utilizando el blog. El cuestionario HAVISAES sobre hábitos de vida en escolares adolescentes, fue creado y validado por Cimarro (2014) aplicando la Técnica Delphi. Se diseñó partiendo de la literatura existente (Colás y Buendía, 1992; Goetz y Lecompte, 1988; y Taylor y Bogdan, 1986), e investigaciones dentro del grupo de investigación HUM 727 de la Universidad de Granada, como las de Caracuel-Cáliz (2016); Collado (2005); Cuesta (2013); Estévez (2013); Fuentes (2011) y Ortega (2010). A continuación, se definieron las dimensiones a tener, el modo de llevarlo a cabo, los análisis y revisiones pertinentes. Posteriormente fueron validados por un grupo de expertos compuesto por 8 profesores de la Universidad de Granada, Jaén y Málaga; y se hizo una primera aplicación piloto del cuestionario, el constaba de 40 preguntas cerradas y categorizadas. Para dar respuestas a los objetivos de este trabajo, se seleccionaron los siguientes ítems de este cuestionario; ítem IV: “Selecciona las opciones que creas que están relacionadas con unos hábitos y estilos de vida saludables”; ítem V: “Realización de actividad física. En tu entorno familiar ¿Quiénes practican actividad física o deportiva?”; ítem VII: “Cuales serían los 3 principales motivos para hacer actividad física en tu tiempo libre”; ítem VIII: “Indica las tres principales razones para no practicar actividad física o deportiva fuera del horario escolar”; ítem X: “Cuantos días sueles comer o beber algunos de los siguientes alimentos durante la semana?”. El instrumental para el tratamiento de la información que se ha utilizado para analizar los datos obtenidos con los cuestionarios ha sido el software SPSS versión 25.0. Finalmente señalar que el cuestionario fue realizado por 70 individuos que tenían relación directa con la muestra seleccionada.

El otro instrumento de recogida de información utilizado tras la puesta en práctica de esta situación de aprendizaje en el aula de Educación Física, fue un foro de debate sobre la misma con el alumnado, el cual mostró su motivación hacia la experiencia, señalando que habían aprendido cuestiones sobre salud que desconocían.

Para el desarrollo de la situación de aprendizaje se aprovecharon las posibilidades de un documento interactivo siguiendo el modelo: Enganchar, recordar, comprender, aplicar, analizar, evaluar y crear, ofreciéndole al alumnado una propuesta diferente, integrando las metodologías de *flipped classroom* y aprendizaje basado en tareas, de un modo

pautado, secuenciado y enriquecido. Estas tareas, de forma general, se resuelven a través de retos. El rol del docente debe ser el de ayudar y supervisar el trabajo del alumnado para que tenga autonomía, todo ello mediante tareas personalizadas y adaptadas a los diferentes ritmos de aprendizaje, ya que se trabaja en los diferentes niveles cognitivos reflejados en la Taxonomía de Bloom y atención a la diversidad.



Imagen 1. Secuencia de aprendizaje

Fase Inicial (Enganchar): Antes de comenzar, se les realiza una introducción para presentar el proyecto. Es la primera toma de contacto con él. Siguiendo la metodología de Octalysis (Sánchez-Pacheco, 2020) como mecánica, el alumnado “ha sido seleccionado para formar parte del equipo promotor de la salud del centro educativo”, posteriormente, deben firmar un contrato, incentivando así la curiosidad, compromiso, motivación...”. (En: <https://www.anagarciaperez.net/educación-f%C3%ADsica>).

Una vez que acceden al enlace proporcionado en la publicación del blog, se les presenta un documento interactivo que consta de siete fases relacionadas con los niveles de la Taxonomía de Bloom. El documento proporciona indicaciones explícitas para cada paso del proceso secuencial, siendo, en su mayoría, interactivas (DUA, pauta 3), diseñado para captar el interés (DUA, pauta 7) y proporcionar opciones para mantener el esfuerzo (DUA, pauta 8), todo ello mediante el uso de múltiples medios que faciliten el acceso al lenguaje (DUA, pauta 2). En esta fase se les proporciona el documento: “Pirámide de progreso de misiones”, con la intención de que el alumnado sea consciente de su progreso, a la vez que se le proporciona *feedback* de forma continua. (DUA, pauta 6, 7 y 8; puntos verificación 6.1, 7.3 y 8.1). Además, disponen de un enlace directo al blog.

Fase Inicial (Recordar, comprender): Al alumnado se les proporciona enlaces a unos documentos proporcionados por la Junta de Andalucía pertenecientes al programa de innovación educativa: “Hábitos y estilos de vida saludables” y que previamente hemos tratado en el aula. (En: <https://www.anagarciaperez.net/educación-f%C3%ADsica/ef-y-salud>) Fase de desarrollo (Aplicar): En esa fase el alumnado aplica conocimientos adquiridos en la fase anterior, para ello se les proporciona el cuestionario validado y, mediante el trabajo en grupos cooperativos (ver roles en imagen 2) (DUA, pauta 8), deben seleccionar los ítems que

vean más relevantes para esta cuestión. El alumno ha tenido siempre a la vista y de forma impresa, una guía básica para equipos cooperativos. En las tareas que se han realizado hay una evaluación del trabajo del equipo y otra para cada uno de los miembros. Para ello se ha utilizado una tabla de registro de roles y funciones, y la plantilla de evaluación de la responsabilidad grupal. Durante toda esta secuencia se ha formado parte de un "equipo de trabajo", eligiendo un nombre de equipo e incluso haciendo un logo o dibujo que lo representaba. Para el desarrollo de las tareas del equipo se ha utilizado un tablero visual de las tareas, cada grupo la tiene en A3 y plastificada.

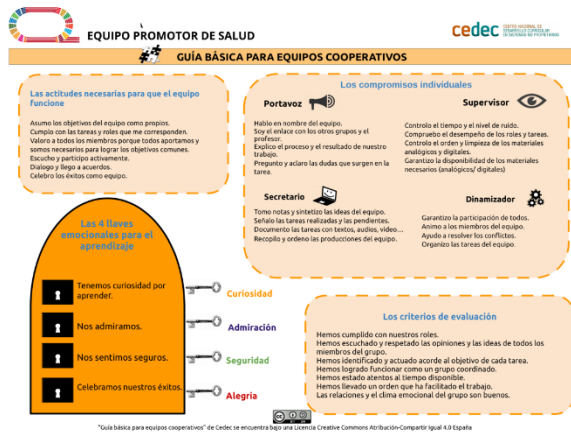


Imagen 2. Guía básica para equipos cooperativos

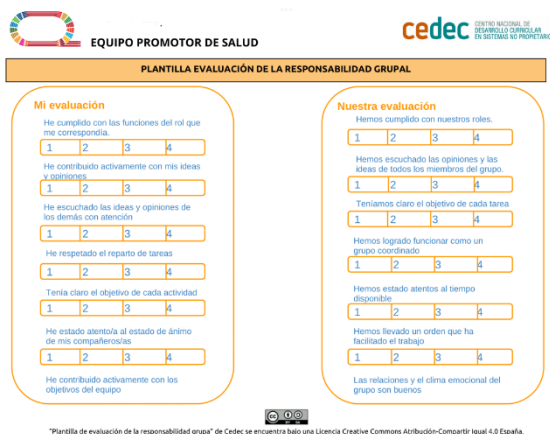


Imagen 3. Plantilla de evaluación de la responsabilidad grupal

Para finalizar, se hace una puesta en común por parte de todos los grupos y se seleccionan los ítems definitivos. Con esos ítems se elabora el cuestionario a través de *Google Formularios* que se difunde a través de diferentes canales de comunicación con las familias y el entorno. De esta forma, el alumnado va a conocer el punto de partida en relación a los hábitos y estilos de vida saludables en el entorno. Se trata de que sea el alumno el que tenga un papel de protagonista activo, reflexivo y crítico, que genera, crea y comparte sus propias creaciones.

Fase de desarrollo (Analizar): Se les propone organizar y estructurar todo lo aprendido, haciendo puestas en común

y reflexiones. Una vez recabada la información de los cuestionarios, el alumnado analiza los datos utilizando un análisis descriptivo, frecuencias y porcentajes. Cada alumno dispone de un "Cuaderno de Análisis de Datos" (en https://drive.google.com/file/d/1U_iZWkM7SjJVpdzVy5nvWqalO-BhMJDzf/view?usp=sharing) de forma impresa y digital, proporcionando diferentes opciones para las expresiones matemáticas (DUA, pauta 2).



Imagen 4. Análisis de los datos del cuestionario.

Finalmente, se realiza una puesta en común (DUA, pauta 8).

Fase de cierre (Evaluar): Esta fase ha sido de gran importancia ya que el alumnado se hace consciente del progreso de una manera comprensiva desarrollando la autoevaluación y reflexión, tanto a nivel de grupo, compartiendo sus creaciones y conocimientos con el resto de compañeros, compañeras y profesorado, como individual, mediante una diana de autoevaluación, además, en esta fase se les proporciona una tabla/rúbrica sobre la expresión oral (DUA, pauta 9).

Fase de cierre (Crear): Una vez analizados los datos el alumnado procede a elaborar un plan de intervención en el que trabajan de forma cooperativa e ilustrando la información a través de múltiples medios (DUA, pauta 2) y diferentes niveles de complejidad, para que todo el alumnado del grupo lo pueda realizar desde su nivel competencial (DUA, pauta 8).

Este plan consta de:

Creación de unos carteles sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables que se exponen en estancias comunes del centro educativo.

Elaboración de unas recetas saludables.

Organización del reparto de frutas y hortalizas entre los diferentes cursos del centro.

Videos explicativos sobre diferentes aspectos de la Educación Física y la salud.



Imagen 5. Reparto de fruta, blog con videos informativos

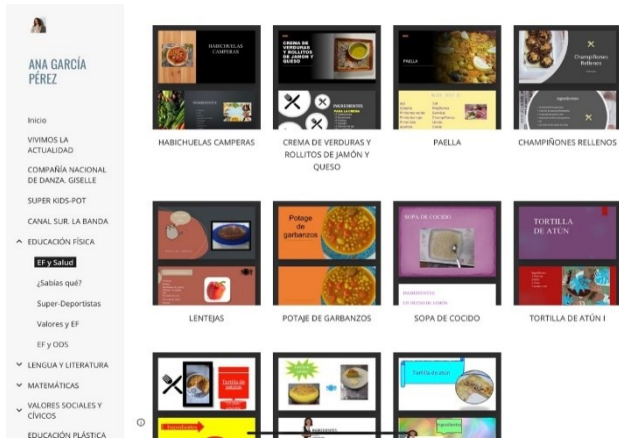


Imagen 6. Fases 3,4 y 5.

Finalmente, dentro de esta fase final se procederá a la realización del producto final. El alumnado recogerá las actividades en un documento tipo *LapBook*, en el que tanto el contenido digital, como los vídeos, se insertan mediante un código QR. Para ello, se les ofrecen diferentes ejemplos de *LapBook* y un archivo con plantillas con el objetivo de poder utilizarlas en sus creaciones, además, se les facilita una rúbrica de elaboración del *Lapbook*, con el objetivo de que el alumnado conozca los criterios de realización y cuál es el desempeño que se considera exitoso. (DUA, pautas 8, 9 y 6). Completaremos el producto final con la realización de una escalera de metacognición, con el propósito de capacitarlos en el uso estratégico y reflexivo de su forma de aprender, ayudándoles a controlar los procesos y el logro de resultados (DUA, pauta 9).



Imagen 7. Realización del LapBook.

EQUIPO PROMOTOR DE SALUD

RÚBRICA LAPBOOK

¿Qué va a tener en cuenta mi profesor?

	EXCELENTE	BUENO	MEJORABLE
PORTADA	La portada es sobria y se aprecia claramente la temática del lapbook. Contiene dos solapas sobre las que va el título.	La portada es colorida y se aprecia la temática del lapbook. Contiene dos solapas sobre las que va el título.	En la portada no se aprecia mucho color y apenas se aprecia la temática del lapbook. Contiene una solapa para el título no queda clara.
ORDEN Y LIMPIEZA	El lapbook no tiene errores, correcciones o tachaduras. Se lee con facilidad. Un buen trabajo.	El lapbook apenas tiene errores, correcciones o tachaduras. Se lee con facilidad.	El lapbook tiene algunos errores, correcciones o tachaduras.
ORGANIZACIÓN DEL CONTENIDO	Contenido ordenado y perfectamente estructurado. Es coherente.	Contenido ordenado en su mayoría. Se aprecia coherencia.	No se aprecia bien la organización y estructura del contenido.
CONTENIDO	Demuestra un gran conocimiento del tema tratado. Ha realizado una buena investigación del tema.	Demuestra un buen conocimiento del tema tratado. Ha investigado sobre el tema.	Domina cuestiones esenciales de manera muy básica. No se aprecia que haya investigado sobre el tema.
CREATIVIDAD Y ORIGINALIDAD	El lapbook se caracteriza por ser atractivo, creativo y original, y utiliza una gran variedad de ideas.	Abarcan algunos aspectos creativos y originales y utiliza variedad de ideas.	El trabajo apenas presenta originalidad ni creatividad. No es muy atractivo.
ELABORACIÓN DEL PRODUCTO	El producto se ajusta a la intención propuesta desde la tarea: presentación, funcionalidad, uso...	El producto se ajusta a la intención propuesta desde la tarea aunque se le proponen algunas mejoras.	Se ajusta básicamente a la intención de la tarea propuesta.
USO DE RECURSOS	Utiliza todos los recursos necesarios de un modo adecuado y eficaz en cada planteamiento. Incorpora contenido propio multimedia mediante códigos QR.	Utiliza bastantes recursos necesarios de un modo adecuado en cada planteamiento. Incorpora contenido multimedia mediante códigos QR.	Apenas utiliza recursos necesarios en cada planteamiento. No incorpora contenido multimedia.
PRODUCTO FINAL	Termina su trabajo antes o en el plazo asignado, con excelente presentación y limpieza y logrando todos los objetivos e instrucciones asignadas.	Termina su trabajo en el plazo asignado, con buena presentación y limpieza, logrando casi todos los objetivos e instrucciones asignadas.	Termina su trabajo en el plazo asignado, cumpliendo parte de los objetivos e instrucciones asignadas.
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Es capaz de resolver, analizar y gestionar problemas de una manera autónoma.	Es capaz de resolver, analizar y gestionar problemas con ayuda.	En la mayoría de las ocasiones resuelve problemas con ayuda.
GLOBALMENTE LA TAREA DE CONSIDERA	La tarea está perfectamente ejecutada.	La tarea está bien ejecutada pero se podría mejorar.	Apenas se ha entendido el sentido de la tarea. Se necesita volver a hacerla.

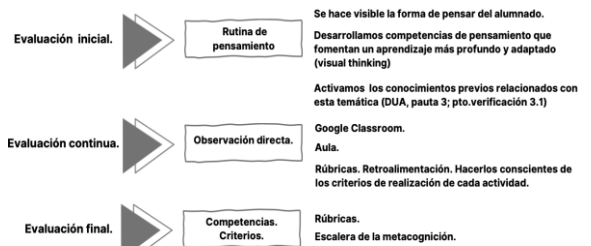


Imagen 8. Rúbrica para el LapBook. Instrumento de evaluación y Recogida de datos

Las actividades de evaluación diseñadas permiten desarrollar y comprobar los saberes definidos en el currículo. Saberes que guían el diseño de los instrumentos de evaluación, procurando, de esta manera, una evaluación válida y fiable. La alineación de estos tres elementos (saberes, actividades e instrumentos) se considera crucial en el diseño de la evaluación.

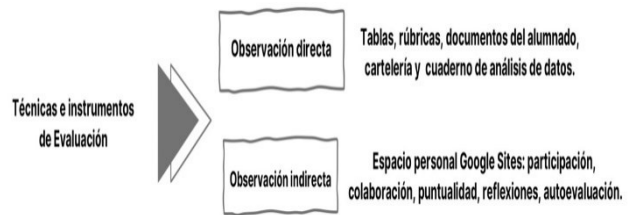


Imagen 9. Momentos de la evaluación



Imagen 10. Técnicas e instrumentos de evaluación y autoevaluación



El formulario tiene un encabezado con el logo de 'EQUIPO PROMOTOR DE SALUD' y el título 'YO TAMBIÉN EVALÚO A MI PROFESORA'. Debajo del título, hay un texto introductorio: 'Rellena esta hoja de forma anónima. Tu profesora recibirá tus respuestas de forma anónima y le ayudarán a mejorar. ¡muchas gracias!'. El formulario contiene cuatro preguntas con espacios para escribir las respuestas:

- ¿Qué es lo que más te ha gustado de formar parte del Equipo Promotor de Salud?
- ¿Qué es lo que menos te ha gustado de formar parte del Equipo Promotor de Salud?
- ¿Qué fases del documento interactivo te han gustado más? ¿Por qué?
- ¿Qué fases del documento interactivo te han gustado menos? ¿Por qué?

Imagen 11. Diana de autoevaluación y evaluación del alumnado

Resultados

En un primer momento se exponen algunos ítems con los datos más interesantes que se desprenden de los resultados del cuestionario, que elaboró el alumnado para conocer el punto de partida sobre los hábitos y estilos de vida saludables en su entorno. También mostramos como resultados una tabla con la situación de aprendizaje en la que de una manera práctica y resumida podemos ver cómo se llevaron a cabo las diferentes tareas y actividades; y resaltamos las opiniones y comentarios que el alumnado dejó en el foro de debate para conocer su percepción y sensaciones después de realizar la actividad didáctica, y que nos proporciona un *feedback* muy interesante. Lo primero que nos gustaría señalar es que la mayor parte de la muestra se sitúa en un intervalo de edad de 31-50 años, correspondiéndose con un 61,8% de la muestra, por lo que será el primer dato a tener en cuenta.

4. Selecciona las opciones que creas que están relacionadas con unos hábitos y estilos de vida saludables. 70 respuestas

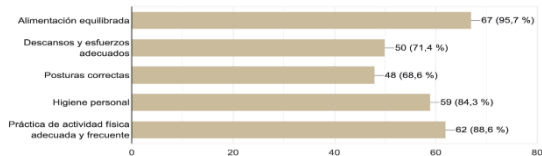


Figura 1. Ítem nº 4 del cuestionario Hábitos y estilos de vida saludables.

5. Realización de actividad física. En tu entorno familiar ¿Quiénes practican actividad física o deportiva? 70 respuestas

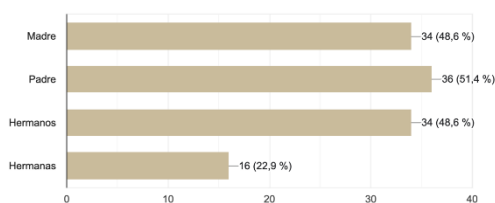


Figura 2. Ítem nº 5 del cuestionario Hábitos y estilos de vida saludables.

Prácticamente la totalidad de las personas encuestadas consideran que una alimentación equilibrada está relacionada con unos hábitos y estilos de vida saludables, sin embargo, un 31,4% de la muestra cree que tener unos adecuados hábitos posturales no influyen en estos hábitos y estilos de vida saludables. Respecto a la práctica de actividad física adecuada y frecuente, un 88,6% lo ha seleccionado como un hábito y estilo de vida saludable, sin embargo, si observamos el ítem nº 5, menos del 50% lo practica, siendo el motivo principal, como se observa en el ítem 8, la falta de tiempo (84,3%).

7. Cuáles serían los 3 principales motivos para hacer actividad física en tu tiempo libre 70 respuestas

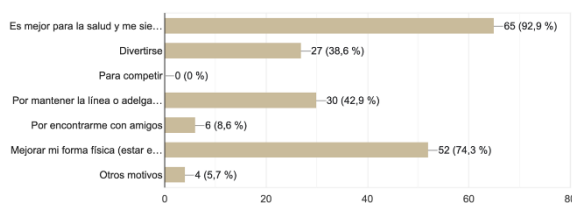


Figura 3. Ítem nº 7 del cuestionario Hábitos y estilos de vida saludables.

Casi la totalidad de la muestra (92,9% “es mejor para la salud...” y 74,3% “mejorar mi forma física...” alude a motivos relacionados con la salud y el bienestar personal para la realización de actividad física.

8. Indica las 3 principales razones para no practicar actividad física o deportiva fuera del horario escolar 70 respuestas

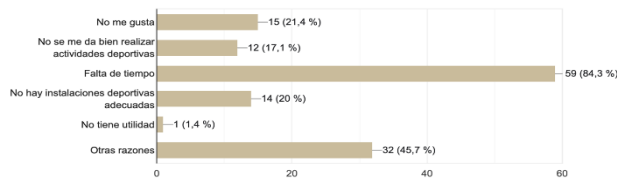


Figura 4. Ítem nº 8 del cuestionario Hábitos y estilos de vida saludables.

La “falta de tiempo” es el principal motivo para no practicar AF con un 84,3%, estando en porcentajes bastantes inferiores el resto de las razones. Interesante es el porcentaje del 45,7% en “*otras razones*” que es bastante elevado en relación con el resto de posibles respuestas, no pudiendo sacar conclusión alguna del mismo.

Se puede observar en el ítem 10 que los grupos de alimentos más consumidos corresponden a las verduras/hortalizas, pan/cereales/pasta y café, té.

10. ¿Cuántos días sueles comer o beber alguno de los siguientes alimentos durante la semana? (puedes usar como referencia lo que comiste durante la última semana).

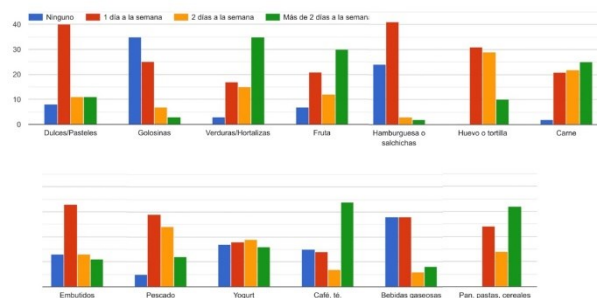


Figura 5. Ítem nº 10 del cuestionario Hábitos y estilos de vida saludables.

Tabla 1. Esquema de la situación de aprendizaje

1.- IDENTIFICACIÓN	
CURSO	5º y 6º de Educación Primaria
TÍTULO	El Equipo Promotor de Salud.
La muestra está formada por 22 alumnos y 26 alumnas del tercer ciclo de Educación Primaria del CEIP Europa de Linares (Jaén). En este centro se está desarrollando el programa de innovación educativa: “Hábitos y Estilos de vida saludables” de la Junta de Andalucía.	
TEMPORALIZACIÓN	Octubre 2022 - mayo 2023. 30 sesiones
ÁREA/ÁREAS	Lengua castellana y literatura, Matemáticas, Educación Física y Educación Artística
2.- FINALIDAD Y JUSTIFICACIÓN	
La LOMLOE, en su Anexo II, en el área de Educación Física recomienda “el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible”. Por lo que esta situación de aprendizaje tiene un carácter interdisciplinar, desarrollándose en las áreas de lengua castellana y literatura, matemáticas, Educación Física y Educación Artística.	
3.- DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO FINAL	
El alumnado realiza un documento tipo LapBook recopilando todo lo aprendido y en el que el contenido digital, como los vídeos, se insertan mediante un código QR.	
4.- CONCRECIÓN CURRICULAR	
Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE) RD 984/2021. RD 157/2022. Orden ECD 65/2015.	
FASES	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES Y TAREAS
	2 SESIONES EN AULA:
	1º: Presentación al grupo del blog de Educación Física y ODS.
	2º: Visualización de la primera publicación en la que se les indica que cada semana se presentará un ODS y les dará pistas sobre cómo ayudarlos.
	3º: Individual. Realización del cuestionario motivacional insertado en el blog: ¿Cuánto crees que sabes de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)? y análisis las respuestas.
	4º: Rutina de pensamiento: Veo, pienso, me pregunto.
	2 SESIONES EN PATIO: ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:
	Juegos cooperativos para respaldar el comienzo de los grupos cooperativos. Trabajo motor general, no específico.
	1 SESIÓN EN AULA:
Inicial.	1º: Visualización de las entradas del blog donde resolvemos algunas dudas relacionadas con los ODS.
Enganchar, recordar, comprender. 10 sesiones	2º: Individual. Realización de la rutina de pensamiento: Veo, pienso, me pregunto y la compartimos con el resto de la clase.
Recursos digitales: Blog, Documento interactivo (Canva) Google Classroom	1 SESIÓN EN AULA:
Recursos impresos: Rutina de pensamiento, pirámide progreso retos.	1º: Gran grupo: visualización de vídeo explicativo (ODS 1 y 2)
	2º: Parejas: lectura de la relación de esos ODS con el área de EF, por ejemplo, ODS 1: Homeless World Cup
	3º: Compartimos conclusiones con el resto del grupo.
	2 SESIONES EN GIMNASIO: ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:
	ODS 1. Fin de la pobreza: Dramatización con pretexto social. Expresión corporal.
	ODS 2. Juego pirámide nutricional motriz. Habilidades motrices básicas.
	1 SESIÓN EN AULA:
	1º: Gran grupo: visualización de vídeo explicativo (ODS 3)
	2º: Individual: Descubren una publicación donde los han seleccionado para ser promotores de salud. Acceden a un documento de misiones hipervinculado con las fases que deben seguir para esta misión. El alumnado recibe su pirámide de progreso de retos y se realiza una puesta en común.
	1 SESIÓN EN PATIO: ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:
	(ODS 3). Juegos de desplazamiento, resistencia y pilla-pilla: Aprendemos a tomar nuestras pulsaciones. Aprendo como funciona un pulsómetro.
	1 SESIÓN EN AULA:
Desarrollo.	1º: Gran grupo: visualización de vídeo explicativo (ODS 4)
Aplicar, analizar. 15 sesiones.	2º: Parejas: lectura de la relación de ese ODS con el área de EF.
Recursos digitales: Blog, Documento	3º: Compartimos conclusiones con el resto del grupo.

interactivo (Canva) Google Classroom. 2º: Nos documentamos. Por parejas, buscan información sobre la importancia de tener hábitos de vida saludables siguiendo los enlaces proporcionados en el documento de misiones.
Recursos impresos: Cuaderno análisis de datos.

ODS 4. Educación de calidad: Juegos motores con material convencional usado de manera no convencional.
1 SESIÓN EN AULA:

1º: Puesta en común con el resto de la clase de los datos recabados en la sesión anterior.

2º: Individual: Tarea Classroom: Diseño de recetas saludables con Google Slide (las finalizan en casa. Aula invertida)

3º Gran grupo: visualización de vídeo explicativo (ODS 5)

2º: Parejas: lectura de la relación de esos ODS con el área de EF.

3º: Compartimos conclusiones con el resto del grupo.

1 SESIÓN EN PATIO: ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

ODS 5. Igualdad de género: Jugamos al juego alternativo del pinfuvote. No estereotipado

1 SESIÓN EN AULA:

Elaboración de un plan de acción:

1º Cuestionario para analizar los hábitos y hábitos de vida saludables del entorno.

2º Publicamos en el blog vídeos relacionados con EF y Salud que realizamos el curso anterior.

3º: Planificar la elaboración de nuevos vídeos.

4º: Diseñar carteles sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables.

1 SESIÓN EN AULA:

1º: Individual. Análisis de datos del cuestionario. (Cuaderno de análisis)

2º. Gran grupo: visualización de vídeo explicativo (ODS 6)

3º: Parejas: lectura de la relación de esos ODS con el área de EF.

4º: Compartimos conclusiones con el resto del grupo.

1 SESIÓN EN PATIO: ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

ODS 6. Agua limpia: Juegos alternativos con globos de agua. Habilidades motrices básicas.

1 SESIÓN EN AULA:

1º. Gran grupo: visualización de vídeo explicativo (ODS 7)

2º: Parejas: lectura de la relación de esos ODS con el área de EF.

3º: Construcción de la cometa.

1 SESIÓN EN PATIO: ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

ODS 7. Energía asequible y no contaminante: Material autoconstruido: Cometas!!!

1 SESIÓN EN AULA:

1º Gran grupo: visualización de vídeos explicativos (ODS 8 y ODS 9)

2º: Parejas: lectura de la relación de esos ODS con el área de EF.

3º: Compartimos conclusiones con el resto del grupo.

4º: Pequeños grupos: Elaboración de Storyboard vídeos.

2 SESIONES EN PATIO: ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico: Jugamos a las profesiones (retos creativos “by Carlos Chamorro”)

ODS 9. Jugamos a un juego nuevo “El twincon”. Habilidades motrices básicas.

1 SESIÓN EN AULA:

1º: Gran grupo: visualización de vídeo explicativo (ODS 10 y ODS 11)

2º: Parejas: lectura de la relación de esos ODS con el área de EF.

3º: Compartimos conclusiones con el resto del grupo.

4º: Diseñar un Lapbook interactivo.

1 SESIÓN EN PATIO: ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

ODS 10 y ODS 11. Juegos adaptados “paralimpiadas”.

1 SESIÓN EN PATIO: ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

ODS 13 y ODS 15. Gran grupo: visualización de vídeos explicativos.

Feria de juegos cooperativos con material reciclado

1 SESIÓN EN AULA:

Crear carteles sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables que se exponen en estancias comunes del centro educativo.

1 SESIÓN EN AULA:

Grabar los vídeos según storyboard.

2 SESIONES EN AULA:

Crear un Lapbook interactivo.

1 SESIÓN EN AULA:

Presentación al resto de clases de los resultados obtenidos en la biblioteca del centro, de las recetas realizadas y generar códigos QR para finalizar LapBook.

6.- MEDIDAS DE ATENCIÓN EDUCATIVA ORDINARIA A NIVEL DE AULA

DUA. Principio 1. Pauta 1 (1.1, 1.2, 1.3). Pauta 2 (2.1, 2.2, 2.3, 2.5). Pauta 3 (3.1, 3.2, 3.3, 3.4) Principio 2. Pauta 4 (4.1, 4.2). Pauta 5 (5.1, 5.2, 5.3). Pauta 6 (6.1, 6.2, 6.3, 6.4) Principio 3. Pauta 7 (7.1, 7.2, 7.3). Pauta 8 (8.1, 8.2, 8.3). Pauta 9 (9.1, 9.2, 9.3)

7.- VALORACIÓN DE LO APRENDIDO

Evaluación alumnado: Tablas, rúbricas y Portfolio (lapbook)

Autoevaluación alumnado: Diana, Escalera de la metacognición.

Autoevaluación profesorado: Registros

Señalamos como muy importante el *feedback* que podemos obtener de los comentarios efectuados por el alumnado en el foro y que nos pueden orientar para una posterior

puesta en práctica de la experiencia. En este sentido las palabras más utilizadas por el alumnado han sido “*motivante*” con un 40%, “*saludable*” con un 43% y “*divertido*” con un 55%, respectivamente.

Algunos de los comentarios volcados por el alumnado fueron:

“Me ha gustado trabajar con un blog”

“Me encanta hacer videos enseñando cosas”

“Los juegos con los ODS son muy divertidos”, “Es la primera vez que hago una encuesta y la responde tanta gente, me encanta”.

“A mí me ha gustado responder a las encuestas del blog y ver los resultados de las opiniones de las otras personas”

“Nunca había oído hablar de ODS y ahora me los sé de memoria”

“Me gusta salir en vídeo explicando cosas de Educación Física que pueden ser útiles a mis amigos y familia”

“El Lapbook es muy divertido”

“Lo único que no me gusta del lapbook es tener que recortar”

“El truco de pegar un código QR para que se vean nuestros vídeos es muy original. Es como si te metieras dentro de la cartulina”

Discusión

En líneas generales, los resultados de la experiencia han sido muy positivos, superando ampliamente las expectativas, tanto por la repercusión tan satisfactoria que tuvo en el alumnado y en el profesorado, como por la gran cantidad de emociones y sentimientos que destapó en toda la comunidad educativa. El proyecto ha desarrollado todas las competencias clave, especialmente la competencia digital, siendo una experiencia significativa y funcional para el alumnado. Las actividades digitales han tenido utilidad para el alumnado, teniendo transferencia para su día a día, su participación en la sociedad y el conocimiento del mundo que les rodea. Se ha relacionado el contenido curricular con el entorno próximo, con sus intereses, o con un determinado y/o variado contexto profesional. El hecho de sacar los contenidos del contexto académico ha posibilitado un aprendizaje enriquecido, de valor para el estudiante, que le abre a nuevos intereses, favoreciendo la motivación, la implicación, la cooperación, la indagación y la creación por parte del alumnado. Se han realizado continuamente tutorías presenciales y virtuales, grupales e individuales, para la explicación a las familias del proceso que se estaba llevando a cabo, así como la resolución de dudas tecnológicas. El hecho de utilizar el aula invertida favoreció que las familias estuvieran muy implicadas en el desarrollo del proyecto.

La importancia del fomento de la salud como eje central de la materia de Educación Física recae en la necesidad de contrarrestar los problemas causados por la inactividad física, la obesidad y el sobrepeso en una sociedad que lleva un estilo de vida sedentario no siendo en este caso los niños y adolescentes una excepción. Recientes estudios demuestran como la obesidad infantil es cada vez más frecuente en la infancia siendo niños y jóvenes un grupo de riesgo sobre el que incidir y actuar en la prevención. En esta línea, la Educación Física se centra en la adquisición de hábitos de vida saludable que puede ser mediada por la tecnología de forma intencional y crítica, lejos de restar minutos de práctica física a la materia. A pesar que las TIC puedan ser vistas, en un primer momento, como enemigas de la Educación Física

y se considere que puedan restar minutos de práctica motriz, tienen un gran potencial (González Arévalo et al., 2020). Tal y como se señala en el ítem 4, se suele relacionar de manera mayoritaria los hábitos de vida saludables con una alimentación adecuada y con la práctica de actividad física de manera frecuente (Ibarra Mora y Hernández-Mosqueira, 2019; Rimón y Castro, 2016) estando la nutrición como mayor preocupación en niños y adolescentes, por lo que nuestras intervenciones deben ir en esa línea.

Dentro de los resultados hay que destacar también un dato que se repite en diferentes estudios como el de Arrebola et al. (2022), donde los chicos duplican y en algunos casos triplican a las chicas las horas de práctica de actividad física semanal, y que en el cuestionario inicial también vemos en los datos comparados de hermanos y hermanas.

En cuanto a la importancia que se le da al concepto “*mejora de la salud*” como motivo para hacer actividad física dentro del cuestionario y que además se encuentra muy relacionado con el motivo “*mejorar mi forma física...*” Bisquert-Bover et al. (2020) hacen un análisis desde el género y destacan además la prevalencia de días a la semana que realizan actividad física destacando el factor mejora de la salud. En el mismo sentido los autores también destacan al igual que en el cuestionario que la “falta de tiempo” es el principal motivo para no hacer actividad física; motivo que se suele aducir como excusa o como falta de fidelidad a la rutina de actividad física, habiendo otros autores como Castuera et al. (2015) que señalan la importancia de que los profesores de EF hagan lo posible para fomentar la práctica de actividad física intentando enfocarse en la necesidad de satisfacer la competencia de sus pupilos a través del uso de diferentes estrategias como puede ser proporcionar *feedbacks* afectivos.

Los resultados del ítem 10 señala principalmente a las frutas, las verduras, el pan, la pasta y los cereales como los alimentos más consumidos durante la semana. Las derivaciones en este aspecto que han surgido desde el confinamiento y que señalan un incremento en la ingesta de procesados y carbohidratos durante y después del periodo latente del coronavirus (Severi y Medina, 2020) son interesantes. Estudios como el de Horna et al. (2018) observan un consumo medio de verduras de 2.5 días/semana, mientras que el consumo de alimentos enlatados y fiambres fue de 2 días/semana. Las comidas chatarra y snacks se consumieron 2 días/semana y golosinas 3 días/semana; muy en consonancia con los resultados del cuestionario. Fomentar desde el aula un consumo durante los recreos de alimentos bajos en grasas como las verduras o las frutas es una medida muy sencilla que instaura en el alumnado hábitos nutricionales saludables; para ello participar en los diferentes programas y proyectos como los planes de hábitos de vida saludable, que desde las instituciones autonómicas y estatales ofertan, se antoja como de obligado cumplimiento.

En cuanto al formato de situación de aprendizaje, es importante señalar la importancia que tiene dentro de la LOMLOE, ya que integrará procesos orientados a la adquisición de competencias, convirtiendo al alumnado en el auténtico protagonista del proceso educativo, mientras que el

docente adquiere, entre otros, el rol de diseñador de situaciones de aprendizaje que permiten al alumnado movilizar los conocimientos a fin de desarrollar las competencias clave. Diseñar situaciones de aprendizaje se convierte en una tarea clave para el docente del siglo XXI; dichas situaciones están mediadas por las TIC y movilizan ciertas habilidades y competencias en el alumnado. Una adecuada integración de las TIC en las situaciones de aprendizaje permitirá acercar la realidad al alumnado y desarrollar aprendizajes útiles, motivadores y funcionales para su vida (Monguillot et al. 2015). La utilización de las TIC como medio didáctico, se considera como un recurso facilitador de conocimientos. Se trata de articular las TIC dentro del área de la Educación Física como propuesta viable, en relación interdisciplinar con otras áreas para el logro de un desempeño consciente, responsable y transformador que ayude a la estimulación y apropiación de los conocimientos teóricos, y esté concebido para que los escolares logren un aprendizaje desarrollador, desde una perspectiva enriquecedora (Montalvo Carbonell et al., 2023).

Tendrá un carácter más competencial para resolver un problema, siendo más potente a nivel educativo cuando integre diferentes competencias específicas de varias áreas (Ferriz et. al; 2023). Sin lugar a dudas uno de los objetivos fundamentales de esta experiencia educativa es realizar un trabajo competencial en el que el alumno sea protagonista y desarrolle todo su potencial creativo, cognitivo, motor y actitudinal; para de esta forma dar respuesta a los planteamientos metodológicos y a los desafíos y retos que se nos plantean en la educación del siglo XXI (Ramírez-Arrabal, 2021). Esta propuesta educativa desarrolla un trabajo interdisciplinar donde el aprendizaje adquirido y vivenciado en las clases de Educación Física ayuda al alumnado a comprender mejor los saberes básicos relacionados con otras áreas o ramas de conocimiento, llevando a cabo un aprendizaje competencial. Específicamente y tal y como señalan Herrero-Molleda et al. (2023) en Educación Física la interdisciplinariedad aporta a otras materias tanto como pueden aportarles a ella.

El *feedback* del alumnado enfatiza la importancia del trabajo de la competencia digital con herramientas como los códigos Qr, el blog o el propio *lapbook*, a la vez que orienta el trabajo hacia el desarrollo de los ODS, los cuales han conocido y han trabajado dentro de la agenda 2030. Lozano y González-Palomares (2023) indican que los ODS deberían ser el centro de la pedagogía en cualquier etapa educativa con el fin de mejorar el desarrollo amplio y total del alumnado, consiguiendo así enriquecer la praxis formativa de la educación; siendo en este aspecto el área de EF y muchos de sus contenidos, un ámbito ideal para el trabajo de la mayoría de esos objetivos de manera competencial y global.

Decisiones de acción para la próxima puesta en práctica

Para la próxima puesta en acción se estima que sería interesante un cambio en el centro de interés para el trabajo desde el área de Educación Física. Si en este caso todas las

sesiones se enfocaron dentro del proyecto como complemento al trabajo realizado en clase, intentando que las actividades que se realizaban en el patio o en el gimnasio tuvieran sobre todo un calado social (Martos-García et al., 2021) y dando respuesta desde el área a contenidos concretos de los ODS, que en algunos casos si tenían relación directa con la “salud” o los hábitos de vida saludables, y en otros casos no tanto. En una nueva puesta en acción se apostaría por centrar el proyecto desde el área de Educación Física en un nuevo centro de interés más relacionado con algún aspecto concreto relacionado con la salud, como puede ser el concepto de ocio y tiempo libre desde el punto de vista de una ocupación activa y enfocada a la realización de actividad física moderada a vigorosa. Igualmente sería interesante realizar cambios en los instrumentos de valoración de la situación de aprendizaje por parte del alumno, apostando en este caso por un *feedback* diario a través del “*semáforo de emociones*”.

Conclusiones

En cuanto a las conclusiones, podemos determinar que el alumnado ha sido el protagonista de su propio aprendizaje: Es creador de contenidos, conocimientos, los construye de manera conjunta, los comparte y va más allá de ser un mero observador o consumidor.

Los hábitos saludables del entorno educativo se encuentran en la línea que muestran la mayoría de los estudios realizados en cuanto a participación en actividades físicas por género, alimentos más consumidos o motivaciones para la falta de movimiento. El efecto motivador e innovador del trabajo interdisciplinar y mediado por las TIC dentro de una situación de aprendizaje es indudable tal y como nos muestra el alumnado en sus *feedbacks*. Las TIC se muestran como un instrumento imprescindible dentro de la educación del siglo XXI; no solo por su carácter práctico y facilitador sino también por sus derivaciones sociales.

Referencias

- Álvarez, I. (2005). Evaluación como situación de aprendizaje o evaluación auténtica. *Perspectiva Educativa, Formación de Profesores*, (45), 45-68.
- Arrebola, I. A., García, N. A., Ortells, L. G., y Vera, J. G. (2022). Estereotipos de género y práctica de actividad física. *Movimiento*, 25.
- Bisquert-Bover, M., Ballester-Arnal, R., Gil-Llario, M. D., Elipe Miravet, M., y López-Fando Galdón, M. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>
- Caracuel-Cáliz, R. (2016). *Influencia de la educación física en los hábitos saludables del alumnado de primer ciclo de educación secundaria en centros de las comarcas del sur de Córdoba*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada. <http://hdl.handle.net/10481/45389>
- Castuera, R. J., Navarrete, B. M., Román, M. L., y Rabaz,

- F. C. (2015). Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 196-204. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2014.11.001>
- Cimarro, J. (2014). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares del tercer ciclo de Educación Primaria en centros de las comarcas del Sur de Córdoba, y la influencia de la Educación Física sobre ellos*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Colás, M.P. y Buendía, L. (1992) *Investigación Educativa*. Ediciones Alfara, España.
- Collado Fernández, D. (2005). *Transmisión y adquisición de valores a través de un programa de Educación Física basado en el juego motor, en un grupo de alumnos y alumnas de Primero de la ESO*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Cuesta, J.M. (2013). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, la autoestima, el autoconcepto físico y la composición corporal, en el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria de la ciudad de Motril*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Estévez, J.M. (2012). *Educación: un compromiso con la memoria*. Barcelona: Octaedro.
- Fuentes, E. (2011). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria de Jerez de la Frontera (Cádiz)*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- García-Pérez, A. (2011). *Influencia de un programa de educación física basado en competencias motrices, digitales y lingüísticas, en la transmisión y adquisición de valores individuales y sociales en un grupo de 5º de educación primaria*. Granada: Universidad de Granada.
- García-Pérez, A. (2013). Diseño de un Programa de intervención bilingüe para el área de Educación Física basado en la competencia digital. *Porta Linguarum: revista internacional de didáctica de las lenguas extranjeras*, (19), 257-274.
- Goetz, J. P. y LeCompte, M. D. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Morata.
- González Arévalo, C., Hernando, M. M., Núñez, J. M. P., Mon, C. Z., y Batet, L. A. (2020). Educación física saludable. Recursos prácticos. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (431), pág. 7. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi431.945>
- Cumerma, F. P. (2009). Proceso de enseñanza-aprendizaje. Interdisciplinariedad o integración. *Varona*, (48-49),
- Ferriz, R., González-Cutre, D., y Julián, J.A. (2023). *Propuestas didácticas para mejorar la motivación en Educación Física y desarrollar estilos de vida saludable*. Editorial Inde.
- Herrero-Molleda, A., García-López, J., y Pérez-Pueyo, Á. (2023). Situación de aprendizaje en Educación Física y Física y Química: el enfoque interdisciplinar en la LOMLOE. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 47. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95150>
- Horna, M. E., Slobayen, M. A., Cánepa, M. V., Campello, M. I., Bestoso, L., Fontana, J., y Giménez, M. G. (2018). Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares de la ciudad de Corrientes. *Revista de la Facultad de Medicina*, 38(1), 18-24 <https://doi.org/10.30972/med.3812953>
- Huber, G. L. (2008). *Aprendizaje activo y metodologías educativas*. Revista de educación.
- Ibarra Mora, J., y Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis*, 5(1), 70-84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
- Lozano, S. J., y González-Palomares, A. (2023). “ODS 5. Igualdad de género” y Educación Física: propuesta de intervención mediante los deportes alternativos (“SDG 5. Gender equality” and Physical Education: a proposal for intervention through alternative sports). *Retos*, 49, 595-602. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.95791>
- Martínez-Ruiz, M. Á., Sauleda-Martínez, A., y Urrea-Solano, M. (2021). Aprender solidaridad mediante los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Una experiencia con futuros docentes de Primaria. *Santiago*, (154), 76-86.
- Martos-García, D., Fuentes-Miguel, J., Atienza-Gago, R., y Felis i Anaya, M. (2021). *Educación Física como herramienta de transformación social. Pretextos críticos*. Grupo soca-rel. Editorial Inde.
- Mefp (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Mefp (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.
- Monguillot Hernando, M., González Arévalo, C., y Guitert Catasús, M. (2015). Diseño de situaciones de aprendizaje mediadas por TIC en Educación Física. *Revista iberoamericana de educación*. <https://doi.org/10.35362/rie682185>
- Montalvo Carbonell, J., Salmon Heads, M., y González Pieras, J. (2023). La dinámica de las tecnologías de la información y el conocimiento, en la Educación Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 18(1).
- Ortega, M.A. (2010). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria de la Ciudad de Jaén*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Pastor, C. A., Sánchez, J. M., y Zubillaga, A. (2014). *Diseño Universal para el aprendizaje (DUA)*. Recuperado de: http://www.educadua.es/doc/dua/dua_pautas_intro_cv.pdf.
- Ramírez-Arrabal V. (2018). *Diseño e implementación de un programa de actividad física basado en la metodología ABP y su influencia en las competencias y valores del alumnado de sexto de primaria* (Doctoral dissertation, Universidad de Málaga).
- Ramírez-Arrabal, V., Robles, J. H., y Marfil, S. J. (2021).

- Organización metodológica de una unidad didáctica de educación física en tiempos del covid-19. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 757-766. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.83766>
- Reguant-Álvarez, M. y Torrado-Fonseca, M. (2016). El Método Delphi. *REIRE: Revista d'innovació i recerca en educació*, 9(1), 87-102.
- Reig Hernández, D. (2016). *TIC, TAC, TEP: Internet como escuela de vida*. Cuadernos de pedagogía.
- Rimón, M. G., y Castro, M. M. (2016). Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Revista de estudios de juventud*, (112), 107-116.
- Rodríguez-Negro, J. (2023). *La gestión del aula en EF*. Editorial Amazon.
- Sánchez-Pacheco, C. L. (2020). Funcionalidades de la gamificación: Classcraft y Moodle en el marco de Octalysis. *Interconectando Saberes*, (10). <https://doi.org/10.25009/is.v0i10.2661>
- Severi, C., y Medina, M. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID-19: estudio descriptivo sobre una muestra de trabajadores (Uruguay, abril 2020). *Anales de la Facultad de Medicina* 2020; 7 (1)
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados*. Buenos Aires: Paidós.
- Velázquez, C. (2012). *El aprendizaje cooperativo en educación física: la formación de los grupos y su influencia en los resultados*. Tándem: didáctica de la Educación Física.

Datos de los autores:

Ana García-Pérez	anagp1717@gmail.com	Autor/a
Vicente Ramírez-Arrabal	donvicenra@hotmail.com	Autor/a
Iago Rojas-Cepero	iagorojasc@correo.ugr.es	Autor/a
Rafael Francisco Caracuel-Cáliz	rafaelfrancisco.caracuelcaliz@unir.net	Autor/a